

Actividad de Formación Experiencial



DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA IMPULSAR Y FACILITAR LA
VIDA COMUNITARIA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL
(2017-1-PT01-KA204-035959)



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

ACTIVIDAD EXPERIENCIAL DE FORMACIÓN (DETA)

DETA 1 – ES MI VIDA!

Introducción:

Estas actividades están diseñadas para integrar el DETA 1 - ¡ES MI VIDA! en el proyecto IDP LIVING o programa de capacitación en Vida Independiente. El diseño de este contenido se realiza de acuerdo con la Guía metodológica de co-creación (IO.1) pretendiendo ser lo más práctica y experiencial posible. El DETA 1 tiene como objetivo mejorar el conocimiento de todos los participantes sobre el concepto de calidad de vida y los factores personales y contextuales que lo influyen.

DETA 1 ha sido diseñado para permitir a los participantes:

- Compartir, adquirir o mejorar el conocimiento sobre el concepto amplio de calidad de vida;
- Sentirse capaz de movilizar estrategias y apoyos que les permitan tener experiencias gratificantes e inclusivas;
- Desarrollar habilidades en diferentes dimensiones de la calidad de vida que afectan su calidad de vida de acuerdo con su historia, preferencias, deseos, necesidades y capacidades.

Aunque puede ser necesario el asesoramiento y apoyo de quienes acompañan su proyecto de vida, la calidad de vida de cada persona aumenta cuando se da cuenta de que puede participar en las decisiones que afectan su vida y siente que puede tomar sus propias decisiones, ejerciendo el derecho a la autodeterminación.

La vida independiente, una forma de experimentar el ejercicio de la autonomía, el empoderamiento y la independencia en las elecciones personales, naturalmente ejerce una influencia directa y positiva en el grado de calidad de vida del individuo. En esta DETA, se tratará este problema buscando identificar, desde la perspectiva de cada persona, qué apoyo podría necesitar y cómo deberían estar en cada una de las competencias críticas para ayudarla a lograr la vida más independiente posible.

Objetivos:

- Comprender el concepto de calidad de vida y las diversas dimensiones que contribuyen a la calidad de vida;
- Autoevaluar las fortalezas y debilidades clave relacionadas con las habilidades necesarias para tener experiencias y oportunidades para la vida independiente;
- Decidir qué apoyo necesito para tener una vida independiente;
- Vivir de forma independiente, prácticas exitosas compartiendo.

Participantes:

- 20 participantes de los siguientes grupos:
 - o Personas con discapacidad
 - o Familiares
 - o Profesionales

Habilidades:

- Adaptabilidad
- Comunicación
- Toma de decisiones
- Planificación y organización
- Iniciativa
- Competencia digital

Contenidos Formativos

- Presentación Modelo de Calidad de Vida.
- Identificación de las diferentes dimensiones de calidad de vida y tipos de apoyo.
- ¿Cómo es mi vida independiente ahora?
- ¿Cómo quiero que sea mi vida independiente?

Duración: 4 horas.

- **Sesiones Presenciales:** 3h
- **Sesiones online:** 1h

Estrategias de Formación:

- La capacitación se desarrolla y reúne a los alumnos de los distintos perfiles, personas con discapacidad, familias y profesionales;
- En cada servicio se identifica un mentor que apoya al cliente / familia / profesional durante el tiempo que se considere necesario, para la adquisición de los conceptos transmitidos en el taller, ayuda en el desarrollo de ideas y en la realización de actividades relacionadas con plataformas digitales.

Metodología:

- Activa y participativa

Materiales de Formación:

- **Sesiones presenciales:** El formador debe ocuparse de hacer de cada sesión un espacio de aprendizaje inclusivo, salvaguardando el uso de metodologías prácticas; Materiales muy visuales y prácticos; Las actividades prácticas deberían pesar más del 50% hasta el 80% del curso; personas que presentan su historia de vida, actuando como modelo de ejemplos (mejores prácticas); utilizar documentos e información fáciles de leer; usar mentores para apoyar a las personas con discapacidad y sus familiares porque son muy importantes para modelar y pueden ayudar a superar las barreras TIC.
- **Sesiones Online:** El formador debe compartir contenidos compatibles con videos, sesiones en línea y seminarios web. Los mentores o entrenadores deben apoyar a los aprendices durante las sesiones de capacitación en línea si es necesario.

Tiempo / Duración	Descripción
<p>Paso 1 20 '</p>	<p>Primera sesión presencial</p> <p>Apertura</p> <p>Una vez que los asistentes han llegado al aula, el formador les da la bienvenida, se presenta y pide a cada uno que use la etiqueta con el nombre disponible para todos. Se entregan tarjetas de accesibilidad para reuniones (verde, amarillo y rojo) y se explica su uso.</p> <p>Posteriormente, se propondrá una dinámica de presentación de acuerdo con una actividad adecuada para todos los participantes para romper el hielo.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Archivo con hojas blancas. ● Etiquetas de nombres ● Reunión de tarjetas de accesibilidad.
<p>Paso 2 10 '</p>	<p>Presentación del Programa de Formación del Proyecto IDP LIVING y de la Agenda de la Sesión de Formación.</p> <p>Se presentan este DETA 1 y los siguientes talleres, así como los objetivos de este programa de capacitación.</p> <p>El formador explicará que el programa de capacitación que estamos comenzando proviene del proyecto IDP Living. Presenta su duración, horarios y requisitos de participación tanto para sesiones presenciales como en línea. Recuerda que cada alumno tendrá un mentor para apoyarlo y ayudarlo a aplicar a su contexto de vida los contenidos explorados en este programa de capacitación.</p> <p>Siguiendo a esto, Taller 1: ¡Es mi vida! La agenda de la sesión se presenta en un formato fácil de leer y se coloca donde todos puedan ver. Cada contenido y paso de la reunión está en esta agenda y cada vez que se completa uno, se revisa con el grupo.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Presentación de Powerpoint (1_IDP Programa de Formación_DETA1_Sesión Presencial 1_ESP.pptx) ● Agenda de Lectura Fácil (PPT_Agenda_DETAS talleres_ESP.pptx) ● Bolígrafos o lápices.
<p>Paso 3 60 '</p>	<p>Actividad 1 – Introducción al concepto de Calidad de Vida</p> <p>Pedimos a los participantes que se organicen en grupos de 5 personas (4 grupos). Asegúrese de que haya una variedad de perfiles en cada grupo para que haya apoyo para escribir y leer las respuestas. Cada grupo recibe post-its en cuatro colores y marcadores diferentes. Use también pequeños puntos (gomets) del mismo color que los post-its que ha distribuido al grupo para identificar y ayudar a recordar a cada participante el color de sus post-its y el grupo de pertenencia. Estos pequeños puntos se deben colocar en la etiqueta del nombre de cada participante.</p>

El formador les pedirá a los participantes que respondan la pregunta que escribió en el rotafolio y luego lee en voz alta: "¿Qué es la calidad de vida?".

Al principio, invitamos a todos los participantes divididos en grupos, a que discutan sus ideas sobre las respuestas a la pregunta y a escribirlas en post-it. Cada grupo tendrá 15 minutos para discutir el tema. Deben escribir solo una respuesta para cada post-it, pero pueden usar más de un post-it por persona.

Luego, cada grupo, a su vez, comparte sus respuestas con todo el grupo. Cada respuesta (post-it) se lee en voz alta y luego se coloca en el rotafolio.

El formador seguirá las presentaciones, impulsando la diversidad y los factores de subjetividad que contienen las respuestas dadas, invitará y promoverá el debate de los alumnos sobre estos, y también buscará aclarar cualquier aspecto que suscite dudas.

Después de que todas las respuestas se hayan transmitido y pegado en el rotafolio, el capacitador ajusta el concepto de calidad de vida de acuerdo con la definición del modelo de calidad de vida de Schalock. Utilice para este propósito la presentación en Powerpoint (2_Modelo de calidad de vida _DETA 1 _ Actividad 1_ESP.pptx)

El formador les pedirá a los participantes que presten atención al panel en forma de círculo, similar al que vimos en la definición del Modelo de Schalock de Powerpoint de calidad de vida que se construyó antes de que comenzara esta sesión siguiendo las instrucciones proporcionadas (3_Instrucciones de Panel Circular _DETA 1_Actividad 1_ ESP. Docx).

Este círculo tiene 8 "áreas diferentes" que simbolizan la definición del modelo de Schalock de la calidad de vida y debe ser terminado. Luego, el panel en forma de círculo se completa "círculo por círculo" en la pared frente a todos los participantes, lo que requiere su apoyo para revisar cada nombre de dimensión. Al final, tendremos un panel de papel de color en círculo que se divide en ocho partes, cada una en su color y que representa un dominio de modelo de Calidad de Vida de Schalock.

Luego, el formador pregunta a los alumnos que deben decidir si alguien representa a su grupo o si todos quieren ir al marco circular (un grupo a la vez). El líder del grupo / grupo coge uno de sus post-it bajo la pregunta "¿Qué es la calidad de vida?" en el rotafolio y lo lee en voz alta a todo el grupo.

El grupo realizará una discusión conjunta y se decidirá en qué círculo del área de modelo de Calidad de Vida de Schalock se debe colocar este post-it.

Una vez colocados todos los post-it en las diferentes áreas, explique que la Calidad de Vida se caracteriza por la multidimensionalidad, la universalidad, las medidas subjetivas y objetivas y por los factores personales y el contexto que la conforman. Invite a todo el grupo a mirar nuevamente el panel del círculo con los post-it y reflexione sobre qué dimensión (triángulo) tiene más y menos post-its..., invítelos también a comentar cuáles son las ideas que tienen sobre él... Resumiendo, refiérase a que las dimensiones tienen una importancia relativa que se da por el contexto, situación y desafíos actuales de cada persona.

Materiales:

	<ul style="list-style-type: none"> ● Rotafolio ● Marcadores ● Post-its en colores diferentes ● Pequeños gomets en 4 colores diferentes como los de los post-its. ● Poster de papel "¿Qué es la calidad de vida?" ● Presentación de Powerpoint (2_Modelos de Calidad de Vida_DETA1_Actividad1_ESP.pptx) ● Panel Circular (3_Instrucciones de Panel Circular_DETA1_Actividad 1_ESP.docx) ● Símbolos de las áreas de calidad de vida (3_Símbolos de Calidad de Vida_DETA 1_Actividad 1_ESP)
	<p>Cierre del taller</p> <p>El formador revisa los conceptos y conclusiones discutidos a lo largo de la sesión. Explica la sesión en línea que está planeada para esta sesión, las actividades y las fechas de finalización.</p> <p>Informar sobre la fecha y hora de la próxima sesión, así como los contenidos a tratar.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Acceso a la Plataforma de Formación.
Tiempo / Duración	Descripción
Paso 1 20 '	<p>Segunda sesión presencial</p> <p>Apertura Todos los participantes son bienvenidos e invitados a continuar organizados en grupos de 5 personas (4 grupos).</p> <p>Revisión de ideas clave anteriores. El formador señalará el panel de papel con forma de círculo de calidad de vida completo que se usó en la primera sesión y al referirse a él, promoverá una lluvia de ideas al pedir a los participantes que recuerden los temas tratados en la sesión anterior. Si durante el tiempo transcurrido entre sesiones ha habido dudas, este es el momento de plantearlas y resolverlas.</p> <p>Actividad 2.1. – Encuesta de Calidad de Vida Para repetir y actualizar el concepto de calidad de vida, el formador pregunta las ideas principales, hace preguntas sobre el tema y utiliza una actividad de encuesta. Los grupos compiten entre sí. El ganador es el grupo con las respuestas más correctas.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Encuesta de calidad de vida (5_Encuesta_DETA1_Actividad 2.1_ESP.pptx) ● Panel Circular (3_Instrucciones de Panel Circular_DETA1_Actividad 1_ESP.docx)
Paso 2 30 '	Actividad 2.2. - Debate – Vida Independiente para nuestra calidad de vida.

El formador enmarca la Vida Independiente como una condición de vida que mejora una o más dimensiones de la Calidad de Vida según el modelo conceptual que hemos analizado.

La vida independiente es posible cuando hay una combinación de factores en el entorno (apoyo) e individual (deseos, necesidades y habilidades), que permiten a las personas con discapacidades tener control sobre sus vidas.

El rol de los apoyos y de las personas de apoyo

Las personas con discapacidades intelectuales que tienen una persona de apoyo deben poder ser más autónomas, menos dependientes del apoyo institucional y disfrutar de más experiencias en la comunidad. Si el apoyo es brindado por una persona - persona de apoyo - él / ella debe asumir el rol de facilitador para ayudar a la persona a abrirse camino, de acuerdo con la decisión tomada después de que se haya evaluado esa decisión, los riesgos y las consecuencias.

De acuerdo con la metodología de planificación centrada en la persona, apoyar a una persona significa ayudar a cada persona a crear una visión del futuro deseado siendo una función de apoyo para ayudar a cada persona a alcanzar sus sueños y participar en la posible realización de los mismos.

El formador ejemplifica esta idea con un juego de rol propuesto que presenta dos escenarios. Primero él / ella invita a dos alumnos a ser la persona que recibe apoyo y el formador será la persona de apoyo.

- En el escenario 1: la persona de apoyo (formador) guía a la persona apoyada (alumno) a un lugar determinado y previa decisión del, apoyo, evitando explícitamente todos los obstáculos en el camino;
- En el escenario 2: la persona de apoyo (formador) pregunta a la persona apoyada (alumno) a dónde desea ir y el camino, rodea los obstáculos en el camino para seguir el camino que la persona apoyada decidió seguir.

Después de este juego de rol, el formador promoverá el debate entre cuáles son las diferencias entre un escenario y el otro y cómo debe verse el "buen apoyo" (de acuerdo con la metodología centrada en la persona).

Para resumir, usando la diapositiva del Diagrama de soporte de planificación (6_Diagrama de Planificación de Apoyos_DETA1_Actividad 2.2_ESP), el formador transmitirá al grupo que, con respecto a la vida independiente, cada persona debe pensar en algunos temas, tales como:

- ¿Qué es importante para mi
- ¿Qué debo lograr?
- Áreas en las que necesito apoyo
- ¿Cómo voy a tener control sobre mi vida?
- ¿Cómo manejo mi apoyo?

- ¿Cómo manejo mi presupuesto?

Y desarrollar un:

- Plan de Acción para hacer que ocurra

	<p>Todas estas cuestiones se discutirán y detallarán más durante las sesiones en línea con el apoyo necesario y en configuraciones individualizadas.</p> <p>Mitos de la Vida Independiente</p> <p>Se debe prestar atención a los mitos de la vida independiente ... Mito significa que una idea que creemos que es verdadera es imposible de cambiar. El formador a través de la presentación de PowerPoint (7_Mitos de vida independiente _DETA 1 _ Actividad 2.2_ESP) se referirá a algunas de estas ideas, sobre los llamados mitos de vida independiente, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● para vivir de forma independiente, existe la necesidad de hacer todo por ti mismo. ● para vivir de forma independiente no debería necesitar el apoyo de nadie. ● para vivir independientemente deberías estar aislado de todo. <p>Discuta con los participantes las posibles combinaciones de apoyos, el desarrollo de habilidades personales y la existencia de ciertas condiciones para disfrutar de una vida independiente.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Diapositiva del diagrama de planificación de apoyos (6_Planning Diagrama de soporte Slide_DETA1_Activity 2.2_ESP) ● Presentación "Mitos de la vida independiente" (7_Presentación Mitos de la vida independiente _DETA 1 _ Actividad 2.2_ESP)
<p>Paso 3 30'</p>	<p>Actividad 2.2. – Calidad de vida en Mi VIDA!</p> <p>Se invitará a los participantes a realizar un trabajo de intercambio de ideas sobre la herramienta de pensamiento centrado en la persona "buen día / mal día".</p> <p>La actividad se desarrolla como sigue:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Presente el póster del rotafolio "Día bueno" y "Día malo" (8_Buen dia Mal Dia_DETA1_Activity 2.3_ESP); ● ¿Piensa en ideas sobre cómo es un "buen día"? ¿Desde cuándo se despierta hasta que se acuesta? Tome nota de algunas ideas que los participantes comparten en el póster del buen día (hasta el 4); ● ¿Piensa en ideas sobre cómo es un "mal día"? Rellene el cartel del "día malo" con algunas ideas (hasta 4); ● Revise una por una, la información de cada uno de los buenos y los malos días y apoye al grupo reflexionando sobre el área de calidad de vida a la que se refiere la información. ¿Invita al grupo a mirar el Panel del círculo y averiguar si se trata de bienestar físico? ¿El bienestar emocional? ¿Bienestar material? ¿Autodeterminación? ¿Desarrollo personal? ¿Inclusión social? ¿Relaciones interpersonales? ¿O los derechos? ● Cuando cada área está determinada por el grupo, use el símbolo correspondiente para ilustrar la calidad del área de vida. <p>Discuta esto entre todos los alumnos y resuma teniendo en cuenta que el modelo de Calidad de Vida nos ayuda a aclarar las áreas en las que debemos trabajar para mejorarlo.</p>

	<p>Distribuya el formulario de días buenos y días malos para uso personal. Esto es útil para darse cuenta de lo que es importante para cada persona, tanto lo que debe estar presente en su día como lo que no debe suceder. Es útil comprender qué es lo que le importa a la persona y qué debe suceder para tener más días buenos, tener menos días malos y ser conscientes de qué dimensiones de calidad de vida están involucradas en los días buenos y malos.</p> <p>Para reanudar, transmita que cada persona tendrá sus necesidades y trabajará para desarrollar su calidad de vida. Aún más, sus necesidades siguen cambiando durante toda la vida. También debemos tener en cuenta la idea de que todos necesitamos algún tipo de ayuda y en la comunidad debemos proporcionarla a todos.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Buen día / Bad Day Flip Chart Posters (8_Buen día Mal Día_DETA1_Actividad 2.3_ESP) ● Símbolos de las áreas de calidad de vida. (3_Símbolos de Calidad de Vida_DETA 1_Actividad 1_ESP) ● Panel circular en papel.
<p>Paso 6 10 '</p>	<p>Cierre del taller</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Repasar los conceptos y conclusiones discutidos a lo largo del taller. ● Explique las sesiones en línea que están planeadas para este taller, las actividades y las fechas de finalización. Además, el entrenador recordará la fecha de la próxima reunión. ● Pida a cada participante que firmen la lista de asistencia y que complete el formulario de evaluación de capacitación <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Acceso a la plataforma de formación. ● Hoja de evaluación. ● Lista de asistencia.

Tiempo / Duración	Descripción
<p>60' en total (dividida en tantas sesiones como sea necesario)</p>	<p>DETA 1 - Sesión Online 1</p> <p>El formador ya ha diseñado y subido la sesión en línea a la plataforma de e-Training. Cosas que hacer en línea:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos deben leer y descargar, (si lo desean), los materiales de capacitación (PPT, documento de Word, lecturas complementarias, actividades prácticas, etc.) para este tema. <p>ACTIVIDAD 1. Auto evaluación de vida independiente</p> <p>Por sí mismo, con el apoyo del mentor o de cualquier otra persona, cada alumno completa su cuestionario de autoevaluación de "Mi Vida Independiente" donde se enumeran las actividades de la vida diaria importantes en una vida independiente que puede desarrollarse con mayor o menor grado de autonomía y con o sin apoyo.</p> <p><u>Instrucciones para el alumno y su apoyo</u></p> <p>Acceda a la plataforma en línea y complete desde su perspectiva el cuestionario de "Mi Vida Independiente".</p> <p>Instrucciones para completar la lista de verificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lea detenidamente cada pregunta de actividad en el cuestionario. Cualquier duda, por favor pregunte a su apoyo para aclararlo. ● Para cada actividad, evalúe cómo está manejando esa actividad, indicando si está funcionando bien (👍) o no (👎). ● En aquellas habilidades que son importantes para conseguir los objetivos que desea alcanzar, tenga en cuenta su necesidad de apoyo (🙏). ● Comience a reflexionar sobre la información que reúne y discútala con su mentor. ● Finalmente, imprima una copia a su cuenta y envíe la lista de verificación en la plataforma en línea. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cuestionario de Vida Independiente (4_Cuestionario de Vida Independiente_DETA1_Sesión Online_ESP.docx)

Tiempo / Duración	Descripción
<p>90' en total (dividida en tantas sesiones como sea necesario)</p>	<p>DETA 1 - Sesión Online 2</p> <p>El formador ya ha diseñado y subido la sesión en línea a la plataforma de e-Training. Cosas que hacer en línea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos deben leer y descargar, (si lo desean), los materiales de capacitación (PPT, documento de Word, lecturas complementarias, actividades prácticas, etc.) para este tema. <p>ACTIVIDAD 1. Piensa y Planifica</p> <p>Los aprendices y sus mentores / familiares, etc. acceden a la plataforma en línea de IDP LIVING http://www.thinkandplan.com/support-planning-diagram.html y comienzan a rellenar una de las herramientas propuestas (tenemos que subirlas) Pensando en cada una de las preguntas propuestas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es importante para mí? 2. ¿Qué quiero lograr? 3. ¿Necesito apoyo? 4. ¿Cómo voy a tener control sobre mi vida? 5. ¿Cómo gestiono mis apoyos? 6. ¿Cómo administro mi presupuesto? <p>7. Plan de acción para hacerlo realidad ...</p> <p>Use tantas sesiones como necesite para completar las herramientas. Sube cada uno de ellos en la plataforma de formación online.</p>