

-MARCO TEORICO II-

1.DESARROLLO DE HABILIDADES DE AUTONOMIA PERSONAL EN DISFUncIONALIDAD.

PRÓLOGO.

El entrenamiento en habilidades sociolaborales de personas con disfuncionalidad parte de realizar intervenciones que promuevan la adquisición y desarrollo de habilidades como:

- **Habilidades de Autonomía Personal**
- **Habilidades Sociales**
- **Habilidades de Comunicación**
- **Habilidades laborales**

Comenzaremos por las habilidades de Autonomía Personal ya que suponen la base inicial en la que se asentarán otras capacidades.

- *La ley 39/2006 del 14 de diciembre, establece la promoción de la Autonomía Personal y atención a personas dependientes., cuyo objetivo era regular las condiciones básicas que garanticen la igualdad en el ejercicio del derecho a la promoción de la autonomía personal**.

Dicha normativa en su articulado, 13, plantea los siguientes objetivos:

- *Facilitar una existencia autónoma en su medio habitual, todo el tiempo que desee y sea posible.*
- *Proporcionar un trato digno en todos los ámbitos de su vida personal, familiar y social, facilitando su incorporación activa en la vida de la comunidad.*

1.1 HABILIDADES DE AUTONOMÍA PERSONAL(Libertad)

DEFINICION: Extraída de la ley 39/2006 es entendida como “la capacidad de controlar, afrontar y tomar(**sentir**), por propia iniciativa, decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo a las normas y preferencias propias, así como de desarrollar actividades básicas de la vida(diarias)”.

Sigafos, Feinstein, Damond y Reiss (1988) distinguen 4 categorías dentro de la autonomía Personal:

1. Actividades de la vida diaria o de cuidado personal y familiar:
 - a. Rutinas de cuidado
 - i. Asearse
 - ii. Vestirse
 - iii. Alimentarse
 - iv. Etc.
 - b. Funciones orientadas a la familia
 - i. Cuidado de la casa y de las posesiones
 - ii. Hacer la compra.
 - iii. Hacer pequeñas reparaciones
 - iv. Preparar comida
 - v. Etc.
2. Actividades de autodirección: Hace referencia al grado en el que la persona maneja de forma independiente en sus interacciones con el ambiente
 - a. Uso de recursos de la comunidad
 - i. Orientación
 - ii. Gestión de movimiento y transporte
 - iii. Autodeterminación en su propia gestión del tiempo
 - b. Cumplimiento de obligaciones y responsabilidades personales
 - i. Normas cívicas.
 - ii. Normas de convivencia y comportamiento
 - iii. Normas de control(silencio)
3. Actividades Recreativas, acercarle a sus propias preferencias e intereses. (Motivación intrínseca).
4. Actividades sociales y vocacionales. Aplicar esa relación motivacional al grado máximo de interacción social.

1.2 CALIDAD DE VIDA. Modelos e Indicadores

Los objetivos de la autonomía personal deben ir orientados a conseguir una mejora Calidad de Vida.

OMS:”..la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y sistemas de valores en el que vive y con respecto a sus objetivos, expectativas(reales), estándares e interés”.

La evaluación de la calidad de vida, la OMS diseño una escala de calidad de vida WHOQOL-BREF, contemplando sus dimensiones física, psicológica, social y ambiental de manera integral. Conceptualmente en el análisis, de la escala de Likert (puntuaciones de 1 muy Malo/a 2 Mala 3 Regular 4 Buena 5 Muy buena/o)

Establece 3 dimensiones que componen la calidad de vida:

1. *Dimensión física: Percepción estado físico o la salud (Autoconcepto)*
 2. *Dimensión psicológica: Percepción de su estado cognitivo y afectivo. Incluyendo las creencias personales, espirituales y religiosas (Tales como el significado de la vida y la actitud ante el sufrimiento)*
 3. *Dimensión Social: Percepción del individuo en las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida (apoyo familiar y social, la relación médico-paciente y el desempeño laboral)*
- ✓ MODELOS DE LA CALIDAD DE VIDA
- Dimensiones de la calidad de vida (Cuadro explicativo)

Dimensión de la calidad de vida	Técnicas y apoyos individualizados
Autodeterminación	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo en el establecimiento de metas personales • Fomento de la toma de decisiones y elecciones • Mejora del control personal
Desarrollo personal	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento en habilidades funcionales y comportamiento adaptativo • Tecnología asistida y aumentativa • Sistemas de Comunicación
Bienestar físico	<ul style="list-style-type: none"> • Garantizar la atención médica • Entrenamiento en habilidades de autocuidado y promoción de la salud • Favorecer la movilidad • Promover la realización de ejercicio físico, la nutrición adecuada y los estilos de vida saludables.
Bienestar emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la seguridad mediante ambientes estables, feedback positivo, previsibilidad, mecanismos de autoidentificación (espejos, etiquetas con nombres...).
Bienestar Material	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a gestionar la propiedad las posesiones • Entrenamiento para la gestión y manejo de dinero • Entrenamiento de habilidades laborales, acceso al mercado laboral y mantenimiento de empleo
Relaciones Interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> • Fomento de amistades • Protección a la intimidad • Apoyo a las familias y relaciones/interacciones comunicativas
Inclusión Social	<ul style="list-style-type: none"> • Definir roles comunitarios y promover oportunidades para la integración y participación en la comunidad • Impulsar actividades comunitarias y voluntariado • Búsqueda de apoyos sociales • Fomentar ambientes normalizados e integrados.
Defensa de los derechos	<ul style="list-style-type: none"> • Garantizar la privacidad, el respeto y la dignidad • Apoyo para el cumplimiento de las responsabilidades cívicas.

✓ INDICADORES DE LA CALIDAD DE VIDA (Cuadro explicativo)

<i>Dimensión de la Calidad de Vida</i>	<i>indicadores</i>
Autodeterminación	✓ Autonomía ✓ Decisiones ✓ Elecciones ✓ Metas y preferencias personales
Desarrollo Personal	✓ Trabajo ✓ Educación ✓ Actividades de la vida diaria
Bienestar Físico	✓ Salud general ✓ Salud (Consecuencias) ✓ Atención Sanitarias ✓ Sueño
Bienestar Emocional	✓ Ausencia de sentimientos negativos y stress ✓ Autoconcepto ✓ Satisfacción con la vida
Bienestar Material	✓ Ingresos ✓ Posesiones ✓ Condiciones de la Vivienda ✓ Condiciones del lugar de Trabajo
Relaciones Interpersonales	✓ Relaciones Familiares ✓ Sociales
Inclusión social	✓ Integración ✓ Participación ✓ Apoyos
Defensa de los derechos	✓ Derechos Humanos ✓ Derechos Legales

1.2 AUTONOMÍA PERSONAL Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD

DEFINICION DE AUTODETERMINACION: "... como aquella relacionada con las 'actitudes y capacidades necesarias para actuar como agente causal primario de la propia vida, realizar elecciones y adoptar decisiones sobre la propia calidad de vida libre de influencias o interferencias externas inapropiadas".(Wehmeyer 1996) *

□ LAS CONDUCTAS DE AUTODETERMINACION:

Dentro de los componentes definidos de la autodeterminación, podremos identificar cuáles serán las conductas propias:

- ❖ Autonomía Personal:
 - Separación emocional de los padres
 - Control de sentido emocional en la propia vida
 - Establece un sistema de valores
 - Capacidad de realización de tareas necesarias en el mundo adulto.
- ❖ Autorregulación: "Sistemas de respuestas que capacita a los individuos para examinar sus entornos y sus repertorios de respuesta para enfrentarse a ellos y para tomar decisiones sobre cómo actuar y como evaluar los resultados obtenidos, y revisar sus planes cuando sea necesario"(Witman 1990)
 - Auto monitorización (Gestión de emociones)
 - Autoevaluación (Criticó con uno mismo)
 - Auto refuerzo (Automotivación o motivación intrínseca)
- ❖ Capacitación Psicológica
 - Locus de control interno-
 - Autoeficacia-
 - Expectativa de resultado
- ❖ Autorrealización y Autoconcepto
 - Def Autoconcepto: Conocimiento de uno mismo, capacidades y limitaciones.

1.3 CARACTERISTAS DIFERENCIALES ENTRE LOS DIVERSIDAD DISFUNCIONAL

Gran parte de las actuaciones para mejorar los niveles de autonomía se basarán en:

- Programas de promoción de vida independiente
 - Entrenamiento de habilidades
 - Información, asesoramiento y apoyo
- Programación de rehabilitaciones
 - Compensaciones de perdida funcional o limitada
 - Ajustes o reajustes Sociales

a) DISCAPACIDAD FISICA

- a. Valoraciones del grado de autonomía a través del uso de diversos instrumentos:
 - i. Escala de Barthel
 - ii. Índice de Katz

b) DISCAPACIDAD SENSORIAL

- a. Desarrollo sensorial y destrezas kinestésicas (destrezas de movimiento)
- b. Dispositivos y tecnología de apoyo
- c. Rehabilitación: Mejora de orientación movilidad y actividades cotidianas, así como entrenamientos para el desarrollo de la percepción sensorial
- d. Entrenamiento de habilidades perceptivas:
 - i. Habilidades de eficacia visual
 - ii. Habilidades de campo visual

iii. Habilidades de análisis y procesamiento de la información visual

c) DISCAPACIDAD INTELECTUAL

a. Enfermedad o trastorno Mental

i. La atención se centrará en las siguientes áreas:

1. Aseo e higiene Personal
2. Autocuidado
3. Hábitos Saludables
4. Manejo del entorno social

b. Discapacidad Intelectual

i. La atención se centrará en las siguientes áreas:

1. Comunicación
2. Cuidado personal
3. Vida en el Hogar
4. Habilidades sociales
5. Habilidades académicas funcionales
6. Ocio y trabajo

ii. Evaluación del grado de autonomía personal en DI, el índice de Lawton y Brody

c. TEA (Trastorno del espectro autista)

i. Déficits persistentes en comunicación social e interacción.

1. Déficits en reciprocidad socio-emocional
2. Déficits en conductas comunicativas
3. Déficit en los códigos de interpretación social (mantener y comprender las relaciones).

ii. Patrones repetitivos y restringe de conductas, actividades y desorientación motivacional.

1. Movimientos motores, uso de objetos y lenguaje estereotipadas (repetitiva)
2. Adherencia inflexible a rutinas o patrones de comportamiento verbal y no verbal ritualizado-definido
3. Intereses altamente restringidos.
4. Hiperactividad o Hipooactividad.

1.4 AUTONOMIA PERSONAL Y AMBITOS DE ACTUACION

★ Las áreas a definir para el entrenamiento en habilidades de autonomía son:

1. Actividades de la vida diaria
2. Movilidad urbana y desplazamientos
3. Acceso y participación en los recursos de la comunidad.
4. Gestión y manejo dinero.
5. Resolución de problemas cotidianos

Los proyectos de vida independiente: Ofrecer oportunidades y apoyos necesarios para favorecer el desarrollo de habilidades sociolaborales. Los PVI su objetivo final será alcanzar la plena normalización en diferentes contextos; A través de **3 tipos** de acción:

- Acciones dirigidas al desarrollo integral en relación a calidad de vida, comunicación, habilidades sociales, etc...
 - Orientación, asesoramiento y formación (personal y familiar)
 - Acciones de información, sensibilización, apoyo y asesoramiento dirigido, a los distintos entornos y contextos comunitarios.
 - Acciones dirigidas a:
 - Auto determinación
 - Participación laboral y comunitaria
 - Formación Permanente
 - Vivienda independiente
- ★ Movilidad urbana y desplazamiento
- Pautas:
 - Determinar lugares de acceso para su desplazamiento
 - Contribuciones en la búsqueda de los elementos de transporte (urbanos, de iniciativa propia)
 - Crear redes de información, tanto a la familia como a la comunidad
- ★ Acceso y participación a los recursos de la Comunidad
- Condiciones necesarias:
 - Dar a conocer los recursos disponibles y como acceder a los mismo
 - Priorizar intereses y preferencias de nuestros usuarios
 - Fomentar la participación regular en acontecimientos sociales, culturales, deportivos...
 - Filtrar el grado de satisfacción(evaluación)de nuestros usuarios en la atención ofrecida por la comunidad.
 - Art. 9 Accesibilidad (Convención Internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad (2006) “... al entorno físico, el transporte, la información, las comunicaciones (incluidas los sistemas y las tecnologías de la información y las comunicaciones, y a otros servicios e instalaciones abiertos al público o de uso público).
 - Art. 19 Derecho a vivir independiente y ser incluido en la comunidad
 - Oportunidad de poder decidir su lugar de residencia; Dónde, cómo y con quien.
 - Accesos a una variedad de servicios de asistencia domiciliaria, residencial y de otros servicios.
 - Instalaciones
 - Art. 29 Participación vida política y publica
 - La participación plena en igualdad de condiciones en la acción política
 - Acceder a puestos de área política

- Art. 30 Participación en la vida cultural, actividades recreativas, esparcimiento y deporte
 - Material Cultural
 - A la parrilla televisiva, películas, teatro, etc.
 - Acceso sin limitaciones a cualquier evento cultural
 - Áreas para su desarrollo creativo
 - Leyes de protección a nivel internacional, para la defensa de los derechos de propiedad intelectual
 - Alentar y promover el acceso a las actividades deportivas en todos los niveles y su acceso a las instalaciones
 - Igualdad especificando la realidad infantil entre todos los niños y niñas, sin sesgo de disfuncionalidad
 - Asegurar que las personas con discapacidad tengan pleno acceso a los servicios de quienes participaran en la organización de actividades recreativas. (subcontratas)

★ Gestión y manejo del Dinero

- Reconocimiento y discriminación de las distintas monedas y billetes
- Cálculos
- Cultura en gestión económicas
- Diferencia Valor y precio
- Identificar situaciones (ejemplos situacionales)
- Usos y abusos, responsabilidad

★ Resolución de problemas cotidianos

- **
- Habilidades:
 - Saber identificar situaciones-problemas
 - Obtener la capacidad de diversas alternativas
 - BrainStorming
 - Valorar consecuencias
 - Toma Decisiones
 - Supervisión de la propia conducta
- Estrategias:
 - Destrezas afrontamiento conflictos
 - Aceptación del error/problema como parte del desarrollo vital.
 - Generar la convocatoria de dialogo
 - Elaborar acciones de soluciones (listado, consultas...)

1.2 DESARROLLO HABILIDADES SOCIALES

FAVORECEN:

- *Adquisición y fomento de los repertorios sociales básicos.*
- *Modele y genere el asertividad(agresividad-asertividad-pasividad)*
- *La adecuación de los distintos lenguajes dependiendo del contexto*
- *Adaptación de diferentes conductas a diferentes contextos.*

DEFINICION:

“... las capacidades o aptitudes empleadas por el individuo cuando interactúa con otras personas en un nivel interpersonal”(Furnhamm 1992)

CARACTERISTICAS:

- *Son habilidades aprendidas y, por lo tanto, susceptibles de ser aprendidas, entrenadas y desarrolladas. No obstante, puede considerarse la interacción de ambiente y lo innato.*
- *¿Qué nos hace habilidosos? Se dirige a conseguir Objetivos o Refuerzos*
- *¿De qué depende ser Habilidoso? Situación o Contexto*

LOS COMPONENTES:

- *Dimensiones Personal, variable cognitiva*
- *Dimensión Situacional, contexto y entornos*
- *Dimensión Conductual: ----> Dimensión personal*

MECANISMOS DE APRENDIZAJE:

- ❖ *Transmisión de Instrucciones*
- ❖ *Modelado: A través de la Observación (Hacer)*
- ❖ *Ensayos de conductas*
- ❖ *Reforzamiento [+] conductas positivas*
- ❖ *Feedback*

1.2.1 habilidades de comunicación verbal y no verbal

¿Que se comunica en la comunicación no verbal?

1. *Mucha información:*

Emociones

Sustituye el mensaje verbal

*Énfasis***

Añadir o aclarar información

2. Los elementos:

- *Mirada*
- *Sonrisa*
- *Gestos*
- *Postura Corporal*
- *Proxemia (espacios calibrados entre las personas)*
- *Elementos paralingüísticos: Componentes que acompañan al lenguaje no verbal como, tonos, ritmos, soniquetes*
- *¿Qué hace que una persona sea buena comunicadora verbal?*

a. *Lenguaje estructurado y bien articulado*

b. *Autorrelato y Autorrevelación: Híbrido entre las vivencias y experiencias de uno mismo, con el contenido.*

c. *Formulación: Preguntas de conexión y reconexión de la comunicación*

1.2.2 Habilidades de relación interpersonal

HABILIDADES:

1. ESCUCHA ACTIVA (*Técnica de comunicación que se basa en la captar la totalidad del mensaje que se transmite. Recogiendo información no solo del contenido, sino también de las emociones, sentimientos o ideas subyacentes. Recomendaciones: a. Actitud positiva, b. Observar indicadores verbales y no verbales. No interrumpir, d. No realizar otras tareas mientras escuchas, e. Corresponden en mensajes de confirmación, f. Feedback. Técnicas: 1/ Resumir, 2/Parafrasear, 3/Formulación, 4/Reforzar la comunicación*)

2. EMPATÍA (*Configuración de la empatía: 1/trasladar a la otra persona que entendemos su situación o comprendemos. 2/ Evitar aburrimiento o desinterés, 3/ NO PREJUZGAR*)

3. ASERTIVIDAD (*Ir a desarrollo de habilidades personales, actividad “Preparando la entrevista”*)

4. HABILIDADES CONVERSACIONALES

5. importancia!!!!/EMOCION EMISOR(“Sentirse”)

1.2.3 Habilidades de comprensión y expresión de emociones

La percepción y la expresión de las emociones, comprender nuestras emociones:

¿En qué consiste?

1. Entender como nos sentimos, o como surgen nuestro sentimiento
2. Antelación a las respuestas emocionales
3. Empatía

¿Cómo entrenarlas?

1. Conocer y describir las principales emociones que se generan
2. Identificación de las expresiones faciales
3. Comprender entre situaciones y emociones
4. Trabajar las emociones no verbales y verbal
5. Fomentar el asertividad.

1.2.4 Toma de decisiones

Ciclo:

- a. Definir la situación o el problema (Información)
- b. Generar alternativas
- c. Valoramos las consecuencias de cada alternativa
- d. Elegir la mejor alternativa
- e. Ejecutamos la alternativa
- f. Evaluamos

Capacidades requeridas para la toma de decisiones:

Analítica

- ✗ Ejercer influencia en el contexto para generar alternativas
- ✗ Autoconfianza. (respondiendo ante ti)

2. HABILIDADES SOCIALES EN LA DISFUncionalidad

Partimos de los siguientes objetivos:

1. Fomentar la integración social e inclusión en entornos normalizados
2. Aumentar la competencia social
3. Prevenir ciertos desajustes sociales, afrontar la injusta social
4. Evitar el aislamiento social
5. Lograr evitar el abuso
6. Disminuir los niveles de stress en la propia interiorización de la discapacidad.

2.1 discapacidad sensorial

Las deficiencias más relevantes para su desarrollo:

- a. Menores expresiones faciales, gestuales, posicionales, obstaculiza el feedback, y por ello las interacciones
- b. Entonación más alta de lo habitual
- c. Asertividad pasiva-agresiva

2.2 discapacidad física

Las deficiencias más relevantes:

- a. Inadaptado, no importan, Autoconfianza-Autoestima-Autoconocimiento
- b. Aislamiento. Compensación, alternativas, proyecciones de futuro

2.3 Otras discapacidades

2.3.1 Enfermedad Mental

Definida desde un planteamiento de falta de habilidades sociales, podemos contar entre ellas:

- (a) Trastorno esquizoide de la personalidad: Gran desapego, social, frialdad y un rango limitado de interpretación en las expresiones faciales.
- (b) Trastorno esquizotípico de la personalidad: Apego desproporcionado, labilidad afectiva, y ansiedad social.
- (c) Trastorno de personalidad antisocial: expresión emocional superficial, exagerados, falta de empatía, llega deshumanizar a la víctima, no importan las consecuencias (Hasta que las vive). Remordimiento.
- (d) Trastorno Histriónico de la personalidad: Conductas sociales inapropiadas (provocativas o de seducción)
- (e) Trastorno narcisista de la personalidad: Carece de empatía, y disfruta en el abuso de los demás.
- (f) Trastorno de la personalidad por dependencia: dificulta expresar un desacuerdo, y miedo excesivo a perder la aprobación o apoyo a los demás.
- (g) Trastorno de la personalidad de la evitación: Búsqueda constante de la evitación social, hipersensibilidad a la crítica o a la simple evaluación social.

Fobia Social: Temor excesivo y/ o persistente a las situaciones sociales

Esquizofrenia: presentan trastornos psicóticos, y bajas competencias sociales

Depresión: Trastorno depresivo, no siempre está relacionado con disfuncionalidad social, falta de exposición a modelos habilidosos, aprendizaje de conductas sociales desadaptativas, etc. Y falta de oportunidad para poner en práctica las habilidades sociales.

Estructura de como entrenar habilidades sociales en trastornos de personalidad.

**Identificar las áreas específicas a entrenar: Mini Pad-add

**Analizar las causas: Si están relacionada con una falta de habilidades sociales.

Reestructuración Cognitiva: Técnica basada en identificar y corrección de los patrones de pensamiento negativo.

- (I) Identificar los pensamientos negativos inadecuados
- (II) Distorsionar la realidad o reflejarla parcialmente y alejarlo de su planteamiento
- (III) Interpretar los hechos o situaciones que manifieste de manera extremista
- (IV) Buscar herramientas para corregir posibles culpabilizaciones sobre los errores ajenos.
- (V) Ayudar a interpretar las exageraciones de las consecuencias de algún acontecimiento
- (VI) Compensar como infravalora sus propias capacidades.
- (VII) Análisis y discusión acerca de los pensamientos negativos.
- (VIII) Busque de pensamiento adecuados y racionales.

** Identificación de respuestas asertivas, pasivas y agresivas

** Ensayo de las respuestas adaptativas

2.3.2 T.E.A

Sin duda la gran barrera la encontramos en su propia definición graves déficits en las habilidades de comunicación e interacción. Así mismo se trasladan reciprocamente a déficits socio-emocionales.

El síndrome de Asperger en concreto:(Un ejemplo de T.e.a)

- Dificultades de interacción social
- Déficits en la comunicación
- Dificultad para adaptarse al entorno social, asincronía al cambio.
- Falta de habilidades sociales
- Limitación de interacciones
- Dificultad para aprehender o interpretar las realidades sociales.
- Reacciones desproporcionadas a estímulos sociales.
- Dificultad en modificaciones de conducta o correcciones. (Critica).

Las áreas a trabajar el desarrollo de habilidades sociales en el T.E.A serán:

- Comprensión de situaciones sociales
- Aprendizaje de reglas sociales e interacción
- Comprensión y expresión de las emociones.

- Habilidades conversacionales, o canales comunicación.
- Interpretación y uso de conductas no verbales.

Las principales estrategias o técnicas para el desarrollo de dichas habilidades:

- Historia Social (Historietas): Cuentos cortos, que incorporan dibujos simples o símbolos para describir conceptos, personas, habilidades, acciones, situaciones,etc.
- Guiones Sociales: Descripción explícita de las secuencias de pasos a seguir en determinadas situaciones sociales.
- Lista de reglas de comportamiento social
- Prácticas directas y estructuradas
- Técnicas de Role-playing.

2.3.3 Discapacidad Intelectual

Partiendo de una realidad en la deficiencia de habilidades sociales, entendemos que la conducta social adecuada es dependiente del contexto, del momento y del lugar. Sin duda tal discapacidad ofrece dificultades para interpretar correctamente distintas situaciones sociales. Para ello será necesario:

- ◊ Entrenar habilidades sociales
- ◊ Establecer contextos para el análisis de componentes no verbales y su interpretación
- ◊ Evitar factores que puedan interferir negativamente
 - Comportamientos frente al rechazo social. Con tal de encontrar la aceptación del grupo o estructura social, lleva a comportamientos sociales inapropiados.
 - Falta de Estimulación: Carecen de un repertorio de conducta sociales adaptativos.