



Universidad de Oviedo
Máster en Intervención e Investigación Socioeducativa

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Diseño de un programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

Autor: María Abeledo Viesca

Tutora: Carmen Rodríguez Menéndez

Julio de 2013

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual



Universidad de Oviedo
Máster en Intervención e Investigación Socioeducativa

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Diseño de un programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

Autor: María Abeledo Viesca

Tutora: Carmen Rodríguez Menéndez

Julio de 2013

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

1. Introducción y justificación	5
2. Marco teórico.....	10
2.1. Discapacidad intelectual	10
2.2. Mujer, discapacidad y doble discriminación.....	14
3. Contextualización	17
4. Propuesta del Programa de intervención.....	23
4.1. Introducción del Programa	23
4.2. Necesidades a las que se pretende dar respuesta con el Programa.....	23
4.2.1. Perfil de las destinatarias del Programa.....	25
4.2.2. Necesidades detectadas por los profesionales.....	27
4.3. Objetivos del Programa.....	27
4.4. Contenidos.....	28
4.5. Metodología	31
4.5.1. Técnicas.....	32
4.6. Recursos.....	36
4.7. Temporalización.....	37
4.8. Cronograma.....	38
4.9. Talleres y actividades	40
4.10. Evaluación del Programa	56
4.10.1. Evaluación de Proceso.....	56
4.10.2. Evaluación final.....	58
5. Conclusiones.....	59
6. Referencias Bibliográficas	62
7. Anexos	66
7.1. Entrevistas a las Educadoras/Cuidadoras.....	66
7.2. Economía de Fichas.....	72
7.3. Modelo acta de Reunión Ordinaria entre el Equipo de Profesionales	84
7.4. Registro de las actividades realizadas a lo largo del Programa.....	85

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

7.5. Registro de hábitos diarios	90
7.6. Modelo de Ficha de Seguimiento.....	91
7.7. Protocolo de Alteraciones de conducta durante alguna actividad	92

1. Introducción y justificación

“Las personas con discapacidad pueden considerarse como un grupo cuyos miembros están en una posición inferior con respecto a otros miembros de la sociedad debido a su discapacidad. También se puede argumentar que estas desventajas están dialécticamente relacionadas con una ideología o grupo de ideologías que justifican y perpetúan esta situación. Más allá de todo esto se puede afirmar que dichas desventajas y las ideologías que las sustentan no son ni naturales ni inevitables. Finalmente, implica la identificación de alguien que se beneficia en todo este estado de cosas.”

(Paul Abberley, 2008)

Para introducir el contenido de este Programa, veo la necesidad de comenzar definiendo el concepto de discriminación sexual, para así, poder partir de uno de los puntos básicos y en el cual vamos a basar gran parte de la necesidad de desarrollar este Programa en el ámbito de la discapacidad. *“La discriminación contra la mujer por cuanto niega o limita su igualdad de derechos con el hombre es fundamentalmente injusta y constituye una ofensa a la dignidad humana”* (citado en el Art.1, de la Declaración sobre la eliminación de la discriminación contra la Mujer, proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas de 7 de noviembre de 1967).

El proceso de insertarse en la vida social no es nada fácil para las mujeres en general, al igual que en el terreno laboral, pero si tenemos en cuenta que estas mujeres tienen discapacidad son más las barreras para poder incluirse en la sociedad en la que vivimos. Así, en el Congreso Internacional sobre Mujer y Discapacidad (Pagán, 2003) se destacó la existencia de una gran brecha en los papeles que cumplen las mujeres con discapacidad, con respecto a los roles que desempeñan a las mujeres en general.

Es sabido, que la diferencia entre hombres y mujeres discapacitados cada vez se hace más patente, ésta ha sido una de las razones por las que me he decidido a realizar las prácticas de este Máster en una Vivienda Tutelada donde residen mujeres discapacitadas intelectualmente. Antes de convertirse en mujeres son niñas, niñas con discapacidad, las cuales deben disfrutar de igualdad

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

oportunidades en todas las áreas de la sociedad empezando por el derecho a la educación y a la formación.

Dentro de este trabajo, además de dar una visión generalizada acerca de la Institución donde he realizado las prácticas, intentaré elaborar un Programa para trabajar la autonomía personal, la autoestima y la sexualidad con estas mujeres para que en un futuro se pueda promover su propia emancipación de la vivienda tutelada. Además llevaré a cabo un análisis de las necesidades que estas mujeres presentan actualmente respecto a la inserción laboral, y a su propia inclusión en la sociedad.

Durante mi periodo de prácticas en la Vivienda Tutelada realicé algunas funciones como, por ejemplo:

- Representar a la Vivienda Tutelada en la comunidad.
- Organizar las tareas semanales y mensuales de las usuarias.
- Planificar la supervisión y formación de las mujeres.
- Gestionar los recursos materiales, económicos con el fin de obtener el máximo beneficio.
- Solucionar e intervenir en las posibles incidencias entre las chicas, tanto a nivel de la casa, como las incidencias producidas en los centros ocupacionales.
- Realizar tareas educativas lúdicas y de orientación para el desarrollo del proceso educativo dentro de los planes de intervención diseñados.
- Realizar observaciones y registros diariamente.
- Dinamizar las relaciones de convivencia posibilitando alternativas al conflicto y mediando ante las mismas tanto a nivel individual como grupal.
- Acompañar a las usuarias, durante el transcurso de alguna actividad durante el día.
- Participar en actividades propias de la vivienda(cocinar, limpiar).

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

- Utilizar los recursos comunitarios en beneficio de la atención de las usuarias.
- Organizar semanalmente algunos de los puntos tratados en la Asamblea.

El objetivo general que quiero conseguir mediante la realización de este Programa con las mujeres que viven en una vivienda tutelada, es aumentar el grado de autonomía, para que en un futuro puedan acceder a los pisos/viviendas supervisados/as, cuyos destinatarios son las personas que tienen un grado de autonomía suficiente y que no requieren la presencia continua del personal de apoyo.

Asimismo, uno de los principales objetivos que quiero lograr con el Programa que se presenta a continuación, es el de aumentar la autoestima de estas mujeres y creo que es lo primero que tendremos que trabajar. Además, otro objetivo fundamental es el de promover el propio conocimiento de sí mismas para desarrollar sus propias potencialidades, mejorar las relaciones tanto afectivas como sociales, así como aprender a prevenir y solucionar los conflictos cotidianos de una manera más autónoma.

Por lo tanto, el diseño de este Programa no solo generará beneficios en el ámbito de la autonomía de las mujeres con discapacidad, sino que favorecerá su proceso de integración en la comunidad, para que así puedan disfrutar de sus propios derechos y de una participación activa en la vida social.

Durante mi estancia en la Vivienda Tutelada de Cruz Roja he podido ver que quizás no se marcan este objetivo como algo primordial, llegar a un grado de autonomía autosuficiente. He percibido que lo primero que buscan es aportarles una vivienda digna y estable, lo que supone una necesidad básica y esencial para cualquier ciudadano, además de ayudarles en las tareas básicas de la vida diaria. No obstante, opino que el objetivo de una vivienda no sólo debe ser ofrecer una vivienda protegida sino que se ha de mejorar la autonomía e independencia de las mujeres que en ella residen.

Otros aspectos que me han llamado la atención después de realizar un análisis de necesidades han sido cuestiones que determinan y condicionan la vida de

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

estas mujeres como son la educación (bajo nivel académico), el ocio (tienen poco disfrute del mismo), falta de recursos debido a la escasa aportación económica de las instituciones nacionales, y las múltiples barreras con las que deben lidiar día a día tanto arquitectónicas, sociales, personales, familiares y de comunicación.

Tanto las habilidades sociales que consideramos básicas, así como la autonomía personal y social suponen una condición básica que debemos fomentar para conseguir que estas mujeres con discapacidad intelectual de carácter leve/moderado puedan llevar una vida plena, lo más normalizada posible bajo la supervisión de un equipo de profesionales, rigiéndose en los principios de integración, comprensividad y diversidad.

El trabajo se ha estructurado en torno a las pautas formales de un Programa. Así, después de esta introducción, realizaré una fundamentación teórica tanto a nivel de discapacidad como del rol de la mujer a la vez que la relación entre estas dos variables.

Posteriormente, se expone teóricamente el concepto de "discapacidad intelectual" que es la que presentan las beneficiarias de este Programa. En este mismo punto encontramos una breve descripción acerca de lo que consideramos discapacidad intelectual, así como su clasificación, los diferentes modelos metodológicos y de intervención. Seguidamente hablaremos sobre la "doble discriminación" que padecen las mujeres discapacitadas, y cuáles son las necesidades básicas que presentan.

En el tercer punto encontramos la contextualización de mis prácticas del Máster, las cuales me han permitido la elaboración de este Programa. Se describe tanto la institución "Cruz Roja", como el Programa "Viviendas Tuteladas".

El cuarto punto describe, de manera detallada, el desarrollo de la propuesta, comenzando por una breve introducción. A continuación, expondré los objetivos del Programa, los contenidos, la metodología y técnicas de enseñanza, los recursos, la temporalización, un cronograma, el desarrollo de las sesiones y la evaluación.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

Finalmente, en el último punto se exponen las conclusiones de la realización del Programa.

2. Marco teórico

En este punto abordaremos cuestiones relativas al concepto de discapacidad intelectual, así como la situación de las Mujeres con este tipo de discapacidad, y las discriminaciones con las que hacen frente en su vida cotidiana.

2.1. Discapacidad intelectual

En este punto expondremos en qué consiste la discapacidad intelectual, asimismo, también abordaremos los distintos grados existentes, la etiología diagnóstica de discapacidad existentes. Creo conveniente comenzar este punto citando el concepto Discapacidad Intelectual en el que nos vamos apoyar durante todo el desarrollo del Programa:

“La discapacidad puede ser considerada sin lugar a dudas una variable que contribuye a la construcción de la identidad y la personalidad no obstante, el modo en que afecta a mujeres y hombres es diferente. Las causas se encuentran en la base de la representación mental y simbólica, fruto de los estereotipos y roles existentes entre hombres y mujeres en nuestra sociedad.” (Shum, Conde y Portillo, 2003, p.34)

Los criterios de diagnóstico referidos a la discapacidad intelectual, reflejados en el DSM IV son (citados en Bautista y Parada, 1993):

“A. Capacidad intelectual significativamente inferior al promedio: un CI aproximadamente de 70 o inferior en un test de CI administrado individualmente (en el caso de niños pequeños, un juicio clínico de capacidad intelectual significativamente inferior al promedio).

B. Déficit o alteraciones concurrentes de la actividad adaptativa actual (esto es, la eficacia de la persona para satisfacer las exigencias planteadas para su edad y por su grupo cultural), en por lo menos dos de las áreas siguientes: comunicación, cuidado personal, vida doméstica, habilidades sociales/interpersonales, utilización de recursos comunitarios, autocontrol, habilidades académicas funcionales, trabajo, ocio, salud y seguridad.

C. El inicio es anterior a los 18 años.”

La discapacidad intelectual es, por lo tanto, una discapacidad que se caracteriza por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y en la conducta

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

adaptativa que se manifiesta en las habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas (Luckasson et al., 2004, p.25). Por lo tanto, el Programa se dirige a desarrollar y proponer actividades que ayuden a estas mujeres a desarrollar sus habilidades básicas y de autonomía para que logren un desarrollo personal y social. Estas habilidades, al poner a las mujeres discapacitadas en interacción con los ambientes, promueven la evolución de estas personas en los diferentes ámbitos: sensorial, motor, afectivo, social, comunicativo y cognitivo. Esta definición hay que entenderla y aplicarla teniendo en cuenta cinco premisas relacionadas entre sí (Luckasson et al., 2004, p.25 - 26):

-Respecto a la primera de ellas podemos decir que las limitaciones en el funcionamiento presente deben considerarse en el contexto de ambientes comunitarios típicos de los iguales en edad y cultura. Para evaluar las limitaciones de una persona hay que tener en cuenta lo habitual en el contexto en el que la persona vive, es decir, el funcionamiento de otras personas cercanas.

-La segunda premisa hace referencia a que una evaluación válida ha de tener en cuenta la diversidad cultural y lingüística, así como las diferencias en comunicación y en aspectos sensoriales, motores y comportamentales. Es importante tener siempre presente la diversidad individual, ya que aspectos como el tipo de comunicación que existe en la familia o el tipo de comportamiento que tiene el sujeto pueden falsear evaluaciones.

-La tercera premisa hace hincapié en que en un individuo las limitaciones a menudo coexisten con las capacidades. Los seres humanos somos muy complejos y tenemos puntos fuertes, y puntos débiles; las personas con retraso mental tienen también talentos y competencias en determinadas áreas que pueden y deben potenciarse.

-La cuarta premisa asevera que un propósito importante de describir las limitaciones es desarrollar un perfil de los apoyos necesarios. El describir las limitaciones es el primer paso para desarrollar los apoyos que la persona necesita.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

-Por último, en la quinta premisa, se explica que si se le ofrecen los apoyos apropiados durante un período prolongado, el funcionamiento vital de la persona con retraso mental generalmente mejorará. La falta de mejora puede indicar que es necesario cambiar los apoyos. No debemos pensar sólo que el sujeto no responde, sino preguntarnos si quizás no está recibiendo los apoyos necesarios.

En el Programa que presentaré en este trabajo, los aspectos evolutivos de la deficiencia mental adquieren una gran importancia, ya que conforme a ella se va a diseñar la intervención. Por ellos es necesario conocer los distintos tipos de retraso mental que pueden presentar las mujeres con las que trabajaremos.

Según Roces (2005), las distintas clasificaciones (O.M.S; A.A.M.R; A.P.A) distinguen cuatro grados de discapacidad mental (o retraso mental):

-F.70 Retraso mental leve: CI 50/55 – 70.

-F.71 Retraso mental moderado: CI 35/40 – 50/55

-F.72 Retraso mental grave: CI 20/25 – 35/40

-F.73 Retraso mental profundo: CI inferior 20 /25

También se usan los términos: ligero, medio, grave y profundo, para referirse a esas categorías. Existe, además, otra categoría llamada inteligencia límite o "Boderline", que aunque no es discapacidad mental se puede considerar como tal si el sujeto con C.I. entre 70 y 75 presenta déficits significativos en su comportamiento adaptativo.

También existe una categoría llamada "educativa", que distingue entre sujetos educables, entrenables y profundos, estos últimos llamados también "no adiestrables" (Hales y Yufodfsky, 2000):

- Educables: serían aquellos sujetos, con discapacidad intelectual, capaces de aprender materias académicas como lectura, escritura y aritmética.
- Entrenables: son los sujetos con discapacidad intelectual que no son capaces de adquirir destrezas académicas, pero sí destrezas de la vida diaria como comer, asearse y vestirse.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

- Profundos: estos sujetos son capaces de muy pocos aprendizajes, no pueden valerse por sí mismos, por lo que necesitan ayuda constante.

Teniendo en cuenta lo anterior, podemos saber el desarrollo de las mujeres discapacitadas en la vida adulta según el grado de discapacidad que presentan, lo que es muy importante para prepararles una intervención adecuada a sus necesidades y características. Así en primer lugar, aquellas mujeres con discapacidad mental leve son el grupo más numeroso (en torno al 80% de los discapacitados mentales) (Hales y Yufodfsky, 2000). El grupo de mujeres que poseen este grado de discapacidad en la vida adulta pueden alcanzar el desarrollo de las habilidades sociales y laborales requeridas para desempeñar un trabajo no necesariamente protegido y vivir en la comunidad de una manera normal e independiente. No obstante, no suelen alcanzar una edad mental elevada (entre 8 años y 10 años). Las mujeres que desarrollan buenas habilidades adaptativas pueden superar el nivel requerido para ser considerado discapacitados. Gran parte de las mujeres con discapacidad ligera no presentan etiología física identificable, lo que ha hecho que se denomine a sus desventajas "culturales", también se les ha llamado "sujetos medianamente en desventaja, puesto que muchos de los retrasos pueden tener un origen sociocultural.

En segundo lugar, está la discapacidad mental moderada: En este grupo se encontrarían entre un 7 y un 10% de la población de los sujetos con discapacidad mental (Hales y Yufodfsky, 2000). En la edad adulta el desarrollo mental que suelen alcanzar estas mujeres se sitúa entre los 7 y los 8 años. La mayoría pueden desempeñar trabajos no especializados o semi-especializados bajo supervisión. Se pueden adaptar bien a la vida en comunidad, pero requieren ambientes controlados

Respecto a la discapacidad mental grave, comentan que constituyen entre el 3 y el 4% de las mujeres con discapacidad intelectual grave (Hales y Yufodfsky, 2000). En la edad adulta estas mujeres pueden realizar tareas o trabajos simples bajo constante supervisión. Requieren un ambiente controlado. Su edad mental es difícil de medir, puede estar entre los 3 y los 5 años. Pueden realizar tareas de cuidado e higiene personal elementales, pero para lo demás requieren la ayuda de otras personas.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

Por último, la discapacidad mental profunda, engloba entre el 1 y el 2% de las personas con discapacidad mental (Hales y Yufodfsky, 2000). Suelen presentar otras deficiencias y problemas neurológicos asociados. Tienen poca conciencia del entorno y necesitan el cuidado constante de otra persona. En la edad adulta estas mujeres presentan algún desarrollo motor y comunicativo, pero escaso. Pueden alcanzar en algunos casos hábitos de cuidado personal muy limitados. Necesitan constante cuidado y supervisión. Suelen morir tempranamente y se estima que su edad mental es de tres años o menor.

2.2. Mujer, discapacidad y doble discriminación

Los seres humanos desarrollamos mecanismos e ideas sobre nuestra propia imagen, las cuales están condicionadas por características como pueden ser el género, la clase social, la edad, poder adquisitivo, la discapacidad, etc.

Encontramos varios tipos de discriminación, pero uno de los más importantes es el relacionado con las mujeres discapacitadas, ya que sufren una "Doble Discriminación". Esta situación hace que este colectivo esté más expuesto a casos de violencia de género, abusos sexuales, malos tratos y explotación. Según el estudio del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (VV.AA. , 2006b) la tasa mundial de alfabetización de este colectivo es de tan sólo el 1%. Es necesario y de manera urgente adoptar medidas a todos los niveles y en todos los campos para poder integrar a estas mujeres en el desarrollo de la sociedad, eliminando toda clase de barreras que puedan encontrarse, con el fin de acabar con esta doble discriminación.

Como datos generales, según la Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia (VV.AA. , 2008), realizada por el Instituto Nacional de Estadística, se calcula que un 60% de la población con discapacidad son mujeres. Aunque durante los últimos años, el avance de los derechos de las personas con discapacidad ha sido importante y visible, la brecha que existe entre hombres y mujeres ha sufrido un aumento considerable. En este sentido, la discapacidad no es un problema individual, sino un fenómeno socialmente construido.

Las mujeres con discapacidad, afrontan una situación doble : de invisibilidad y discriminación , ya que por ejemplo no se les permite ejercer el rol femenino de la maternidad , ya que su sexualidad está muy controlada por ejes externos. En

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

este sentido, también se manifestó la Comisión Europea (citado por Moya, 2004) al afirmar que: *“Las mujeres con discapacidad se enfrentan a numerosas barreras relacionadas con su salud reproductiva, su sexualidad y su maternidad. Las principales barreras encontradas provienen, por una parte, de las actitudes negativas de la sociedad hacia ellas y de la falta de entendimiento de sus necesidades, y por otra, de la falta de accesibilidad y la limitada capacidad de los servicios, así como de la falta de profesionales capacitados”* Blackwell, Stratton, Breslin, Mayerson, y Bailey (1988) afirman que la construcción de un sujeto sexual se relaciona con los cánones de belleza impuestos por nuestra sociedad actual, por lo que cualquier desviación de estos cuerpos perfectos, se denominaría como sujeto que no tiene sexualidad, que no tiene derecho a descubrirla, por eso el tema tabú por experiencia que yo me he encontrado en mi trayectoria, durante la realización de este Programa ha sido el tema sexual para las mujeres con discapacidad, las cuales tienen las mismas necesidades que las personas que no presentan discapacidad alguna. Por eso creí que era de vital importancia que una parte del Programa se destinara a favorecer el conocimiento y el desarrollo de la sexualidad de las mujeres, ya que creo que es algo de vital importancia y muy presente en nuestra sociedad.

Como hemos dicho al principio, las mujeres discapacitadas intelectualmente, sufren una doble exclusión: por un lado por tener discapacidad y, por otro, por ser mujeres. Diferentes estudios, como por ejemplo, el estudio realizado por VV.AA (2006a) en el municipio de Gijón, demuestran que las mujeres discapacitadas tienen más dificultades para acceder a la vida laboral que los hombres discapacitados. Otros estudios también reflejan estas diferencias, mediante la interpretación de unos datos relevantes, acerca de la dificultad que presentan las mujeres discapacitadas de conciliar una vida familiar. Así, destacamos el estudio realizado por Miguel Ángel Malo y C. Delia Dávila (2006), con el que podemos observar que las mujeres con discapacidad intelectual muestran grandes problemas en el ámbito familiar, en el cual vemos la necesidad de estimular un cambio de actitudes en la familia que libere a las mujeres con discapacidad de la especial sobreprotección que sufren frente al resto de miembros de la familia, mucho más acusada que la de los hombres con discapacidad. Por eso, en el ámbito familiar, las mujeres con discapacidad

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

también están discriminadas debido al rol social que culturalmente se les ha otorgado.

Otra de las obras que más interés presenta en el campo de esta "Doble Discriminación", es la creada por Jenny Morris (1996), donde nos presenta la experiencia de mujeres con discapacidad, las cuales señalan como culpables de la exclusión que sufren en la sociedad. Tanto hombres como mujeres discapacitados sufren discriminación en el mercado laboral, pero las mujeres tienen más dificultades debido a que sufren discriminación provocada por el género y discriminación provocada a causa de su discapacidad. Además suelen trabajar en ocupaciones relacionadas con la economía sumergida y reciben una remuneración menor que el salario mínimo, por lo tanto se encuentran en una situación de dependencia económica. Según datos de la Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia (VV.AA. , 2008), el 60% de las mujeres discapacitadas no tienen empleo. Por lo tanto, creemos que es muy importante el formar a estas mujeres adecuadamente y que puedan acceder a un empleo.

3. Contextualización

Como bien he dicho en la introducción, he realizado las Prácticas formativas en la Vivienda Tutelada de Cruz Roja.

Cruz Roja dice ser una Organización humanitaria que trabaja “para y con” las personas y grupos sociales que experimentan distintos tipos de discriminación, de pobreza y de marginación social. El compromiso de la Institución se apoyó en una estrategia que pretende potenciar las capacidades de las personas y grupos sociales más vulnerables en su vida cotidiana, favoreciendo su autonomía personal y su plena integración, Cruz Roja se rige por 7 principios fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Carácter voluntario, Independencia, Unidad y Universalidad.

Cruz Roja en Asturias dispone de una vivienda tutelada, que es donde yo he realizado las prácticas de este Máster, esta vivienda se trata de un recurso dependiente de la Consejería de Bienestar Social y Vivienda del Principado de Asturias, con el número de registro 437. Este recurso dispone de 14 plazas para personas evaluadas dentro del Sistema Nacional de Dependencia y Promoción de la Autonomía como de Grado I, Grado II y “sin dependencia”.

La vivienda tutelada es un dispositivo destinado a dar alojamiento permanente a personas con discapacidad intelectual, en este caso mujeres, con una situación socio-familiar que les impide vivir con su familia de origen o en su lugar habitual de residencia, ofreciendo un modelo de convivencia normalizado y organizado en núcleos convencionales pequeños.

La Vivienda Tutelada lleva en funcionamiento desde el año 1993 y está englobada dentro del Plan de Intervención Social, en el Programa de personas con Discapacidad y en el “Programa de Vivienda y Alojamiento” nomenclatura utilizada por la institución dentro de su Plan de acción (2011-2015).

En la actualidad en la vivienda tutelada conviven trece mujeres todas ellas mayores de edad, con discapacidad intelectual. Es un modelo residencial, habilidades sociales y domésticas para lograr una mayor autonomía, por lo que decimos que se lleva a cabo un aprendizaje para las actividades básicas de la vida cotidiana. La vivienda es un recurso abierto, plural y participativo, basada

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

en el principio de normalización, que se lleva a cabo mediante la integración de la residente en la ciudad en la que viven, en este caso en Oviedo.

Dicha integración se plantea como una actuación destinada a normalizar su situación en dos aspectos básicos: su comportamiento social y su personalidad y estilo de vida. En este sentido se ofrece una asistencia completa e integral que mejore notablemente la calidad de vida de todas estas personas que pasan por la vivienda, a través de intervenciones de calidad, es decir, de actuaciones que respondan a sus necesidades de la manera más satisfactoria posible proporcionándole seguridad, protección, educación. En suma, respondiendo a las insuficiencias de carácter físico, biológico, cognitivo, emocional, social y educativo.

Con este recurso se pretende que las usuarias tengan acceso a las experiencias propias de las personas de su edad recibiendo los apoyos necesarios dentro de los recursos ordinarios que garanticen la igualdad de oportunidades. El objetivo que se pretende conseguir es llegar a adquirir las habilidades necesarias para acceder a una integración plena en la vida adulta siendo conscientes de los grandes retos con los que nos encontramos cotidianamente

La vivienda tutelada está ubicada en el edificio autonómico que la institución de Cruz Roja tiene en Oviedo, calle Martínez Vigil número 36, ocupando íntegramente la cuarta planta del edificio. El edificio tiene dos puertas de acceso de apertura automática, una de las entradas está habilitada con rampa, acorde con la normativa vigente. A su vez dispone en la planta baja de un ascensor adaptado tanto en superficie como con numeración a dos alturas. El emplazamiento de la vivienda se encuentra en el centro de la ciudad, favoreciendo así el fácil acceso a los recursos que ofrece la comunidad.

La vivienda tutelada de Cruz Roja presta sus servicios de forma ininterrumpida a las residentes del recurso todos los días del año y las 24 horas del día. EL horario de visitas a las residentes es de lunes a viernes de 17:30 a 20:30 horas, los sábados y domingos es de 11:00 a 14:30 horas y de 17:00 a 20:30 horas. Dicho horario se flexibiliza dependiendo de la ocupación de las residentes así como en los casos justificados se podrá consensuar con los familiares de manera puntual, de otra franja horaria. Además de los horarios para las visitas,

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

la residentes disponen de un tablón situado en una de las salitas dónde está expuesto el horario de la casa con relación al tiempo libre del que disponen.

Como norma de la casa siempre que vayan a salir deben de avisar al profesional así como también deben respetar los horarios de llegadas, comidas y descansos. Durante la semana cada una de las usuarias tiene un horario diferente para levantarse dependiendo de la ocupación laboral formativa, en este casi todas las mujeres de la vivienda asisten a un centro ocupacional, ya que se encuentran en situación de paro y comen en dicho centro, a excepción de una residente que tiene una jornada laboral por la mañana.

El objetivo general del Programa es prestar asistencia integral a personas con discapacidad intelectual que por diversas circunstancias familiares o sociales no puede satisfacer sus necesidades de convivencia en su núcleo natural de origen.

Objetivos Específicos

- Proporcionar los recursos necesarios para garantizar la asistencia integral al grupo de residentes, teniendo siempre presente sus derechos.
- Desarrollar los medios y actuaciones de carácter pedagógico y rehabilitador necesarios para la verdadera normalización de las alojadas en su entorno.
- Desarrollar la integración educativa en la casa, encaminada a dotar a las usuarias de recursos sociales y de habilidades personales suficientes para conseguir la integración social, estableciendo una relación enriquecedora con el entorno.
- Intervenir específicamente, ateniendo a la condición de mujeres alojadas concienciando y favoreciendo sobre las variables diferenciales que van a condicionar el proceso de integración social tanto a nivel individual (autoestima, dependencia afectiva...) como a nivel social (discriminación laboral...).

Además, la vivienda tutelada de la Cruz Roja es un Programa eminentemente educativo. Todo momento es susceptible de convertirse en una situación de enseñanza-aprendizaje. El equipo de profesionales parte de que la educación debe orientarse al desarrollo de la personalidad y de las capacidades de las

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

residentes para prepararlas, tratando de insertarlas, para una vida adulta activa. Del mismo modo, debe inculcarse el respeto a los derechos humanos elementales, a los valores culturales propios y también al de culturas distintas a las suyas. Para ello, se plantea el siguiente Objetivo Educativo General:

- Formar integralmente a las residentes para insertarlas socialmente con un espíritu crítico y de autoestima.

Como Objetivos Educativos Específicos destacamos los siguientes:

- Ser capaz de conocerse a sí misma
- Conocer y aceptar su propia historia personal.
- Conocer el grupo en el que vive, aceptarlo e integrarse en el mismo.
- Fomentar y desarrollar el sentido de la responsabilidad individual.
- Comentar y desarrollar el sentido de la sociabilidad.
- Alcanzar una formación que las capacite para desarrollar una vida laboral y ocupacional satisfactoria.
- Preparar para participar en la vida social y cultural de su entorno más próximo.

Para adentrarnos en el funcionamiento de la vivienda, señalar que el ingreso de las residentes en la misma se realiza a través de la Consejería de Bienestar Social y Vivienda. Desde la Sección de Recursos de Apoyo e Integración en el Entorno se deriva a la vivienda el informe del posible caso de ingreso. Dicho informe es estudiado por el equipo profesional de Cruz Roja, que da viabilidad o no al ingreso propuesto, remitiendo en cualquier caso notificación a la Consejería Bienestar Social y Vivienda. En caso de ingreso se realiza el protocolo correspondiente.

Todas las usuarias cuentan con un Programa Individualizado de Atención (PIA) realizado por el responsable de la vivienda que, junto con el equipo de profesionales recopila información y valoración de las usuarias para su elaboración. Dicho documento es sometido a seguimiento y revisión de manera periódica por parte del equipo de profesionales en las reuniones establecidas

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

La atención residencial debe asegurar todos aquellos recursos precisos para responder a las necesidades y para lograr alcanzar los objetivos propuestos:

- Posibilitar un modo de vida lo más normalizado posible.
- Favorecer la integración en la comunidad.
- Posibilitar una atención integral a través de Programas individualizados.

La cotidianidad y rutinas en la vivienda constituyen un instrumento de intervención, proporciona una gran riqueza de posibilidades para la educación.

Además del alojamiento, la manutención y la asistencia en las actividades básicas de la vida diaria destacaremos las siguientes áreas de trabajo fundamentales con las alojadas:

- Área de auto cuidado.
- Área de comunicación.
- Área de vida en el hogar.
- Área de habilidades sociales.
- Área de habilidades académico -funcionales.
- Área de salud y seguridad.
- Área de ocio tiempo libre y relaciones sociales.
- Área de trabajo y formación

Como bien hemos dicho antes el equipo de profesionales sigue un seguimiento continuo en las siguientes actividades:

- En las tareas propias del hogar: limpieza, comidas, compras...
- En cuestiones económicas: ejerciendo un control de gastos e ingresos...
- En cuestiones familiares: favoreciendo en la medida de lo posible el mantenimiento de los contactos.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

- En el terreno de lo laboral, formativo y ocupacional: orientando, formando, estimulando ...
- En cuestiones de salud: seguimiento, aprendizajes y prevención en las actividades y salidas de ocio y tiempo libre.
- En cuestiones administrativas.
- En el mantenimiento de la vivienda: supervisión, detección y solución de las posibles averías.
- En el desarrollo de las habilidades sociales trabajando la autonomía personal el autocontrol.

4. Propuesta del Programa de intervención.

4.1. Introducción del Programa

DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA:

“Diseño de un Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual”

El presente Programa tiene como objetivo ayudar a la integración social y fomentar la autonomía de las mujeres discapacitadas, concretamente de 13 mujeres residentes en la Vivienda Tutelada que la institución Cruz Roja tiene en Oviedo.

Las mujeres con discapacidad a lo largo de su vida, se encuentran con muchos problemas, tanto en el plano laboral como académico. Me he decido a desarrollar mi Programa en el ámbito de la integración social y la autonomía personal, ya que desde mi punto de vista integra dos aspectos fundamentales en la vida de estas mujeres, abarcando desde la aceptación de su propia discapacidad como la manera de relacionarse con las personas de su entorno.

Es preciso que las mujeres con discapacidad intelectual que formen parte de este Programa participen en todo el proceso, ya que a partir del análisis de necesidades se elaborara dicho Programa, y es necesario que para que se beneficien en un nivel óptimo participen en todo el proceso: diseño, ejecución, seguimiento y evaluación, así como en la toma de decisiones a todos los niveles. Para ello, primeramente hemos realizado un análisis de necesidades entre las usuarias del Programa, para así poder abordar aquellos aspectos de la autonomía que ellas más demandasen.

4.2. Necesidades a las que se pretende dar respuesta con el Programa.

En España existen aproximadamente un total de 4,1 millones de personas con discapacidad, lo que supone el 9% sobre la población total española, según la Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia (EDAD, 2008) del Instituto Nacional de Estadística.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

De este porcentaje, un 2,5 millones son mujeres, frente a 1,6 millones de hombres, por lo que la población de mujeres con discapacidad es del 60% frente a un 40% que encontramos en los hombres con discapacidad. Esto supone un agravante doble en la marginación de las mujeres con discapacidad, ya que no sólo viene determinada por su condición de persona con discapacidad sino también por su género.

Dentro del ámbito de la discapacidad vamos a centrar este Programa en mujeres con discapacidad intelectual. En este sentido, la EDAD (2008) calcula que entre un 1% y un 2% de la población española, tiene discapacidad intelectual.

La integración social y la inserción laboral de personas discapacitadas intelectualmente en nuestro país no se puede considerar una realidad todavía ya que en este momento, se ha conseguido que el resto de la población vaya aceptando la situación de estas personas, y las consideren como iguales, pero aún existen varios prejuicios como son el rechazo, la falta de valoración y el desconocimiento respecto de este colectivo. La mayoría de personas con discapacidad intelectual en edad de trabajar y en activo, está en situación de paro, pese a que la inmensa mayoría de ellas pueden desempeñar un trabajo, siempre que el propio puesto de trabajo esté adaptado a su capacidad.

Las necesidades principales que vamos a cubrir con el desarrollo del Programa son:

-La normalización de las mujeres con discapacidad intelectual: Consiste en introducir en la vida diaria de estas mujeres unas pautas y condiciones lo más parecidas posibles a las consideradas habituales en la sociedad, proponiendo a estas mujeres los entornos y experiencias normales de la vida (Mayor, 1991). La normalización es una necesidad que consiste en respetar y aceptar a estas personas con sus características propias y diferentes y ofrecerles los servicios de la comunidad y otros servicios específicos para que puedan desarrollar al máximo sus potencialidades e integrarse en la sociedad.

El derecho de la persona con deficiencia mental a llevar una vida lo más normal posible se recoge en la Declaración de los Derechos Generales y Especiales del Deficiente Mental (ONU, 1971 citado por Mayor, 1991).

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

-La individualización de cada mujer con discapacidad intelectual: Consiste en tener en cuenta las características y particularidades de cada persona. Se trata de no encasillar a estas mujeres en categorías o tipologías. Por ello se requiere un conocimiento profundo del nivel de desarrollo físico, mental, afectivo y social de cada persona.

-La necesidad de integrar a las mujeres con discapacidad intelectual a nivel social, funcional, personal y laboral: La integración social depende de las posibilidades de cada sujeto, de las actitudes de la sociedad y de las facilidades y adaptaciones realizadas por las personas e instituciones. La integración funcional consiste en usar los elementos que necesitan en la vida diaria. La integración personal consiste en que las mujeres se acepten a sí mismas, que desarrollen su autoestima y que se relacionen con los demás de una forma normal. La integración laboral consiste en que consigan un empleo con el que puedan subsistir y tener una vida normal.

La normalización y la integración son dos necesidades estrechamente ligadas. La normalización es el objetivo a conseguir y la integración el método para lograrlo, además la integración social es consecuencia de la normalización. La integración social significa la participación efectiva del sujeto en la sociedad: integración física, funcional, personal y laboral.

4.2.1. Perfil de las destinatarias del Programa.

El perfil de las destinatarias del Programa presenta unos rasgos comunes y otros más específicos que se definen en función de las preferencias de cada una, y que responde a determinados factores sociológicos y socioculturales del entorno en el que se encuentra ubicado en el centro en el que viven

Destacamos como características habituales que presentan las participantes en el Programa:

- Escaso desarrollo de las habilidades sociales
- Deficiencias en el proceso comunicativo.
- Ausencia de hábitos de higiene

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

- Un gran retraso en el proceso de maduración, no debido sólo a la discapacidad intelectual que poseen sino, en gran parte condicionado por la situación socio-familiar en la que viven.
- Una pobre formación y conocimiento en las relaciones afectivo-sexuales que puede producir situaciones de riesgo, como por ejemplo padecer enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados, asimilación de roles relacionados con la violencia machista...
- Escaso nivel de autonomía.
- Manifestación de conductas inducidas por trasgresión y la conflictividad.
- Utilización del tiempo libre-ocio, asociado a realizar actividades dentro de la Vivienda.
- Actitud de dependencia hacia los educadores.

Son trece mujeres, que además de presentar una discapacidad intelectual de un nivel leve/moderado, acumulan un importante retraso madurativo, debido al cuadro familiar en el que se encuentran, ya que todas las usuarias cuentan con problemas graves en este ámbito, desarrollados sobre todo durante su infancia.

Estas mujeres necesitan aumentar el tiempo de dedicación a las actividades de habilidades básicas y autonomía, normalmente no tienen iniciativa ni autonomía para dedicar ese tiempo suplementario por sí mismas, ya que durante sus ratos de ocio dedican gran parte del tiempo a ver Programas de televisión, escuchar música... por lo que es necesario mejorar las expectativas que tienen sobre sus propias capacidades, mejorar su visión de sí mismas, romper su desmotivación y fomentar actividades en las que sean independientes.

En relación con lo anterior expuesto , podemos categorizar a estas mujeres como sujetos "entrenables", es decir, además de tener la capacidad de adquirir habilidades básicas y sociales, también son capaces de trabajar aspectos del ámbito académico(Hales y Yufodfsky, 2000).

A través de conversaciones informales con las mujeres de la Vivienda Tutelada, detectamos que las necesidades que más demandan estas mujeres están en relación con :

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

- Sexualidad: Preguntas básicas acerca de las preferencias sexuales, diferentes sentimientos que generan...
- Habilidades de la Vida Diaria: ser autónomas para ir a comprar, subir en el autobús, hacer salidas
- Higiene: tienen interés por aprender cosas relacionadas con hábitos de belleza e higiene como por ejemplo, mantener los dientes "bonitos", maquillarse...

4.2.2. Necesidades detectadas por los profesionales.

Después de realizar unas entrevistas al personal de la Vivienda Tutelada,(ver anexo nº1) he detectado que las necesidades más demandas para dar respuesta con nuestro Programa son:

- Desarrollar unos hábitos de higiene básicos en las usuarias.
- Eliminación de conductas disruptivas entre las usuarias
- Fomentar la autonomía de las mujeres que residen en la Vivienda, permitiéndoles realizar actividades de manera autónoma.
- La normalización en la sociedad de las usuarias.
- Desarrollar el sentido de la responsabilidad individual.
- La consecución de la verdadera igualdad de oportunidades y la eliminación de todas aquellas barreras que hacen que estas mujeres con discapacidad intelectual no puedan participar de forma efectiva y plena en la sociedad.

4.3. Objetivos del Programa

Objetivos Generales.

- Conseguir un desarrollo de las mujeres discapacitadas intelectualmente a nivel personal, social y laboral
- Promover medidas de integración social de las mujeres discapacitadas intelectualmente.

Objetivos Específicos.

- Mejorar la autoestima y autoconcepto de las mujeres destinatarias del Programa de estas mujeres.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

- Instaurar habilidades básicas de la vida diaria en estas mujeres fomentando su sentido de la responsabilidad individual.
- Instaurar habilidades sociales en estas mujeres para la mejora de sus relaciones personales.
- Facilitar el desarrollo de las relaciones afectivas de las mujeres con discapacidad.
- Ser capaz de conocerse a sí mismas, aceptando su historia personal.
- Preparar para participar en la vida Social y Cultural de su entorno más próximo.
- Favorecer la estructuración de valores, como la autoestima, y el respeto, para la vivencia de la sexualidad libre, responsable, autónoma y que conduzca a la realización personal.

4.4. Contenidos

A lo largo del Programa de intervención vamos a abordar diferentes contenidos. Estos son:

1) Hábitos de la vida diaria:

El principio de la normalización requiere que una persona con discapacidad sea tratada de una manera lo más normal posible. Si la mujer discapacitada no es funcionalmente independiente en las habilidades de vestirse y desvestirse y de cuidar su ropa, dependerá de otros en estos hábitos básicos. Además, su capacidad para viajar dentro de la comunidad será restringida, las oportunidades para un trabajo protegido serán limitadas y también lo serán sus oportunidades para la socialización.

La mujer discapacitada intelectualmente que no es capaz de comer y beber sola, o que es incapaz de planear y preparar comida, así como de proveerse de lo necesario para prepararlas necesitará depender de otro, sus oportunidades para una interacción social positiva se verán limitadas, su funcionamiento dentro del hogar será limitado y su salud puede resultar perjudicada (Caballo, 1993).

Los contenidos que abordaremos, relativos a éste área son:

- Abrir la puerta

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

- Uso del dinero
- Hacer la compra
- Los medios de transporte
- Coser
- Comida sana y saludable
- Cocina tradicional

2) Habilidades sociales

Se refiere a todo tipo de aspectos que contribuyen a un funcionamiento adaptado en la sociedad, por lo que aquí se incluyen componentes conductuales o lingüísticos (Arnaiz, Illán y Prieto, 1995).

Los contenidos que abordaremos, relativos a éste área son:

- Comunicación verbal y no verbal.
- Integración social.
- Habilidades sociales instrumentales.
- Participación en actos sociales y recreativos.
- Utilización de servicios de la comunidad.
- Desarrollo del sentido cívico.
- Participación en dinámicas de grupo

3) Higiene

La higiene se refiere a las conductas o medidas que ayudan a mantener un adecuado nivel de salud y un bienestar a nivel físico, mental y social. En las personas con discapacidad la higiene es muy importante, no sólo para sí mismas, sino también para los demás.

Si se requiere poner en práctica el principio de normalización con las mujeres discapacitadas intelectualmente, se debe dar prioridad a los hábitos de cuidado personal. La eficiencia de estos hábitos ayuda a la persona discapacitada a volverse responsable y adquirir confianza en una misma. La apariencia, costumbre e independencia funcional ayudarán a la mujer a tener mayor autonomía. Esto tiene repercusiones positivas a nivel social, personal familiar y económico (Mayor, 1991).

Los contenidos que abordaremos, relativos a éste área son:

- Cepillado de dientes

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

- Utensilios de aseo
- Conductas adecuadas de higiene corporal
- Higiene Sexual

4) Autoestima

La autoestima es una consideración de respeto y aprecio hacia una persona. La autoestima ayuda al bienestar personal ya que provoca felicidad. Por lo tanto es muy importante que consigamos desarrollar estrategias que ayuden a las mujeres discapacitadas intelectualmente a contemplarse a sí mismas con dignidad y respeto. Para ello es muy importante que las mujeres logren aceptar quiénes son, esto incluye que sean capaces de aceptar que poseen una discapacidad (Mayor, 1991). Con el desarrollo de la autoestima podemos favorecer que estas mujeres aumenten el uso y el desarrollo de sus propias capacidades y habilidades. Para ello, debemos potenciar el desarrollo de la capacidad de una aceptación positiva de sí mismas a través del desarrollo de las cualidades que posee cada mujer.

Los contenidos que abordaremos, relativos a éste área son:

- Conciencia de sí misma.
- Autoimagen.
- Autoconcepto positivo.
- Potencialidades propias

5) Sexualidad

La sexualidad es el conjunto de elementos biológicos, psicológicos y sociales referidos a la capacidad de cada hombre o de cada mujer de manifestarse como tal, de acuerdo a las normas y valores propios de cada sociedad.

Pese a la creencia de muchas personas, que consideran a las mujeres con discapacidad como seres asexuados, debido a que no suelen cumplir los estereotipos típicos de belleza presentes en la sociedad, las mujeres discapacitadas intelectualmente también necesitan desarrollar este aspecto de su vida. Por ello en el Programa presente se incluyen talleres de Sexualidad para que estas mujeres logren desarrollarla en las dimensiones biológica, psicológica y social. Debido a que la sexualidad se va modificando a lo largo de la vida del individuo, es necesario que las mujeres aprendan a desarrollar su sexualidad,

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

con el objetivo de favorecer, al mismo tiempo, su desarrollo como personas independientes (Bender y Valletutti, 1981a, 1981b, 1981c).

Los contenidos que abordaremos, relativos a éste área son:

- El cuerpo humano
- Hábitos sexuales saludables
- Métodos anticonceptivos: métodos, consecuencias, enfermedades que previenen.
- Masturbación para favorecer sus necesidades sexuales.

4.5. Metodología

A la hora de poner en práctica este Proyecto se utilizará una metodología activa, participativa, colaborativa, interactiva, creativa, integradora, con flexibilidad en la intervención, constructivista y sobre todo, basada en las características y necesidades específicas de las personas a las que va dirigido el Programa. Las metodologías usadas serán:

- Activa: cada persona se convierte en el responsable de su propio aprendizaje, interactuando en las diferentes actividades, lo que le permite intercambiar experiencias con las compañeras.
- Participativa: las mujeres discapacitadas serán partícipes en la construcción de su propio conocimiento y en el desarrollo de distintas habilidades necesarias para su vida diaria.
- Interactiva: se promueve el diálogo y la discusión entre las distintas mujeres implicadas en el Programa. Para ello se utilizarán técnicas como la asamblea en la que se intercambiarán vivencias y opiniones entre ellas y la responsable de aplicar el Programa.
- Flexibilidad: la intervención va a ser flexible y se adaptará a las características y peculiaridades propias de cada persona y de cada una de sus situaciones y vivencias.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

- **Constructivista:** las mujeres participantes en el Programa pueden construir un nuevo conocimiento y, además, que éste sea significativo para ellas. Se trabajará en grupo atendiendo a la diversidad existente y respetando las diferencias. El aprendizaje constructivo está basado en simulaciones de actividades relacionadas con las rutinas diarias que estas mujeres deben realizar.

En todo momento seguiremos un Protocolo de alteraciones en la conducta (ver anexo 7.7.) para las variaciones conductuales que se pudiesen producir entre las usuarias durante alguno de los Talleres.

4.5.1. Técnicas

Durante la aplicación del Programa usaremos diferentes técnicas para que las mujeres discapacitadas logren los objetivos propuestos.

a) La Asamblea:

La asamblea será un debate entre las participantes en la que se pretenderá abordar distintos temas y proponer soluciones y una conclusión final. Esta asamblea tiene como objetivo que las mujeres participantes estrechen lazos entre ellas e intercambien experiencias o problemas que se han encontrado en distintos ámbitos sociales, académicos, laborales e intentaremos proponer soluciones. La Asamblea es una herramienta de comunicación entre las mujeres discapacitadas y el equipo de profesionales del Programa. El objetivo de la asamblea es llegar al entendimiento y mejorar la convivencia. Se trata de un espacio en el cual las mujeres podrán hablar libremente, expresar sus quejas o realizar sugerencias. Con la asamblea se pretenden abordar los siguientes temas:

- ✓ El equipo de profesionales transmite las respuestas a las demandas de las usuarias.
- ✓ Se realizan comunicaciones puntuales e individuales reforzando públicamente las actitudes positivas y señalando lo que se debe modificar.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

- ✓ Se organizan las tareas de las próximas sesiones.
- ✓ Se atienden y resuelven problemas de convivencia.
- ✓ Se podrán exponer aquellos comentarios que se deseen, así como quejas o sugerencias.
- ✓

b) Las técnicas operantes:

Los tratamientos operantes son muy útiles para modificar el comportamiento de las mujeres con discapacidad intelectual ya que, al basarse en el uso de recompensas, se considera que un agente externo puede producir cambios en la conducta externa e interna del sujeto. Las técnicas operantes son técnicas de cambio gradual y se fundamentan en el uso del reforzamiento de forma contingente a la aproximación de una conducta meta o en la extinción de aquellas respuestas que no se dirigen a la conducta que queremos lograr. Las técnicas operantes pueden ser utilizadas para reducir la terquedad y el comportamiento oposicionista que puedan tener estas mujeres. A su vez pueden servirnos para aumentar o instaurar conductas. Los procedimientos operantes que usaremos serán:

b.1. El Moldeamiento:

Es una técnica útil para que las participantes del Programa adquieran respuestas o conductas que se encuentran ausentes o presentes de una forma muy elemental en su repertorio. Se basa en que reforcemos sucesivamente las aproximaciones más parecidas a la conducta que queremos lograr y la extinción de aquellas respuestas que son muy distintas a la conducta meta. El modelado es muy usado con las discapacitadas mentales para el desarrollo del habla y de distintas pautas motoras (Kazdin, 1996).

- Procedimiento:

-Para utilizar el moldeado debemos en primer lugar especificar la conducta que queremos lograr: El primer paso en el modelado es identificar la conducta final que deseamos. Una definición específica de la conducta permite que disminuya la probabilidad de que diferentes personas desarrollen distintas

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

experiencias en relación a la realización de la conducta que se trate. La conducta final se establecerá de tal modo que se puedan identificar todas sus características. Por ejemplo, usaremos este procedimiento para las mujeres con las que trabajemos que presenten un deterioro de sus habilidades sociales, así iniciaríamos un entrenamiento en habilidades de saludo con ellas. Para comenzar se especificaría la conducta objetivo como mirar a otra persona a la cara y decir "Buenos días" (Sulzer-Azaroff, y Mayer, 1983)

-Después debemos elegir la conducta inicial que vamos a reforzar: ya que la conducta final deseada no ocurre inicialmente, se debe de identificar un punto de partida. Este debería ser una conducta que ocurra con la frecuencia suficiente para ser reforzada en el tiempo que dure la sesión. Así, es muy importante que observemos a nuestras participantes en el Programa en su medio natural. Mediante la observación pueden identificarse una o más conductas que el sujeto muestra en una tasa bastante frecuente y que guarden, al menos, cierta similitud con la conducta objetivo. En el caso anterior, la conducta de partida podría ser la conducta de aproximación cuando alguien entra en la sala y se acerca a la persona.

-Tras ello, debemos seleccionar los pasos del modelado: Antes de iniciar el Programa hay que especificar cuáles son las aproximaciones o pasos sucesivos que van a conducir a la conducta final. Cuando el sujeto presente dificultades para realizar el paso correspondiente se le puede ayudar mediante el uso de instigadores. Los instigadores son estímulos que promueven el inicio de una respuesta y su uso está indicado cuando la instalación o el restablecimiento de un repertorio conductual es muy complejo. Los instigadores son muy usados con las personas con discapacidad intelectual. Siguiendo con la conducta anterior, un ejemplo podría ser dirigirnos a la persona y decir "Mírame", ya que estamos usando una instrucción verbal que sirve como instigador.

-Una vez seleccionados los pasos del modelado se debe determinar el tamaño de cada paso y el tiempo que ha de permanecer el sujeto en cada uno de ellos.

b.2. Encadenamiento

Esta técnica consiste en la unión de segmentos elementales de una única pauta conductual más amplia debido a que las conductas complejas se pueden descomponer en otras más sencillas y así podemos trabajar con las participantes cada uno de los eslabones del estímulo-respuesta de la cadena conductual. Esta técnica nos puede ser muy útil para trabajar conductas de aseo, juego, manualidades, deportes y habilidades de autonomía doméstica (citado en Roces, 2005). Un ejemplo de encadenamiento sería los pasos que hay que debería seguir una mujer discapacitada intelectualmente para poner la mesa:

- La mujer coge un mantel y lo extiende en la mesa.
- La mujer coge un plato y lo pone sobre el mantel.
- La mujer coge la cubertería y la pone al lado del plato.
- La mujer coge un vaso.
- La mujer abre el grifo y echa el agua en el vaso
- La mujer cierra el grifo
- La mujer lleva el vaso a la mesa.
- La mujer lleva la comida a la mesa.
- La mujer coge servilletas y las pone en la mesa.

- Procedimiento:

El primer paso de encadenamiento consiste en descomponer la conducta compleja en sus eslabones más sencillos. Los eslabones o componentes de la conducta se irán enlazando y reforzando en la secuencia apropiada.

b.3. La economía de fichas:

Esta técnica la realizaremos junto con el equipo profesional del centro, durante el transcurso de los talleres. Es una técnica de modificación de conducta mediante la cual se administran refuerzos con el uso de fichas, vales o tarjetas

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

que se usan para reforzar el comportamiento adecuado del sujeto. Es habitual que al principio las tareas que la mujer ha de realizar para obtener ganancias sean de escasa complejidad, que irá en aumento a medida que progresa la terapia. En el procedimiento de la economía de fichas al principio ha de hacer poco para lograr mucho, pero conforme se avanza la situación se invierte.

En el Programa vamos a usar la economía de fichas de forma complementaria al desarrollo de las sesiones, ya que éstas se realizarán un día concreto de la semana, y la economía de fichas con la ayuda de los educadores/cuidadores, la utilizaremos como método diario, para poder así ver un posible progreso como consecuencia de la realización de los talleres. Utilizaremos este método complementario como un sistema de evaluación, para poder comprobar si el objetivo de que las mujeres alcancen conductas adecuadas se ha llevado a cabo. En el apartado de anexos se explica detalladamente nuestra propuesta de intervención con dicha técnica (ver Anexo nº 7.2.).

4.6. Recursos

Recursos humanos: Los recursos humanos son todas aquellas personas que van a encargarse de poner en marcha y desarrollar el Programa en su totalidad.

Dentro de ellas se encuentran los psicólogos, pedagogos, voluntarios, cuidadores y los trabajadores de la Cruz Roja. Las figuras que compondrán el equipo de profesionales que formara este proyecto

- Dos Coordinadores del Programa, y a su vez, los responsables del proyecto: Serán los encargados de planificar y coordinar todas las fases del Programa con la finalidad de darle significado y unidad e integrar todos los elementos que intervienen en el mismo, gestionar el equipo y materiales disponibles, elaborar, coordinar, supervisar y evaluar los planes de intervención al mismo tiempo deberán realizar observaciones y los registros correspondientes, a la vez que organizar las Asambleas, reuniones, talleres.
- Equipo de profesionales: tanto educadores , como cuidadores y voluntarios de la Cruz Roja, serán los encargados de poner en práctica la Economía de Fichas (ver anexo nº 7.2.) , y realizar un seguimiento en las

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

conductas que queremos implantar , además de formar parte de los talleres que se realizaran.

- **Tutores legales:** Al encontrarnos en una Vivienda Tutelada ,las trece mujeres están bajo la responsabilidad de unas personas/instituciones designadas por la Consejería del Principado de Asturias (Vinjoy, Cruz Roja..) por lo que tendremos que establecer una serie de actuaciones legales y de responsabilidad con las mismas.
- **Sexóloga:** Hemos decidido que la figura que imparta los talleres de Sexología de la última semana sea una mujer, ya que después del análisis de necesidades, que realizamos en una primera toma de contacto, fue muy perceptible que las mujeres tuvieran más afinidad y presentaran un mayor grado de confianza con las figuras femeninas.

El papel de los voluntarios de Cruz Roja será apoyar a las mujeres del Programa, proporcionándoles apoyo social y ayudándoles a asistir y participar en actos sociales, recreativos y diferentes actividades, proporcionándoles experiencias sociales y culturales, y posibilitando que las mujeres obtengan mayor información sobre su entorno y facilitando la convivencia social.

Recursos materiales y técnicos: Vendrán determinados por el tipo de sesión planteada, así como por el número de participantes previstos. Serán facilitados por los coordinadores del Programa y tendrán carácter gratuito para las participantes en el Programa. Para determinadas sesiones serán necesarios los propios materiales para llevar a cabo las diferentes actividades, como por ejemplo diferentes adaptaciones para alguna dificultad física de las usuarias.

4.7. Temporalización

El Programa se llevará a cabo a lo largo del primer trimestre del año (Enero – Marzo). Cada semana haremos un Taller, alternando la temática del taller, exceptuando las dos últimas semanas que haremos los Talleres de Sexualidad. Las actividades de cada taller, se realizarán cada semana, en principio los Lunes, ya que es el día en el que las usuarias están durante la tarde en la vivienda.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

Cada sesión tendrá una duración aproximada de 2 horas y media, utilizando la última media hora para realizar la Asamblea y poner en común lo realizado en los Talleres, así como el desarrollo de la semana.

Durante los tres meses de duración del Programa, utilizaremos los reforzadores (Economía de Fichas, ver Anexo nº1) para ir introduciendo las conductas que queremos implantar, para ello necesitaremos la colaboración tanto de educadores como del personal de la vivienda, incluyendo voluntarios. En el tercer y último mes del Programa la economía de fichas en su fase de desvanecimiento debido a que para ese tiempo esperamos que la mayoría de las conductas Programadas ya estén instauradas en el repertorio conductual de las participantes.

4.8. Cronograma

	<u>PRIMERA SEMANA</u>	<u>SEGUNDA SEMANA</u>	<u>TERCERA SEMANA</u>	<u>CUARTA SEMANA</u>	<u>QUINTA SEMANA</u>
P R I M E R M E S	HABILIDADES SOCIALES(I) <i>-Nos conocemos</i> <i>-El saludo</i> <i>-Nos expresamos correctamente</i> <i>-Poniéndonos en su lugar</i> -ASAMBLEA	AUTOESTIMA (I) <i>-Esta soy yo</i> <i>-Mis puntos fuertes</i> <i>-Mi futuro</i> -ASAMBLEA	HABILIDADES DE LA VIDA DIARIA (I) <i>-Usando el dinero</i> <i>-El transporte público</i> -Cosiendo -ASAMBLEA	HIGIENE (I) <i>-Cepillando los dientes</i> <i>-Higiene dental</i> -ASAMBLEA	

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

<p>S E G U N D O M E S</p>	<p>HABILIDADES SOCIALES(II)</p> <p>-Describimos -Intereses en común -Valorando a los demás</p> <p>-ASAMBLEA</p>	<p>AUTOESTIMA (II)</p> <p>-Nombre y gesto musical -Baila conmigo</p> <p>-ASAMBLEA</p>	<p>HABILIDADES DE LA VIDA DIARIA (II)</p> <p>-Abriendo la puerta -Buenos hábitos -Ir al supermercado</p> <p>-ASAMBLEA</p>	<p>HIGIENE(II)</p> <p>-¿Lo hago? -Buenas conductas -Nuestros Productos Para la ducha</p> <p>-ASAMBLEA</p>	
<p>T E R C E R M E S</p>	<p>HABILIDADES DE LA VIDA DIARIA (III)</p> <p>-Comiendo sin ver -Las equivalencias -La alegría de la huerta -Es la Española</p> <p>-ASAMBLEA</p>	<p>HIGIENE(III)</p> <p>-Hábitos de higiene sexual "¿Y tú qué prefieres?"</p> <p>-ASAMBLEA</p>	<p>SEXUALIDAD (I)</p> <p>-Reconociendo el cuerpo humano -Conocemos los anticonceptivos</p> <p>-ASAMBLEA</p>	<p>SEXUALIDAD (II)</p> <p>- Entrenamiento en masturbación</p> <p>-ASAMBLEA</p>	<p>SESIÓN DE EVALUACIÓN</p> <p>-Evaluación de las participantes del Programa</p> <p>-ASAMBLEA DE EVALUACIÓN</p>

4.9. Talleres y actividades

A continuación, exponemos las actividades que se realizarán durante las distintas sesiones en el transcurso del Programa, en algunas de ellas hemos tomado como referencia una serie de actividades presentadas en Esteban Cristóbal y Izquierdo Ortiz (2008a y 2008b). No obstante hemos debido adaptar estas actividades en función de las necesidades detectadas en las usuarias. Asimismo, la mayoría de estas las hemos elaborado de nuestro repertorio, gracias a los conocimientos previos adquiridos en nuestra formación académica.

➤ **Primer taller: Habilidades sociales I**

Primera actividad: “Nos conocemos”.

En esta actividad las mujeres deberán presentarse al resto de las integrantes del Programa diciendo su nombre, edad y aficiones. Después les mandamos que se definan con una palabra. El objetivo de esta actividad es la presentación, aunque las usuarias ya se conocen entre sí. Es muy importante que se den a conocer también al equipo profesional que llevará a cabo el Programa, con esta actividad trabajaremos una primera percepción sobre ellas para posteriormente en la segunda actividad trabajar un hábito básico como es el saludo, y las presentaciones.

Segunda actividad: “El saludo”

En esta actividad vamos a usar el modelado para enseñar a las mujeres habilidades de saludo. Para ello forzaremos situaciones de la vida diaria. Las mujeres deberán ponerse por parejas y mirar a la cara de la compañera y decir “Buenos días”; después tendrán que hablar durante un minuto con la compañera y acabar la conversación con frases como “Hasta luego”; “Hasta mañana” o “Adiós”. Después se intercambian las parejas. Previamente, los encargados del Programa haremos de modelo para que las mujeres sepan cómo se realiza la actividad.

Tercera actividad: "Nos expresamos adecuadamente"

Ponemos a las mujeres por parejas y les exponemos diferentes situaciones y ellas verán dar una respuesta adecuada a la situación planteada. Las situaciones serán:

- Perdemos la cartera con un montón de dinero por la calle y un desconocido nos la entrega.
- Vemos por la calle a un amigo de la infancia y queremos decirle lo guapo que está de una manera sutil.
- Estamos en casa y queremos cambiar el Programa de televisión que están viendo ya que nadie le está prestando atención.
- Un amigo nos dice que llevamos un vestido muy elegante.
- Un familiar nos da el último trozo de chocolate que quedaba
- Alguien nos invita a un helado.

Cuarta actividad: "Poniéndonos en su lugar".

En esta actividad contamos a las mujeres la siguiente historia:

"Cierra los ojos, imagina que estas en una carretera oscura en el que no está nadie más. Oyes un ruido y te das cuenta de que se trata de una paloma. De repente se oye un fuerte ruido y notas cómo tu cuerpo se va transformando. Te has convertido en un simple gusano. Notas cómo tu cuerpo empieza a temblar ya que la paloma se va a cercando poco a poco a ti y sabes que las palomas comen gusanos. Justo cuándo iba a llegar hacía dónde estás tú, tu cuerpo comienza a cambiar de nuevo. Ahora tú te has convertido en la paloma y la paloma en el gusano. Ahora eres tú la que te acercas al gusano, justo cuando estabas llegando hacía dónde estaba él te vuelves a transformar y recobras tu cuerpo. Vuelves a estar tú sola en la carretera."

Después les planteamos las siguientes cuestiones:

- ¿Qué has aprendido con la historia?
- ¿Has sentido miedo?

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

- ¿Prefieres ser el gusano o la paloma y por qué?
- ¿Alguna vez te has sentido como el gusano?
- ¿Alguna vez has sentido miedo de otra persona?
- ¿Qué te produce miedo?
- ¿Te has sentido alguna vez amenazada?

➤ **Segundo Taller: Autoestima**

Primera actividad: “Esta soy yo”

En esta actividad las participantes se pondrán delante de un espejo y tendrán que decir que es lo que más le gusta de lo que ven y como se sienten. Durante el transcurso de esta actividad el profesional realizará una observación directa, ya que podremos coger percepciones acerca de la autoestima de las usuarias, para luego poder modificar las actividades si fuera necesario entorno a estas percepciones y necesidades.

Segunda actividad: “Mis puntos fuertes”

En esta actividad las mujeres deberán exponer una por una cinco actividades en las que consideran que son buenas y explicar a las demás cómo descubrieron que eran buenas en esas actividades y explicárselas a las compañeras.

El objetivo de esta actividad es potenciar la autoestima, aquellos aspectos en los que ellas consideren que pueden aportar y potenciar.

Tercera actividad: “Mi futuro”

En esta actividad el profesional invitará a las usuarias a cerrar los ojos e imaginarse a sí mismas dentro de 10 años. Cuando todas las hayan cerrado los ojos, el profesional leerá una serie de preguntas en voz alta dejando un espacio de tiempo entre las preguntas para que cada una, individualmente, pueda pensar e imaginar las respuestas.

- ¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

- ¿En qué trabajas?
- ¿Dónde vives?
- ¿Con quién vives?
- ¿Qué deportes prácticas?
- ¿Qué es lo que más te gusta de tu vida?
- ¿Qué aficiones tienes?

La fase de imaginación concluye y las usuarias ya pueden abrir los ojos. Después pondremos en común el resultado de esta actividad y nos propondremos medidas para llegar a esos objetivos.

Cuarta actividad “Autoestima 😊”

En esta actividad el profesional, les explicará el significado de la palabra autoestima, y posteriormente les repartirá una hoja, en la que las participantes deberán escribir sus mejores cualidades. Con estas actividades podremos llegar a demostrarles que todas tienen cualidades positivas, y que desarrollándolas llegaremos a exprimir todo nuestro potencial.

➤ **Tercer Taller: Habilidades de la vida diaria I**

Primera actividad: “Usando el dinero”

Este taller tiene como objetivo, presentar situaciones que se pueden dar en la vida real de estas mujeres, y así favorecer su participación en la sociedad, a la vez que eliminamos ese miedo a integrarse en ella. En esta actividad enseñamos a las mujeres las diferentes monedas existentes en el mercado Español. Después les plantearemos los siguientes problemas:

-Voy a comprar el pan que cuesta un euro y pago con un billete de 5 euros, me tienen que devolver...

-Si dos botellas de leche me cuestan 2 euros, cuatro botellas me cuestan...

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

-La compra del día me ha costado 30 euros, pago con un billete de 50 me han de devolver...

-Si una rosa vale un euro y doce rosas valen doce euros. ¿Me sale rentable comprar doce rosas?

-Una camisa me cuesta 20 euros, en rebajas me cuesta ochenta céntimos menos. ¿Cuánto me cuesta la camisa en rebajas?

Segunda actividad: "El transporte público"

En esta actividad les informaremos sobre los servicios de transporte públicos que existen en la ciudad. Después les pasaremos una hoja en la que deberán escribir al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa:

- Para coger el autobús debemos acudir a la parada.
- Siempre tenemos que coger el ticket que nos dé el conductor, y guardarlo hasta bajarnos del autobús.
- El taxi es más barato que el autobús.
- Hay que tener mucho cuidado cuando nos subimos al tren.
- Podemos solicitar un taxi por teléfono.
- No tenemos que utilizar nunca el cinturón de seguridad en ningún medio de transporte público.
- Debemos ceder nuestro asiento a las personas mayores y embarazadas en el autobús.

Tercera actividad: "Cosiendo"

En esta actividad a través del modelado se enseñará a las mujeres cómo coser un botón. Les daremos los materiales necesarios para esta actividad, una pequeña tela y un botón que deberán coser. Para ello les enseñaremos las aproximaciones sucesivas a estas conductas. Debido a lo complejo que puede resultar esta actividad para ellas en este taller no se plantearán más actividades. Se intentará que las mujeres alcancen la conducta final (coser) y para ello iremos

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

reforzando cualquier aproximación a esa conducta deseada. El modelado en este caso consiste en:

- Las mujeres deben coger hilo.
- Las mujeres deben coger aguja.
- Les indicamos que enhebran el hilo en la aguja.
- Ellas deben de hacer un nudo en el hilo.
- Después les mandamos coger la tela.
- El siguiente paso es que sean capaces de meter la aguja en la tela.
- Por último, con los movimientos que les indiquemos deben iniciar la actividad de coser.

➤ **Cuarto Taller: Higiene I**

Primera actividad: “Cepillando los dientes”

Para esta actividad usaremos el encadenamiento para que las mujeres aprendan la conducta final. En el encadenamiento se pretende llevar a cabo conductas pequeñas para que el sujeto consiga la conducta final. Los pasos del encadenamiento para esta conducta son:

- Encender la luz del lugar en el que se van a lavar los dientes.
- Coger el cepillo de dientes.
- Echar La pasta de dientes.
- Abrir el grifo.
- Colocar el cepillo debajo del grifo.
- Llevar el cepillo a la boca.
- Cerrar el grifo.

Cepillar los dientes de arriba delanteros.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

- Cepillar los dientes de arriba traseros.
- Cepillar los dientes de abajo delanteros.
- Cepillar los dientes de abajo traseros.
- Escupir.
- Abrir el grifo.
- Lavar el cepillo.
- Beber agua.
- Colocar el cepillo en su sitio.
- Colocar la pasta de dientes en su sitio.
- Apagar la luz.
- Salir del lugar.

Segunda actividad: "Higiene Dental"

En esta actividad seguiremos centrándonos en el cuidado de los dientes y la importancia de mantener hábitos higiénicos. Para introducir el tema mandaremos a las usuarias describir oralmente algunas acciones que hayan visto hacer con los dientes y que no sean recomendables, como por ejemplo, partir avellanas. Después el profesional, enseñará estas dos imágenes:



Las usuarias deberán decir que diferencias observan entre una imagen y otra y reflexionar sobre cómo podemos conseguir tener unos dientes tan sanos como en la imagen de la izquierda.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

Una vez realizado esto pondremos un vídeo para trabajar la salud dental, de la serie "Érase una vez el cuerpo humano", en concreto el capítulo centrado en los dientes. Se puede ver el vídeo a través de las siguientes direcciones:

<http://www.youtube.com/watch?v=SIUMYnOCgIQ>

<http://www.youtube.com/watch?v=WJ00zIWKeRI&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=4tGskJmJPuA&feature=related>

➤ **Quinto Taller: Habilidades Sociales II**

Primera actividad: "Describimos"

En esta actividad una de las usuarias sale al centro del espacio que utilicemos y comienza a describir a otra usuaria su pelo, sus ojos, sus gestos... las demás deben adivinar de quien se trata. El objetivo del juego es que se den cuenta de las diferencias individuales entre las personas.

Segunda actividad: "Intereses en común"

Entregamos a todas las participantes el mismo ejemplar de una revista que habremos seleccionado con anterioridad. Una vez realizado esto las mujeres deberán recortar lo que más les guste de la revista, ya sean objetos, animales o personas. Después deberán pegar las fotos en un mural y explicar porque han elegido esas imágenes. El objetivo es que se den cuenta de que a pesar de las diferencias individuales de cada persona, pueden tener muchas cosas y aficiones e intereses en común con las demás.

Tercera actividad: "Valorando a los demás"

En esta actividad cada mujer deberá pensar en una persona a la que tenga una gran carga afectiva, una vez identificada esta persona, deberá escribir una carta dirigida a esa persona, expresando sentimientos positivos hacia ella, tales como amor, amistad, aprecio ...

El objetivo principal que queremos alcanzar es que las mujeres, puedan expresar sus sentimientos positivos hacia los demás, e intercambiar sentimientos.

➤ **Sexto Taller: Autoestima II**

En este taller realizaremos actividades que combinaremos una de las técnicas más utilizadas en las actividades de la Educación Especial

Primera actividad: “Nombre y gesto musical”

En esta actividad, trabajaremos la capacidad de atención, además de favorecer la estima por los demás, reforzar la memoria, y trabajar la relación del yo con el otro.

Sentadas en círculo, cada uno de los miembros del grupo dice su nombre en voz alta y lo asocia con un ritmo, para ello, puede utilizar palmas, pitos, patadas al suelo, objetos, etc. Una de las personas encargadas, pide al grupo que trate de repetir el nombre y el ritmo con el que se presentó un miembro del grupo. En caso de que no se acuerden se pedirá a la persona que lo repita y todos juntos lo imitaremos.

Segunda actividad: “Baila conmigo”

Esta actividad nos permitirá darle un toque lúdico a la sesión, implicarles en la realidad del otro, aumentar el protagonismo de cada persona, además de conocer y respetar las preferencias de cada miembro del grupo.

Tras haber explorado sus preferencias musicales, se seleccionaran uno o varios temas, para terminar la sesión bailando al ritmo de la música por parejas, indicándoles que cambien de pareja en diferentes momentos y de forma individual. Se apoyará para que realicen la actividad de “bailar”. Y durante la misma, procuraremos que ningún participante se quede sin pareja, o sin bailar. Esta actividad podremos realizarla en un espacio abierto, por ejemplo un parque público, para que las mujeres experimenten la sensación de libertad, así como fomentar el expresionismo.

➤ **Séptimo Taller: Habilidades de la vida diaria II**

Primera actividad: "Abriendo la puerta"

En esta actividad utilizaremos de nuevo el moldeamiento para enseñar las mujeres cómo abrir una puerta. El objetivo primordial de esta actividad es que las usuarias puedan desarrollar una conducta tan básica y necesaria en el día a día como es abrir la puerta de la Vivienda, además así aumentamos su autonomía e independencia.

Las instrucciones que les daremos a las mujeres para la práctica del modelado son:

- Deberán coger una llave que les indiquemos.
- Les decimos que metan la llave en la cerradura.
- Les explicamos la forma en la que deben colocar la mano y como se realiza el primer giro.
- Les indicamos los movimientos para hacer el segundo giro.
- Les indicamos los movimientos para hacer el segundo giro.
- Deben de abrir la puerta.
- Deben cerrar la puerta.

Segunda actividad: "Buenos hábitos"

En esta actividad presentaremos distintos hábitos de conducta en la mesa que las participantes deben de clasificar entre buenos hábitos y malos hábitos:

- Masticar con la boca abierta.
- Gritar en la mesa.
- Respetar el turno, y a las compañeras.
- Comer con las manos.
- Escupir y jugar con la comida.
- Sorber la sopa.
- Comer todo tipo de comida, es beneficioso para nuestra salud.

Tercera actividad: "Ir al Supermercado"

En esta actividad dividiremos a las chicas en grupos de 3, y les proporcionaremos una lista con 5 alimentos. Acompañados de un profesional deberán ir al supermercado y encontrar estos alimentos, al igual que cuando lleguen a la caja, haber tomado nota del precio de dichos productos. Con esta actividad pretendemos fomentar la autonomía de las usuarias, en actividades de la vida cotidiana, como es ir a la compra, al igual que ofrecer situaciones de resolución de problemas como es calcular el dinero que les hace falta, sino encuentran algún producto...

➤ **Octavo taller: Higiene II**

Primera actividad: ¿Lo hago...?

Esta actividad la obtendremos como un seguimiento y evaluación del primer taller de Higiene que realizamos. En este caso evaluaremos los hábitos de higiene personal de las chicas mediante una sencilla actividad, que les repartiremos en un folio.

Rodea con un círculo:

La **S** si siempre actúas así

La **CS** si casi siempre actúas así

La **AV** si a veces actúas así

La **CN** si casi nunca actúas así

La **N** si nunca actúas así

- | | |
|---|---------------------|
| 1. Me corto las uñas de mis manos y pies. | S CS AV CN N |
| 2. Me limpio mis oídos. | S CS AV CN N |
| 3. Cepillo mis dientes después de cada comida. | S CS AV CN N |
| 4. Toco mis ojos con las manos sucias. | S CS AV CN N |
| 5. Lavo mis manos luego de venir de la calle. | S CS AV CN N |
| 6. Tiro mi ropa sucia debajo de la cama. | S CS AV CN N |
| 7. Uso gel de ducha para ducharme. | S CS AV CN N |
| 8. Cepillo mis dientes antes de ir a dormir. | S CS AV CN N |

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

9. Lavo mis manos antes de comer/cenar.

S CS AV CN N

10. Me baño y me lavo el pelo con champú.

S CS AV CN N

Segunda actividad: "Buenas conductas"

En esta actividad les entregaremos una hoja en la que deberán escribir al lado de cada frase, una "V" si es verdadera y una "F" si es falsa. Esta actividad nos servirá para obtener información acerca de los conocimientos previos y de la higiene que normalmente siguen, a su vez debemos darle gran importancia a la comunicación que estableceremos con ellas, así como la comprensión de la actividad, realizando las modificaciones necesarias para favorecer la comprensión de la misma.

- Gritar en la casa es normal
- Solo debemos usar desodorante los días de mucho calor.
- La depilación de las axilas, ingles y piernas es fundamental en la higiene de una mujer
- Para reducir el sudor corporal, utiliza prendas de material sintético, nunca algodón.
- Se tiene que hablar con la boca llena.
- Debemos mantener limpias a diario, nuestras partes íntimas.
- Con cepillarnos los dientes una vez al día, es suficiente.
- Cuando se tiene la menstruación, debemos aumentar la higiene de las partes íntimas.

Tercera actividad: "Nuestros Productos para la Ducha"

En esta actividad presentamos diversos objetos, (esponjas, geles, Champús, desodorantes, toallas, cepillos de dientes y dentífricos, estropajo de lavar los platos...) Las participantes deberán elegir 3 objetos esenciales, que ellas consideren imprescindibles para la ducha. El objetivo es que las participantes

tomen consciencia de los productos que necesitan para tomar una ducha o un baño.

➤ **Noveno Taller: Habilidades de la Vida Diaria III.**

Primera actividad: “Comiendo sin ver”

Ponemos a las mujeres en dos grupos, el juego consiste en que en primer presentar diversos alimentos con distinto gusto al paladar a sus compañeras y estas deben adivinar que alimentos son. Después se intercambiarán los roles entre ellas. En la primera ronda se incluirán todo tipo de alimentos (hamburguesas, leche, pizzas, hortalizas, frutas, queso...). Después, en la segunda ronda cuando crean que se van a encontrar todo tipo de alimentos, sólo se les presentará comida sana. Con esta actividad queremos que las mujeres conozcan los distintos tipos de comida que existen y que den cuenta que la comida sana también puede ser sabrosa.

Segunda actividad: “Las equivalencias”

Las participantes deberán realizar un mural en el que dibujarán sus alimentos preferidos. Después les diremos el número total de calorías que contiene el mural. Les damos una tabla con información calórica y nutricional de todo tipo de alimentos y deberán buscar alimentos que contengan el mismo número de calorías que las del primer mural. El objetivo es que se den cuenta de que la comida insana aporta muchas calorías y que por el mismo valor energético se pueden consumir una gran cantidad de alimentos sanos.

Tercera actividad: “La alegría de la huerta”

Un experto vendrá para explicar el proceso de cultivo de diversos alimentos, así como los cuidados que requieren. Esta actividad permitirá que las mujeres conozcan cómo se obtienen productos tales como las frutas, las hortalizas y la verdura. Después debatiremos sobre la importancia de consumir estos productos frecuentemente dentro de una dieta variada y equilibrada. También realizaremos una actividad en la que deben pensar cómo incorporar estos alimentos a su dieta con recetas sencillas.

Cuarta actividad: “Es la Española”

En esta actividad enseñaremos a las mujeres como hacer una receta sencilla de tortilla de patatas española, que ellas deberán reproducir. Los ingredientes serán patatas, huevos y aceite. Les prestaremos cierto grado de autonomía, para que adquieran ciertos hábitos de confianza.

➤ **Décimo taller: Higiene III**

Primera actividad: “Hábitos de Higiene Sexual”

En esta actividad resaltamos lo importante de seguir unos hábitos saludables e higiénicos. La sexualidad es un aspecto comienza a ser un aspecto muy importante en tu vida y también hay que mostrar hábitos saludables.

- 1) No es recomendable tomar duchas o baños durante la menstruación.
- 2) Los fuertes olores que provienen de la zona genital son algo normal.
- 3) El exceso de limpieza destruye la flora vaginal aumentando los riesgos de infección
- 4) La higiene de los genitales externos es tan importante como la del resto del cuerpo.
- 5) Es importante cambiarse la ropa interior todos los días.

Segunda actividad: “¿Y tú qué prefieres?”

En esta actividad, estableceremos un diálogo con ellas sobre la menstruación, sus síntomas, los sentimientos que en ellas genera. Posteriormente, les mostraremos unas muestras de lo que es tampón, una compresa, y un salvaslip. Explicaremos su funcionamiento, y la utilidad que presentan dichos instrumentos y les enseñaremos a ponérselo mediante el moldeamiento:

A) Pasos para ponerse una compresa y un salvaslip:

-Les entregamos unas braguitas y una bolsa con compresas para la actividad.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

- Les diremos que deben coger la bolsa en la que viene la compresa.
- Les mandaremos que abran la bolsa con mucho cuidado.
- Les indicamos el modo en el que se debe retirar el adhesivo de la compresa.
- Una vez quitado el adhesivo les explicamos cómo se colocan en la ropa interior.
- Deben colocar una compresa en la ropa interior.

B) Pasos para colocarse un tampón:

- Les repartimos a cada participante vagina de plástico y una caja que contendrá un tampón.
- Les mandamos abrir la caja del tampón y sacarlo.
- Les indicamos que deben estar en una posición cómoda.
- Deberán sostener la el tampón con dos dedos
- Sosteniendo la mitad del tampón, en el punto donde el tubo interior pequeño se inserta en el tubo exterior largo, les indicamos como introducirlo en la vagina.
- Les decimos que comprueben que el hilo esté visible.
- Mandamos que abran los labios de la vagina y coloquen el tampón en su entrada.
- Después, les indicamos que deben empujar el tampón hacia dentro.
- Les señalamos que con el índice empujen el tubo interior a través del tubo exterior.
- Una vez el tubo interior esté adentro, les indicamos la forma en la que deben usar el pulgar para sacar el tubo exterior.

Posteriormente, propondremos una actividad en la que ellas nos deben contar sus vivencias, y cuáles son sus métodos preferidos durante sus menstruaciones.

➤ **Undécimo taller : Sexualidad I**

El objetivo de estos dos últimos talleres será el acercamiento a la sexualidad de esas mujeres, hasta ahora tratado como un tema tabú. Se trabajarán aspectos tales como los conocimientos y percepciones básicas de las características que diferencian a los hombres de las mujeres, el conocimiento de sus preferencias y gustos, formación sobre la utilización y uso de anticonceptivos, haciendo hincapié en las consecuencias que tiene el mal uso de ellos.

Primera actividad: *"Reconociendo el cuerpo humano"*

En esta actividad se divide a las mujeres en dos grupos. Un grupo deberá realizar con plastilina la figura de un hombre y el otro grupo la figura de una mujer, después deben debatir las diferencias encontradas entre las figuras realizadas por cada equipo.

Segunda actividad: *"Conocemos los anticonceptivos"*

En esta actividad se expone a las mujeres las diferentes técnicas anticonceptivas existen. Además de contar con una sexóloga durante este taller, también les llevaremos los materiales para que los vean y los manipulen, y así puedan familiarizarse con ellos, de tal manera que no supongan un tema tabú para ellas y sean capaces de preguntar cualquier duda, acerca de la utilización de los anticonceptivos. Después se realizará un debate sobre cuál es el mejor método anticonceptivo y los riesgos que tienen el no usar precaución en las relaciones sexuales.

➤ **Duodécimo taller: Sexualidad II**

En esta taller, haremos una continuación del taller anterior, sobre sexualidad en el trataremos el punto, de las necesidades sexuales, el tema primordial será la masturbación, ya que en muchas ocasiones en una salida para solventar las necesidades sexuales que estas mujeres presentan. Contaremos con la presencia de figura de un Terapeuta especializado , en este caso una Sexóloga.

Primera Actividad: “Entrenamiento en masturbación”

Para esta actividad usaremos un Programa de entrenamiento en masturbación. Al principio del taller se les hablará acerca de lo que es masturbarse, con total normalidad. El objetivo es que las mujeres conozcan su sexualidad, y que acepten que todas tenemos necesidades sexuales básicas. Este Programa sigue la técnica del automoldeamiento. El Programa tiene los siguientes pasos:

- Autoexamen general: Las mujeres deberán examinar su cuerpo e identificar tres aspectos de su cuerpo que le gusten y tres aspectos que no le gusten.
- Autoexamen genital (en la Intimidad): Las mujeres harán un examen visual de sus genitales, usando un espejo, identificando varias áreas que previamente les habrá indicado la terapeuta, continuando con la exploración de los genitales manualmente.
- Ejercicios para el incremento de la musculatura pélvica
- Masturbación: Estimulación genital para producir estimulación sexual, con atención centrada en experiencias o sensaciones eróticas.
- Ayudas a la masturbación: En esta parte las mujeres podrán usar literatura erótica o fantasías sexuales o vibradores para ayudarles a conseguir un orgasmo.

4.10. Evaluación del Programa

4.10.1. Evaluación de Proceso

También denominada evaluación continua. Durante este tipo de evaluación intentamos estar permanentemente alerta y atentos al desarrollo del Programa, con el fin de corregir cualquier fallo que se produzca durante el proceso, lo que, a su vez, permitirá la subsanación del fallo en el momento en que se produce.

A) El registro: Este instrumento nos permitirá recoger los distintos comportamientos. Resulta útil para interpretar datos y que podamos emitir juicios de valor. El sistema de registro es importante para el buen funcionamiento del centro y para que queden reflejadas las

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

intervenciones realizadas con estas mujeres. Se realizarán los siguientes registros y archivos:

- Libretas de actas de reuniones (ver anexo 7.3.). Serán una especie de registros los cuales llevará a cabo los responsables del Programa , donde toman nota de las reuniones , participantes, conclusiones ... que tienen lugar en la reunión de el Equipo Educativo.
- Libreta de actas de Asambleas. Se utilizara como registro para tomar nota acerca de las temáticas, dudas, conclusiones y peticiones de las Asambleas que se realizan después de cada Taller.
- Registro de las actividades realizadas a lo largo del Programa (ver anexo 7.4.)Se llevará a cabo un registro formal de cada uno de las actividades de los Talleres, donde tomaremos nota acerca de lo que observamos. Cada usuaria contara con su propia Hoja de Observaciones.
- Registro de hábitos diarios (ver anexo 7.5.). Un registro diario cumplimentado por las educadoras/cuidadoras , donde se anotaran todas aquellas incidencias que se produzcan durante la duración del día/noche.

B) Economía de Fichas: A través de la Evaluación continua que realizaremos de este método , podremos comprobar cómo transcurre la instauración de conductas y si hemos alcanzado los objetivos conductuales que nos marcábamos al principio del Programa.

C) La caja de los deseos: Este recurso de evaluación consistirá en una caja de cartón en la que las participantes del Programa podrán proponer sugerencias para mejorar el Programa. También usaremos esta caja para que las participantes expresen que pretenden conseguir con la participación en el Programa, después estos deseos se leerán durante la asamblea final de evaluación y se propondrán la manera de poder alcanzar estos deseos entre todos.

4.10.2. Evaluación final

Esta evaluación se realizará una vez terminada la aplicación del Programa. El objetivo de esta evaluación es averiguar si el Programa ha sido eficaz y efectivo. Un Programa es eficaz si se cumplen los objetivos previamente marcados. Para este tipo de evaluación usaremos:

A) Fichas de seguimiento: Las fichas de seguimiento son una herramienta que se usará para realizar la evaluación final. Consiste en una hoja en la que se apuntan los datos generales del grupo, los objetivos marcados y se registra si se han conseguido o no (ver anexo 7.6.). Cada usuaria contará con su propia ficha de seguimiento.

B) Actividad de Evaluación: Como actividad de evaluación complementaria realizaremos una salida con las Usuarías al Centro Urbano de Oviedo, para poner en práctica lo aprendido en las sesiones. En esta salida, serán las propias usuarias las que deberán calcular el dinero que necesitarán para pagar las compras que realicen, moverse por la ciudad en el autobús urbano y mostrar sus preferencias por visitar lugares de la ciudad. Se llevará a cabo una observación de cada una de las participantes en el Programa, para así poder evaluar lo tratado en los talleres.

5. Conclusiones

Para empezar me gustaría hacer una reflexión sobre lo que pienso que significa la integración: es permitir a un sujeto con discapacidad participar de una experiencia de aprendizaje, en todos y cada uno de los ambientes en lo que vive. Conlleva que estos sujetos puedan, desde sus posibilidades, construir sus aprendizajes junto con otros sujetos que tienen otras posibilidades.

Si entendemos al Aprendizaje como una construcción social, entenderemos que cada individuo desde su lugar realiza aportes y se enriquece en el intercambio con el otro. Así las diferencias, en lugar de ser un obstáculo para la tarea, son un factor fundamental que enriquece el aprendizaje y favorece el acceso a los distintos objetos de conocimiento. Además, con el contacto con las diferencias cada persona construye su identidad, se constituye como sujeto y aprende a reconocer al otro como alguien distinto de él, ni mejor ni peor, simplemente distinto. En este contexto, una persona con discapacidad aprende a reconocer lo que puede y lo que no puede hacer; aprende con y de las diferencias, personales y de los otros. Con esto, también, aprenderá a reconocer y buscar su lugar en la sociedad.

Llegados a este punto paso a reflexionar sobre el tema que nos acata: ¿Beneficia a todas las personas discapacitadas la integración? En mi opinión sí, por los motivos siguientes:

A la persona discapacitada, porque construye sus aprendizajes en un espacio social próximo, que le es familiar, al cual pertenece y donde están sus pares más cercanos, sus amigos del barrio, sus vecinos. Porque el intercambio con otros sujetos, con mayores posibilidades, le permite un mejor desarrollo de las propias. Y porque aprende que, a pesar de sus dificultades, es aceptado en un espacio común, donde se irá constituyendo como sujeto, reconociéndose y afirmándose con sus posibilidades y limitaciones. La interacción con personas "normales" beneficia a la persona con discapacidad ya que enriquece su vocabulario y su diálogo, aspectos cognitivos y socio-afectivos, favoreciendo así su proceso de integración.

A la persona "ordinaria" también le favorece, porque con la integración de personas con discapacidad se aprende a aceptar las diferencias, a reconocer la

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

heterogeneidad, se obtiene la oportunidad de aprender a comprender, a aceptar, a conocer, a compartir y a vivir con las "diferencias". A su vez, aprendemos a convivir con las personas discapacitadas generándose en ellos una conciencia de aceptación de la discapacidad.

Estamos en pleno siglo XXI y debemos ser conscientes que aunque el camino avanzado en este campo es mucho, no podemos relajarnos ya que España es un país importante y algunos son muy visibles las desigualdades a las que se someten a las mujeres con discapacidad, una doble discriminación, por ser mujer y sufrir una discapacidad.

Como bien he reflejado durante todo el desarrollo de este trabajo creo que las mujeres con discapacidad se enfrentan a unas dificultades, que aunque a nosotros a simple vista nos puedan parecer algo insignificantes, para ellas el hecho de poder acceder a una vivienda, a los servicios de salud, educación, formación, profesional y empleo suponen toda una carrera de obstáculos.

Tenemos en cuenta que estás 13 mujeres, usuarias de la Vivienda Tutelada, no cuentan con un núcleo familiar estable, por lo cual su tutela la tiene la Consejería del Principado de Asturias. Nosotros como profesionales no sólo tenemos que fomentar la igualdad de género y marcarnos unos objetivos para promover la autonomía de estas personas para el acceso a una vida digna sino que tenemos que luchar por los recursos que se les tienen que ofrecer. Es preciso que se les proporcione una atención normalizada en la cual ellas tengan noción de sus derechos, ya que la situación de dotar de recursos a las instituciones por parte del estado, está sufriendo un serio retroceso.

Como bien he dicho el objetivo que me marcó con este Programa es promover la autonomía, la autosuficiencia de estas mujeres, mediante la implantación de conductas socialmente categorizadas como "normales", y el aprendizaje de hábitos y conocimientos, para que en un futuro, no muy lejano, no sólo puedan insertarse en la vida laboral de forma normalizada sino que puedan llevar una vida autónoma y autosuficiente, en las que ellas mismas supongan el eje de su propia existencia.

La importancia que poseen el adquirir habilidades sociales, de autoestima, de higiene, de sexualidad y partiendo del criterio de que la mayoría de las personas

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

con discapacidad intelectual, con las que vamos a trabajar, presentan un nivel muy bajo o casi nulo de conocimiento, debemos comenzar desde lo más básico, para mediante los talleres y los reforzadores avanzar. Las distintas actividades que desarrollamos en ese Programa, tienen un nivel básico y elemental que nuestras usuarias deben conocer, para poder ir adquiriendo y aumentando ese grado de autonomía que tanto reclaman, y puedan ejercer en lo máximo posible su independencia, su autonomía, su socialización, su inserción laboral etc., con la finalidad de llegar a vivir, comunicarse, integrarse y desarrollarse en sociedad.

Uno de los campos en los que más problemas he encontrado a la hora de realizar actividades, ha sido en el terreno afectivo-sexual, ya que como he dicho en la primera parte del Programa, el tema de la sexualidad en las mujeres con discapacidad no es muy aceptado, ya que la sociedad no logra entender que este colectivo presenta unas necesidades idénticas a las que ellos puedan desarrollar. Por eso veo un punto muy fuerte para empezar a trabajar con ellas, desde estas actividades simples que yo presento en este Programa, para luego ir ascendiendo en la complejidad de las mismas y poder ir dotándolas de recursos, conocimientos que supongan en su formación un paso más allá.

La idea principal es lograr la inclusión social de mujeres con discapacidad que, por diversos motivos familiares, están en un mayor riesgo de exclusión, al mismo tiempo se promoverá su autonomía y participación en la sociedad.

Para finalizar este trabajo, me gustaría citar una de las frases que más me emocionó:

“Quienes nos desplazamos de forma distinta, quienes reciben las sensaciones de otra forma o quienes interpretan el mundo de forma muy diferente, no tenemos por qué estar enfermos, podemos ser felices, podemos amar y ser amados, podemos aportar cosas, incluso tomar iniciativas y ser útiles. Nació lo que se conoce como Vida Independiente ”

(Lobato Galindo, 2004)

6. Referencias Bibliográficas

Abberley, P. (2008). El concepto de opresión y el desarrollo de una teoría social de la discapacidad. En L. Barton (Comp.), *Superar las barreras de la discapacidad* (pp. 34-50). Madrid: Morata.

Arnaiz, P.; Illan, N. y Prieto, M.D. (1995). Programas para el desarrollo de habilidades sociales. En S. Molina, *Bases Psicopedagógicas de la Educación Especial* (pp.60-78), Alcoy: Marfil.

Bautista, R. y Paradas, D. (1993). La Deficiencia Mental. En R. Bautista (Coord.), *Necesidades Educativas Especiales* (pp.23-28). Málaga: Aljibe.

Bender, M Y Valletutti, P.J. (1981a). *Programas para la Enseñanza del Deficiente Mental. Volumen I: Comportamiento General y Hábitos de Autocuidado*. Barcelona: Fontanella.

Bender, M y Valletutti, P.J. (1981b). *Programas para la Enseñanza del Deficiente Mental. Volumen II: Habilidades Motoras*. Barcelona: Fontanella.

Bender, M Y Valletutti, P.J. (1981c). *Programas para la Enseñanza del Deficiente Mental. Volumen III: Comunicación y Socialización*. Barcelona: Fontanella.

Blackwell – Stratton. M; Breslin, M.L.; Mayerson, B.A. y Bailey, S. (1988). Smashing icons: Disabled women and the disability and womens movemets. En M. Fineand Aschs (Eds.), *Women with disabilities: Essays in psychology, culture and politics*. Philadelphia, PA: Temple University Press.

Caballo, V. (1993). *Manual de Evaluación y Entrenamiento en Habilidades Sociales*. Madrid: Siglo XXI.

Esteban Cristóbal, E. y Izquierdo Ortiz, S. (2008a). *Actividades de autonomía personal en la vida diaria para personas con discapacidad intelectual. Limpieza*. Madrid: CEPE.

Esteban Cristóbal, E. y Izquierdo Ortiz, S. (2008b). *Actividades de autonomía personal en la vida diaria para personas con discapacidad intelectual. Cocinar primeros platos*. Madrid: CEPE.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

García, J.M., Blas, A. y Pérez, A.M. (2005). Modificación de conducta en la discapacidad intelectual. En J.M. García, J. Pérez y P.P. Beruezo (Coords.), *Discapacidad Intelectual. Desarrollo, comunicación e intervención* (pp. 185-215) Madrid: CEPE.

Hales, R.E.H. y Yudofsky, S.C. (2000). *Sinopsis de Psiquiatría Clínica*. Barcelona: Masson.

Kazdín, A.E. (1996). *Modificación de la Conducta y sus Aplicaciones Prácticas*. México, D.F.: Manual Moderno.

Lobato Galindo, M. (2004): Yo decido qué hacer y tu me ayudas a hacerlo (Prólogo a la edición española). En S. Vasey, *Guía para autogestionar la asistencia personal* (pp. 52-53). Barcelona: Fundación Instituto Guttmann. Colección Blocs 15.

Luckasson, R. (2004). *Retraso Mental. Definición, clasificación y sistemas de apoyo*. Madrid: Alianza.

Malo, M.A. y Dávila C. (2006). Género, discapacidad y posición familiar: La participación laboral de las mujeres con discapacidad. *Cuadernos Aragoneses de Economía*, 16(1), 1-23.

Martínez, J. (2003): *Mujer, discapacidad e integración social*. En actas del I Congreso Internacional sobre Mujer y Discapacidad, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Generalitat Valenciana y Ayuntamiento de Valencia, Valencia. [<http://www.micongreso.gva.es/>] Extraído el 4 de junio de 2013.

Mayor J. (1991). *Manual de Educación Especial*. Madrid: Anaya.

Moreno García, I. (1995): *Hiperactividad. Prevención, evaluación y tratamiento en la infancia*. Madrid: Pirámide.

Morris, J. (1996): *Encuentros con desconocidas. Feminismo y discapacidad*. Madrid: Narcea

Moya Maya, A. (2004): *Mujer y Discapacidad: una doble discriminación*. Huelva: Hergue Editora Andaluza.

Orjales, I. (1998): *Déficit de Atención con Hiperactividad. Manual para padres y educadores*. Madrid: CEPE.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

Pagán, R. (2003): *Empleo, Formación y Discapacidad en la Mujer*. En Actas del I Congreso Internacional sobre Mujer y Discapacidad, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Generalitat Valenciana y Ayuntamiento de Valencia, Valencia. [<http://www.micongreso.gva.es/>] Extraído el 4 de junio de 2013.

Roces, C. (2005). *Discapacidad Intelectual*. Madrid: Ediuno.

Shum, G.; Conde, A. y Portillo, I. (2003). Discapacidad y empleo. Una perspectiva de género. *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, 11, 59–85.

Sulzer-Azaroff, B y Mayer, R. (1983). *Prácticas de análisis conductual aplicado con niños y jóvenes*. México: Editorial.

VV.AA. (2006a): *Sobre la situación de la mujer con discapacidad física en el medio de trabajo: factores influyentes en el desempleo de la mujer con discapacidad en el Municipio de Gijón*.

[<http://www.cocemfeasturias.es/14/63/0/docFoto-1.htm>] Descargado el 3 de junio de 2013.

VV.AA. (2006b). *Fact Sheet: Some Facts about Persons with Disabilities*. United Nations. [<http://www.un.org/disabilities/convention/pdfs/factsheet.pdf>] Descargado el día 10 de junio de 2013.

VV.AA. (2008). *Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia (EDAD)*. Madrid: Instituto Nacional de Estadística.

ANEXOS

7. Anexos

7.1. Entrevistas a las Educadoras/Cuidadoras

➤ Entrevista a la cuidadora del turno de mañana

P: ¿Qué carencias temáticas observas en el Programa que presenta Cruz Roja, y en el cual actualmente trabajas?

R: Bajo mi punto de vista las mujeres que participan en el Programa tienen muy poca autonomía, por ello creo que todos los que trabajamos con ellas debemos llevar a cabo distintas medidas que permitan mejorar este aspecto.

P: Si pudieras cambiar algo del Programa Vivienda Tutelada, ¿Qué cambiarías?

R: Considero que sería adecuado favorecer la capacidad de las participantes para relacionarse con gente considerada "normal", puesto que apenas se da una interacción de estas mujeres con la realidad social del exterior.

P: ¿Qué conductas desadaptadas puedes observar en tu día a día en la Vivienda Tutelada?

R: En el día a día nos encontramos con un sinfín de conductas desadaptadas, pero creo que las más preocupantes son las continuas peleas entre las residentes, que se producen en forma de insultos, puñetazos, escupitajos... etc. Y en ocasiones, resulta difícil poder controlarlas

P: ¿Cómo valoras el trabajo de los demás profesionales de "Cruz Roja"?

R: Estimo que todos los profesionales que trabajamos aquí desempeñamos nuestra labor, que en muchas ocasiones no es fácil, de la mejor forma posible dentro de nuestras posibilidades y con la escasez de recursos de la que disponemos. Sin embargo, pienso que todos y cada uno de los profesionales trabajamos para dar el máximo todos los días.

P: ¿Y de los voluntarios?

R: Los voluntarios suelen hacer una labor espléndida, suelen ser gente joven y con ganas de aprender y ayudar en lo que pueda, y aquí, debido a todas las necesidades que tenemos que cubrir, cualquier ayuda es poca.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

P: ¿Qué opinas del Programa que presentamos en este trabajo?

R: Creo que es un buen Programa y que puede ayudar a las residentes en diferentes aspectos y habilidades necesarias para que estas mujeres sean más autónomas. Me parece muy buena idea la inclusión de técnicas para modificar las conductas inadecuadas de las mujeres.

P: ¿De los contenidos abordados, cuál te parece el más difícil de conseguir?

R: Probablemente el más difícil sea el relativo a la Sexualidad, debido a que, de los contenidos propuestos, es el que menos trabajamos con ellas en la Vivienda Tutelada.

P: ¿Consideras que la sociedad, en general, está concienciada en torno a la discapacidad?

R: Creo que en los últimos años se ha producido un gran avance en este sentido. Cada vez son más los jóvenes que se apuntan a la Cruz Roja y colaboran con nosotros como voluntarios, sin embargo, creo que todavía hay muchos prejuicios en la sociedad hacia estas personas.

P: ¿Qué opinión te merece la inclusión de talleres relativos a la Sexualidad en el Programa?

R: Me parece un poco complicado que las mujeres pueden lograr los objetivos propuestos en este taller en tan solo dos jornadas, sin embargo, creo que es bueno realizar Programas en el que se incluyan también actividades en relación a ese taller.

P: ¿Participarías voluntariamente en este Programa para fomentar la autonomía de estas mujeres?

R: Por supuesto que estaría encantada de participar, el problema es que ya tengo mi agenda bastante completa. No obstante, estoy dispuesta a ayudar en lo que me pidas y este en mi mano.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

➤ **Entrevista a la educadora del turno de la tarde.**

P: ¿Qué carencias temáticas observas en el Programa que presenta Cruz Roja, y en el cual actualmente trabajas?

R: Las principales carencias que encontramos es que no contamos con los recursos suficientes para llevar a cabo todo aquello que desearíamos hacer. En cuanto a los contenidos temáticos creo que es necesaria la inclusión de actividades o talleres en los que se facilite la integración en el mundo laboral de las mujeres discapacitadas.

P: Si pudieras cambiar algo del Programa Vivienda Tutelada, ¿Qué cambiarías?

R: Creo que las mujeres necesitan pasar más tiempo al aire libre, al cabo del día pasan demasiadas horas encerradas en la institución. Por eso creo que es bueno que se programen actividades al aire libre, además hay numerosos estudios que afirman que el contacto con la naturaleza es muy adecuado para las personas discapacitadas.

P: ¿Qué conductas desadaptadas puedes observar en tu día a día en la Vivienda Tutelada?

R: Las principales conductas desadaptadas que observamos en el Programa son las referentes a los hábitos de higiene. Creo que hay que desarrollar más esfuerzos centrados en potenciar esta área. También las peleas entre las usuarias son muy frecuentes y a menudo, se producen sin motivo aparente.

P: ¿Cómo valoras el trabajo de los demás profesionales de "Cruz Roja"?

R: Creo que nuestra labor no es nada fácil, y que todos hacemos todo lo que está posible por mejorar la vida diaria de estas mujeres. Además, en mi humilde opinión, creo que cada profesional tienen muy claro cuál es su función y no se entromete en la de los demás. Creo que todos mis compañeros son excepcionales en su trabajo.

P: ¿Y de los voluntarios?

R: Siempre es positiva la ayuda prestada por los voluntarios. Son personas que no reciben ninguna remuneración económica y, sin embargo, nos sirven de gran

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

ayuda, pues nos ayudan un montón con todo lo que necesitamos. Creo que el Programa de Viviendas Tuteladas no sería posible sin ellos.

P: ¿Qué opinas del Programa que presentamos en este trabajo?

R: Todo Programa que ayude a mejorar la vida de estas personas será siempre bienvenido en nuestra institución. Creo que es muy positivo que gente tan joven se implique tanto con nosotros y las usuarias.

P: ¿De los contenidos abordados, cuál te parece el más difícil de conseguir?

R: Como comente anteriormente, las conductas de aseo e higiene son muy precarias en nuestras mujeres, por lo que creo que instaurarles nuevos hábitos de higiene puede ser muy complicado para ellas.

P: ¿Consideras que la sociedad, en general, está concienciada en torno a la discapacidad?

R: En absoluto, creo que en ésta época de crisis las personas solo están pendientes de sí mismos y la discapacidad es un asunto poco importante para todo el mundo, a no ser que la sufran de forma directa. Pero creo que la culpa no es de la sociedad en sí, si no del gobierno que no promueve políticas adecuadas que permitan la integración y la normalización de los discapacitados.

P: ¿Qué opinión te merece la inclusión de talleres relativos a la Sexualidad en el Programa?

R: Me parece bien. No obstante, creo que son más importantes los aspectos referentes a la higiene o a los hábitos sociales y de la vida diaria, para mejorar el día a día de estas mujeres.

P: ¿Participarías voluntariamente en este Programa para fomentar la autonomía de estas mujeres?

R: Por supuesto que sí. Creo que para el buen funcionamiento de todo Programa debemos de ayudar los trabajadores de Vivienda Tutelada, siempre de una manera ordenada y Programada, para que el Programa llegue a buen puerto.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

➤ **Entrevista a la educadora del turno nocturno.**

P: ¿Qué carencias temáticas observas en el Programa que presenta Cruz Roja, y en el cual actualmente trabajas?

R: En mi opinión el Programa de Cruz Roja está bastante completo. Tal vez, incluiría temáticas relacionadas con habilidades como la cocina o el cuidado de plantas. Creo que desarrollar actividades en este sentido puede ser muy útil.

P: Si pudieras cambiar algo del Programa Vivienda Tutelada, ¿Qué cambiarías?

R: En el turno nocturno es muy común observar cómo las mujeres tienen problemas de enuresis y encopresis. Por ello, creo que sería importante llevar a cabo medidas para que se favoreciera el control de esfínteres.

P: ¿Qué conductas desadaptadas puedes observar en tu día a día en la Vivienda Tutelada?

R: En mi turno, como te he dicho antes, hay varios problemas de control de esfínteres, también se dan problemas de higiene dental y agresiones y peleas entre las usuarias.

P: ¿Cómo valoras el trabajo de los demás profesionales de "Cruz Roja"?

R: Creo que todos hacen una labor estupenda. Somos como una gran familia, es nuestro trabajo, pero también hacemos las labores de amigas, profesoras y madres con nuestras mujeres. Realmente formamos una familia estupenda.

P: ¿Y de los voluntarios?

R: Los voluntarios también son muy importantes. Por ejemplo, en mi turno nocturno, son esenciales para poder realizar correctamente las tareas de vigilancia y para cubrir las necesidades que requieren las mujeres.

P: ¿Qué opinas del Programa que presentamos en este trabajo?

R: El Programa es muy interesante y puede ayudar a mejorar la autonomía de nuestras chicas, cosas que considero fundamental.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

P: ¿De los contenidos abordados, cuál te parece el más difícil de conseguir?

R: Me parecen difíciles los objetivos abordados que incluyen algún tipo de esfuerzo motor, ya que muchas de nuestras chicas no presentan un buen desarrollo y control en éste área.

P: ¿Consideras que la sociedad, en general, está concienciada en torno a la discapacidad?

R: Si, sólo hay que ver el gran número de voluntarios con los que cuenta Cruz Roja para darse cuenta de que la gente se va dando cuenta, poco a poco, de la importancia de colaborar con las personas discapacitadas.

P: ¿Qué opinión te merece la inclusión de talleres relativos a la Sexualidad en el Programa?

R: Me parece que es positivo, ya que la sexualidad es muy importante para cualquier persona, pese a que muchos consideren que las personas discapacitadas no pueden tener una vida sexual considerada "normal". Sin embargo, como te he indicado anteriormente, muchas de nuestras chicas tienen escaso desarrollo motor, por lo que puede ser complicado que alcancen los objetivos propuestos.

P: ¿Participarías voluntariamente en este Programa para fomentar la autonomía de estas mujeres?

R: Sí, pero las exigencias que requiere el turno nocturno me impiden colaborar con el Programa tanto como me gustaría.

7.2. Economía de Fichas

A continuación, exponemos nuestra propuesta de intervención con la técnica de la economía de fichas que vamos a usar dentro del Programa.

La intervención con un sistema de puntos que presentamos a continuación se llevará a cabo en la Vivienda Tutelada de Cruz Roja con las mujeres participantes del Programa. La economía de fichas se aplicará durante los tres meses que durará nuestro Programa. La intervención se realiza con el objetivo de que las mujeres eliminen sus conductas no deseadas y que desarrollen nuevos patrones de comportamiento deseados. Se ha elegido aplicar esta economía de fichas debido a que necesitamos un refuerzo en el Programa potente para que todas logren la adquisición de las conductas en el mismo nivel de rendimiento. Además esta técnica permite aplicarse en pequeños grupos y de manera individual y permite el aumento de la emisión de una conducta de baja frecuencia, con la ventaja de que los cambios producidos en la conducta se mantienen a lo largo del tiempo.

En la economía de fichas es muy importante tener planificados, previamente los siguientes aspectos que son necesarios para el correcto desarrollo del sistema (García, J.M., Blas, A. y Pérez, A.M., 2005):

-Debemos seleccionar los comportamientos que vamos a modificar: para ello tenemos que identificar, mediante la observación sistemática, las conductas que queremos corregir.

-Tenemos que confeccionar las fichas: Las fichas son reforzadores tangibles cuyo tamaño, forma, color etc... pueden variar. Tienen la ventaja de asegurar que la conducta adaptada sea reforzada inmediatamente tras su emisión, además evitan la saciedad (Moreno García, 1995). Las fichas que vamos a usar tienen que ser manipulables de una manera sencilla, permitiendo que las mujeres puedan estar en contacto con ellas desde que se le entregan hasta que se cambien por el reforzador. En esta intervención se usarán caritas sonrientes como reforzadores que se pegarán en el registro diario que llevarán a cabo las propias mujeres. Cada ficha tendrá distintos colores y después se pegarán las fichas en el registro de las participantes. También crearemos un banco de fichas

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

(con una caja de zapatos) para guardar las fichas de las mujeres. Las fichas y su valor son las siguientes:

UN PUNTO	
DOS PUNTOS	
TRES PUNTOS	
CUATRO PUNTOS	
CINCO PUNTOS	

-Debemos decidir los premios que usaremos: Los premios se usan para que las conductas positivas aumenten. Se usarán tanto reforzadores materiales, como sociales. En los reforzadores materiales se ha intentado no incluir premios muy caros, además los reforzadores sociales son más útiles. Tomando como referente a Orjales Villar (1998), usaré los siguientes pasos para la aplicación de los premios que se usarán en la economía de fichas: Los premios serán algo deseado por las mujeres, no se plantearán premios muy deseados ya que estos pueden crear ansiedad y entorpecer el rendimiento, el premio será inmediato siempre que sea posible, si el premio que quieren no puede ser inmediato, se usarán los puntos, ya que son acumulables y podrán canjearlos más adelante, no serán premios caros. Al principio los premios se conseguirán con poco esfuerzo para que las mujeres confíen en sus propias posibilidades. Después, las propias mujeres deberán pagar más puntos para conseguir el mismo premio.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

Por último, los puntos se entregarán en el momento en el que la conducta se emita. Podrán canjear sus fichas por el premio seleccionado al finalizar el día.

-Hay que tener claramente establecida la temporalización: La primera fase de economía de fichas se aplicará durante los dos primeros meses que realicemos los talleres, ya que para el tercer mes utilizaremos la fase de desvanecimiento, ya que creemos que la mayoría de las conductas ya estarán inculcadas.

Una vez que hemos decidido los aspectos previamente expuestos es muy importante que realicemos correctamente la planificación de la intervención, puesto que la aplicación efectiva de la economía de fichas requiere dos fases (citado por Orjales Villar, 1998) Una primera fase en la que se va a implantar la economía de fichas, para ello debemos: identificar las conductas-objetivo que van a ser reforzadas, es decir, las conductas que queremos que adquieran, después debemos elegir el tipo de reforzadores que vamos a usar y seleccionar los reforzadores de apoyo, que se van a canjear por las fichas obtenidas. Una vez realizado esto, debemos de especificar las condiciones de canje, esto significa establecer el número de fichas que se va a entregar por cada conducta objetivo, el número de fichas que vale cada reforzador de apoyo, el momento, la forma y el lugar en el que las mujeres puedan cambiar las fichas por premios. Para el correcto funcionamiento de la técnica debemos elaborar un registro dónde conste el número de fichas ganadas, canjeadas o extraviadas por cada participante. En nuestro Programa esta fase de implantación durará los dos primeros meses.

- **Desarrollo de la fase de implantación:**

-Vamos a seleccionar los comportamientos que vamos a modificar en las mujeres tras la observación directa de este, para que estas puedan incluir estos comportamientos en su repertorio conductual.

A medida que las conductas planteadas se vayan incorporando de forma cotidiana, se cambiarán para introducir otras nuevas. La mayoría de los conductas que se van a introducir en el Programa tienen por objetivo mejorar

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

su integración social y favorecer su autonomía personal, así como la de implantar conductas básicas de la vida cotidiana

-Se ha decidido que las fichas que usaremos serán caritas sonrientes, ya que las podremos usar como reforzadores tangibles secundarios. Los encargados de entregar las fichas durante todo el proceso serán los educadores y cuidadores, en las que se aplicará la economía de fichas con todo el grupo de mujeres .

-Elaboramos una lista de privilegios por los que las mujeres puedan cambiar las fichas que ganen. Entregaremos las fichas en el momento que realicen la conducta objetivo que hemos planteado. Estos privilegios irán de menos a más deseados. Los menos deseados tendrán un bajo coste de fichas, mientras que para los más deseados el sujeto tendrá que ahorrar fichas. Si un privilegio deja de ser reforzante para ellas, se plantearán otros.

-En una libreta se elabora un registro en el que se especificarán el número de fichas ganadas, ahorradas y canjeadas por las mujeres. Durante las primeras semanas el control de todo el grupo aula se hará colgando un cartel en la sala común a modo de registro en el que se especificarán ganadas, ahorradas y gastadas de todas las participantes.

Solo podrán recibir puntos una vez al día por cada conducta, es decir si se desviste sola recibirá puntos al final del día (10 puntos) si el responsable de llevar a cabo la economía de fichas lo considera oportuno , ya que no sólo deberá realizar la conducta una vez , sino que deberá realizarla siempre que sea el momento indicado (para ponerse el pijama , vestirse por la mañana..)

➤ Conductas a introducir en el Programa y pago de fichas

A) Habilidades de la vida diaria:

CONDUCTA	PAGO
-Levantarse cuando suene el despertador.	1
-Comerse toda la comida del	

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

plato.	3
-Fregar los platos tras acabar de comer	5
-Hacer la cama	7
-Desvestirse sola	10

B) Habilidades sociales

CONDUCTA	PAGO
-Saludar a las demás	1
-Dar las gracias cuando sea necesario	3
-No gritar	5
-Levantar la mano para hablar	7
-No pegar a las demás	10

C) Hábitos de higiene

CONDUCTA	PAGO
-Utilizar la esponja cuando nos aseemos	1

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

-Utilizar desodorante	3
-Cepillarse los dientes al menos una vez al día.	5
-Utilizar compresas o tampones cuándo se tenga la menstruación	7
-Cepillarse los dientes después de cada comida	10

➤ Menú de Reforzadores y coste del privilegio:

PRIVILEGIO	COSTE
-Poder ver la tele antes de irse a cenar 15 minutos	1 PUNTO
-Poder llevar, al centro ocupacional una golosina	5 PUNTOS
-Obtención de un lápiz	10 PUNTOS
-Obtención de un lápiz y una goma	25 PUNTOS
-Cambio en el menú	30 PUNTOS

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

-Pasar el tiempo de ocio en la biblioteca	35 PUNTOS
-Se retrasa la Hora de llegada, del Sábado o Domingo.	45 PUNTOS
-Jugar al parchís con una compañera	55 PUNTOS
-Tiempo de ocio aumentado en 30 minutos	60 PUNTOS
-Se puede cambiar una tarea con alguna compañera	90 PUNTOS
-Excursión (Sábado)	100 PUNTOS
-Excursión al acuario de Gijón durante una jornada	300 PUNTOS

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

- **Desarrollo de la fase de desvanecimiento**

Después de la fase de implantación, llega la de desvanecimiento, ya que tras la implantación del sistema se tiene que proceder a la retirada gradual de sus fichas. El objetivo es que los reforzadores sociales sustituyan a las fichas y que las conductas adecuadas se incorporen al repertorio conductual de las participantes en el Programa sin tener que usar los premios. Para que al finalizar el Programa las conductas adaptadas se mantengan por estas recompensas naturales durante todo el Programa se usará el reforzamiento social (reconocimiento, alabanzas, sonrisas...). Existen diferentes formas para lograr el desvanecimiento del Programa: se puede aumentar el tiempo entre las entregas de fichas, se puede incrementar el criterio para la obtención de fichas, se puede reducir el número de fichas ganadas por las conductas objetivo o se puede aumentar el número de fichas necesario para ganar los reforzadores de apoyo. Ésta fase se llevará a cabo durante el último mes de aplicación del Programa. Las medidas que hemos de llevar a cabo en esta fase son:

-Tan solo mantendremos y daremos puntos por las conductas que no se hayan incorporado aún a su repertorio conductual (en caso de que los haya logrado todos se plantearán nuevas conductas a introducir)

-Además se incrementará en 15 puntos el valor de todos los privilegios especificados en el menú de reforzadores.

➤ Ejemplo de conductas a introducir en el Programa y pago de fichas en la fase de desvanecimiento:

A) Habilidades de la vida diaria

CONDUCTA	PAGO
-Pasar la aspiradora	1

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

-Tirar la basura al cubo	3
-Comer con cucharas, tenedores y cuchillos de metal	5
-Vestirse sola	7
-Ir al supermercado con 5 euros, comprar pan y traer la vuelta correctamente	10

B) Habilidades sociales

CONDUCTA	PAGO
-Dar los "Buenos días" cuando nos despertemos	1
-No insultar a las demás	3
-No escupir a las demás	5
-Mantener buenos modales mientras se come	7

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

-Obedecer todas las indicaciones de las cuidadoras	10
--	----

C) Hábitos de higiene

CONDUCTA	PAGO
-Usar colina todos los días	1
-Usar champú para lavarse el pelo	3
-Usar enjuague bucal	5
- Depilarse	7
-Utilizar geles específicos para las zonas íntimas	10

➤ Menú de Reforzadores y coste del privilegio en la fase de desvanecimiento

PRIVILEGIO	COSTE
-Poder ver la tele antes de irse a cenar 15 minutos	16 PUNTOS

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

-Poder llevar, al centro ocupacional una golosina	20 PUNTOS
-Obtención de un lápiz	25 PUNTOS
-Obtención de un lápiz y una goma	40 PUNTOS
-Cambio en el menú	45 PUNTOS
-Pasar el tiempo de ocio en la biblioteca	50 PUNTOS
-Se retrasa la Hora de llegada, del Sábado o Domingo.	60 PUNTOS
-Jugar al parchís con una compañera	70 PUNTOS
-Tiempo de ocio aumentado en 30 minutos	75 PUNTOS
-Se puede cambiar una tarea con alguna compañera	105 PUNTOS

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

-Excursión (Sábado)	115 PUNTOS
-Excursión al acuario de Gijón durante una jornada	315PUNTOS

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

7.3. Modelo acta de Reunión Ordinaria entre el Equipo de Profesionales

En la Oviedo, a día ____ del mes de ____ de 2014, siendo las ____ horas se reúne el Equipo de Profesionales del ***"Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual"*** en la vivienda tutelada, ubicada en el edificio autonómico que Cruz Roja tiene en Oviedo, calle Martínez Vigil número 36.

• **Presentes:** Nombre y apellido de los asistentes y cargo dentro del comité
Organizador

• **Ausentes:** Nombre y apellido de los miembros que no pudieron estar presentes.

A fin de tratar el siguiente Orden del Día:

Orden del día

Por ejemplo:

- 1- Lectura del acta Anterior
- 2- Informes semanales sobre las usuarias.
- 3- Seguimiento de las conductas.(Economía de fichas)
- 4- Reparto de las tareas semanales.
- 5- Propuestas
- 6- Evaluación
- 7- Conclusiones

Incorporación del invitado especial "_____" del evento con el tema"_____".

Firma de los asistentes.

7.4. Registro de las actividades realizadas a lo largo del Programa

TALLERES	OBSERVACIONES
<p>TALLER <u>Habilidades sociales I</u></p> <p>“Nos conocemos”</p> <p>“El saludo”</p> <p>“Nos expresamos adecuadamente”</p> <p>“Poniéndonos en su lugar”</p>	<p>*Observaciones taller Habilidades sociales I</p>
<p>TALLER <u>Autoestima I</u></p> <p>“Esta soy yo”</p> <p>“Mis puntos fuertes”</p> <p>“Mi futuro”</p> <p>“Autoestima 😊”</p>	<p>*Observaciones taller Autoestima I</p>
<p>TALLER <u>Habilidades de la vida diaria I</u></p> <p>“Usando el dinero”</p>	<p>*Observaciones taller Habilidades de la vida diaria I</p>

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

<p>“El transporte público”</p> <p>“Cosiendo”</p>	
--	--

TALLERES	OBSERVACIONES
<p>TALLER <u>Higiene I</u></p> <p>“Cepillando los dientes”</p> <p>“Higiene dental”</p>	<p>*Observaciones taller Higiene I</p>
<p>TALLER <u>Habilidades sociales II</u></p> <p>“Describimos”</p> <p>“Intereses en común”</p> <p>“Valorando a los demás”</p>	<p>*Observaciones taller Habilidades sociales II</p>
<p>TALLER <u>Autoestima II</u></p> <p>“Nombre y gesto musical”</p> <p>“Baila conmigo”</p>	<p>*Observaciones taller Autoestima II</p>

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

<p>TALLER <u>Habilidades de la vida diaria II</u></p> <p>“Abriendo la puerta”</p> <p>“Buenos hábitos”</p> <p>“Ir al supermercado”</p>	<p>*Observaciones taller Habilidades de la vida diaria II</p>
---	--

TALLERES	OBSERVACIONES
<p>TALLER <u>Higiene II</u></p> <p>“¿Lo hago?”</p> <p>“Buenas conductas”</p> <p>“Nuestros Productos”</p> <p>“Para la ducha”</p>	<p>*Observaciones taller Higiene II</p>

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

<p>TALLER <u>Habilidades de la vida diaria III</u></p> <p>“Comiendo sin ver”</p> <p>“Las equivalencias”</p> <p>“La alegría de la huerta”</p> <p>“Es la Española”</p>	<p>*Observaciones taller Habilidades de la vida diaria III</p>
<p>TALLER <u>Higiene III</u></p> <p>“Hábitos de higiene sexual”</p> <p>“¿Y tú qué prefieres?”</p>	<p>Observaciones taller Higiene III</p>
<p>TALLER <u>Sexualidad I</u></p> <p>“Reconociendo el cuerpo humano”</p> <p>“Conocemos los anticonceptivos”</p>	<p>*Observaciones taller Sexualidad I</p>

TALLERES	OBSERVACIONES
<p>TALLER <u>Sexualidad II</u></p> <p>“Entrenamiento en masturbación”</p>	<p>*Observaciones taller Sexualidad III</p>

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

<p>TALLER Sesión de Evaluación</p> <p><i>Evaluación de las participantes del Programa</i></p>	<p>*Observaciones taller Sesión de Evaluación</p>
--	--

7.5. Registro de hábitos diarios

	Mañana	Tarde	Noche
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

7.6. Modelo de Ficha de Seguimiento.

Agente que cumplimenta la ficha:	
Programa:	
Participante:	
Objetivos marcados	Objetivos logrados
Período de Análisis: 2013	
Evaluación final:	
Observaciones:.	

7.7. Protocolo de Alteraciones de conducta durante alguna actividad.

Se llevaran a cabo una serie de actuaciones para bordar las distintas alteraciones de conducta en caso de que se puedan producir alguna durante el transcurso de alguna actividad, o situación en la vivienda.

1. En la fase de alteración.

- ¿Qué se puede hacer?
 - Mantener la calma , mostrando autocontrol.
 - No intentar razonar de aplicar la lógica.

Manteniendo el control de nuestras emociones podemos pensar de forma racional ,de esta manera evitamos que aumente el enfado . Evitamos que se produzcan reacciones alarmistas sentimientos y pensamientos que nos perjudican. Si aumentamos nuestro malestar aumentamos su ira.

- ¿Cómo responder?

Debemos entender su alteración como expresión de su malestar y situación personal. Mostrar confianza, que nos hacemos cargo de la situación . Permitir expresar sentimientos reduce la hostilidad.

Cuando una persona en esta situación puede expresar sus sentimientos disminuye su enfado. Seremos capaces de analizar las causas de su malestar.

- Actitud del profesional

Dependiendo de la situación y de la alteración de la persona podemos :

- 1) Escuchar activamente , oír , atender .
- 2) Atender a su lenguaje corporal , mirar a la cara .
- 3) Callar , hacer vacío , desatención.

No tocar a la usuaria de forma inesperada. No iniciar movimientos bruscos para tocarle. No nos acerquemos rápidamente hacia ella y tampoco por detrás ., No responder con "amenazas" , tomadura de pelo o "ridiculizarla" . Evitar crear situaciones de desigual además de no utilizar las restricciones físicas (sujetar ,atar , ponernos delante) provocan indefensión .

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

➤ ¿Qué podemos hacer?

Nos preguntamos acerca de ¿Qué le pasa? Es mejor hacerle saber que comprendemos lo disgustado que se siente ,“¿te molesta que ...?”

Las palabras solas , aunque sean las acertadas , no son suficientes , es muy importante , nuestro tono de voz y nuestro lenguaje corporal .

Informar de lo que vamos hacer en todo momento paso a paso, frases cortas y sencillas , distraer atención con cualquier actividad comentario.

Llevarle por su nombre, hablar de forma tranquila y suave, como cualquier adulto.

Tengamos las manos fuera de los bolsillo, evitar cruzar los brazos , no dejar de mirarla , no mostrar miedo .

Las personas en estas circunstancias puede que no entiendan o no comprendan adecuadamente , pero perciben el afecto con el que se les trata .

2. En caso de no poder controlar su alteración conductual.

- Evitar los riesgos – Retirar los objetos peligrosos de la vista que puedan causar daño alguna persona presente, del profesional o de sí misma.
- Controlar la situación - Pedir ayuda una persona si la violencia persiste agarrándola suavemente por los brazos. No es necesario ningún otro contacto físico. Decimos a la persona que se le soltará cuando se calme, de esta forma proporcionamos un adecuado control, unos límites , este acto debe ser siempre terapéutico, nunca una imposición autoritaria.

3. Una vez que disminuya su alteración conductual.

- 1) Digámosle que nos cuente lo que le molesta.
- 2) Que le podemos ayudar, que juntos podemos solucionarlo.

Programa para favorecer el desarrollo de la autonomía personal en mujeres con discapacidad intelectual

- 3) Respetemos su silencio si no quiero hablar.
- 4) Mostrar interés por su punto de vista.