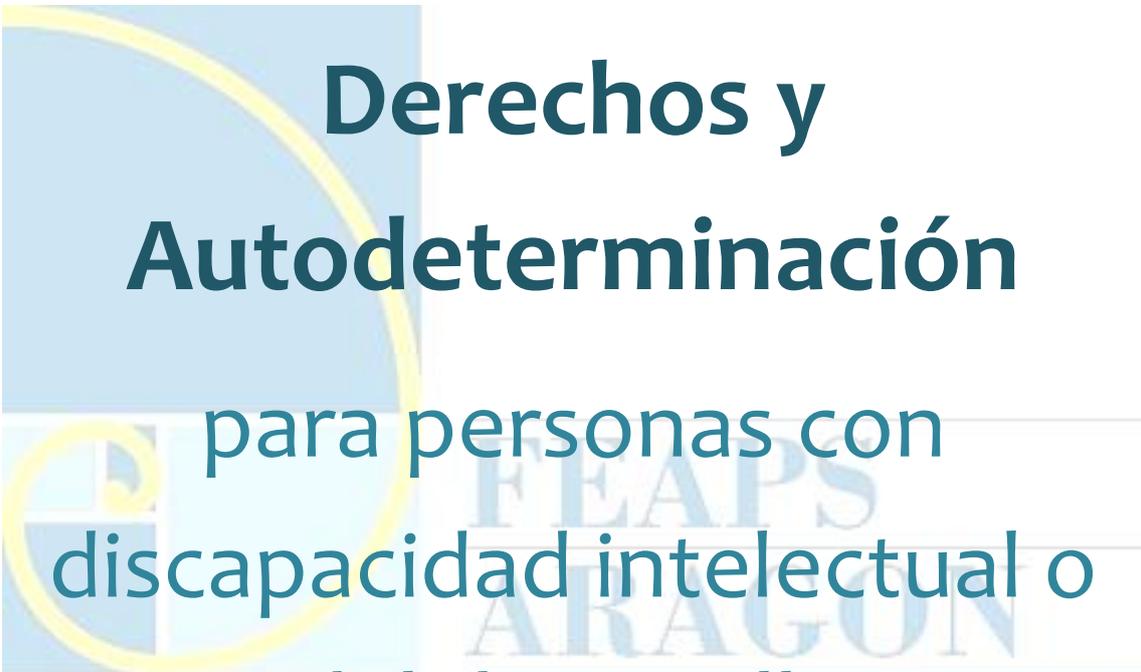


# **Manual de formación en Derechos y Autodeterminación**

para personas con  
discapacidad intelectual o  
del desarrollo

The logo of FEAPS ARAGON is partially visible in the background. It features a blue square with a yellow circle and a yellow spiral. The text 'FEAPS ARAGON' is written in a light blue, sans-serif font across the middle of the logo.



## AUTOR

**FEAPS-ARAGÓN** (*Asociación Aragonesa de Entidades para Personas con Discapacidad Intelectual*) es una institución sin ánimo de lucro que se creó en la Comunidad Autónoma aragonesa el 17 de julio de 1990, promovida por ocho entidades fundadoras.

A nivel nacional es una entidad miembro de FEAPS (Confederación española de Organizaciones a favor de las personas con discapacidad intelectual) por lo que en el 1998 aprobamos cambiar nuestro nombre por FEAPS Aragón con el fin de unificar siglas a nivel nacional.

En el año 2003 FEAPS Aragón fue distinguida con el reconocimiento de **Aragoneses del año en los Valores Humanos**.

Actualmente está formada por 37 entidades, 29 asociaciones y 8 fundaciones, que atienden a más de 2000 personas con discapacidad intelectual y cuenta con más de 15000 asociados en Zaragoza, Huesca y Teruel.

FEAPS Aragón fue declarada Entidad de Utilidad Pública el 1 de julio de 2011.

Tal y como figura en sus estatutos, la misión de FEAPS Aragón es la de “mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y la de sus familias”.

**El equipo multidisciplinar de FEAPS Aragón, que ha participado en el desarrollo de los contenidos del presente documento está compuesto por las siguientes personas:**

- Álvarez Rodrigo, Ramón.
- Benito Trasobares, Patricia.
- Corsino Roche, Esteban.
- Díez Iguacel, Nuria.
- López Gil, Lucila.
- Luño Martínez, José Antonio.
- Marín Asín, Esperanza.
- Navarro Cabañero, Berta.
- Quintana Sabadell, Adriana.
- Velázquez Lozano, Eva.



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

### Unidad 1: Concepto de autodeterminación

- 1.1 ¿Qué es autodeterminación?
- 1.2 Definiciones de autodeterminación
- 1.3 ¿Qué habilidades tiene una persona autodeterminada?

### Unidad 2: aprender a hacer elecciones, aprendiendo a tomar decisiones

- 2.1 Libertad para poder elegir
- 2.2 La importancia de tomar decisiones
- 2.3 Cuento: el hombre que no podría elegir

### Unidad 3: Aprender a plantearnos objetivos

- 3.1 ¿Qué es un objetivo?
- 3.2 Aprender a plantearnos objetivos

### Unidad 4: Aprender a resolver problemas

- 4.1 ¿Qué son los problemas?
- 4.2 A veces no logramos encontrar una solución al problema porque...
- 4.3 Solución de problemas
- 4.4 Recomendaciones para ser más eficaz resolviendo problemas

### Unidad 5: Conocernos mejor y ser más independientes

- 5.1 Conociéndome a mí mismo
- 5.2 Cualidades que me ayudan a ser más independientes

### Unidad 6: Conocer y defender nuestros derechos

- 6.1 Convención internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad
- 6.2 Conocer nuestros derechos
- 6.3 ¿Qué puedo hacer yo para defender y reivindicar mis derechos?

## INTRODUCCIÓN

En Abril de 2013, un total de 20 personas con discapacidad intelectual o del desarrollo participaron en el proyecto CADA” (Ciudadanía Activa a través de la formación en Derechos y Autodeterminación).

Este proyecto persigue la capacitación y el empoderamiento de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo mediante el conocimiento de sus derechos y el aprendizaje de la autodeterminación. Lo que con él se pretende es que sean más libres, independientes y autosuficientes, todo ello a través del aprendizaje en la toma de decisiones, establecimiento de objetivos, resolución de problemas, así como el conocimiento y defensa de sus propios derechos.

Este documento ha sido realizado a partir del material proporcionado por FEAPS Confederación y las aportaciones de un grupo de 20 personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, usuarias de los programas de FEAPS Aragón y, a su vez, beneficiarios del citado proyecto.

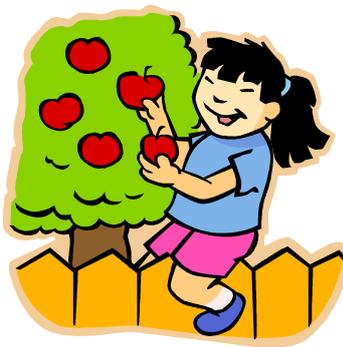
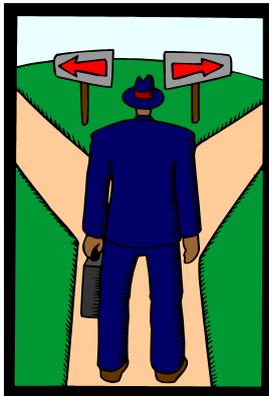
Gracias al mismo se ha ayudado a que sean aún más protagonistas de sus propias vidas, que las sientan como suyas, que sean más independientes, más libres y que puedan llegar a conocerse un poco más a sí mismos.

Testimonio de Marta (participante en el proyecto CADA):

*“Soy Marta, han sido muy fáciles y me ha servido para mucho, porque en la vida diaria creo que he cambiado en muchos aspectos. Gracias por los cuatro días, que hemos hecho del curso me he conocido a mí misma. Ha sido muy interesante, me ha gustado mucho.”*

## UNIDAD 1:

# CONCEPTO DE AUTODETERMINACIÓN



### Índice:

1.1 ¿Qué es autodeterminación?

1.2 Definiciones de autodeterminación

1.3 ¿Qué habilidades tiene que tener una persona autodeterminada?

1.4 Fundamentos de la autodeterminación

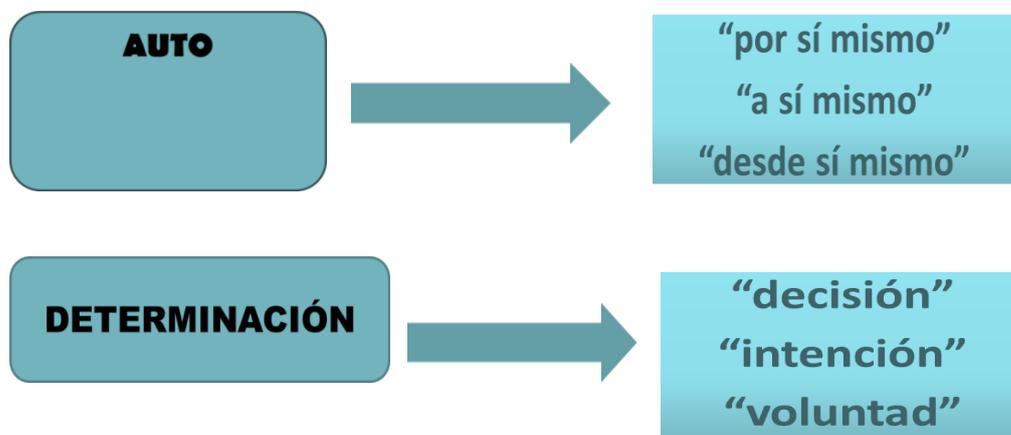
## 1.1 ¿Qué es autodeterminación?

**Autodeterminación** significa valor o autonomía que tiene uno mismo para controlar su propia vida, poder elegir y tomar decisiones.



## 1.2 Definición de autodeterminación

- ✓ “Autodeterminación significa que la persona controla su vida y su destino: permitir elegir, tomar decisiones, ayudar a planificar metas personales”.
- ✓ La **autodeterminación** no es una habilidad. Es un proceso que hace que aprendamos habilidades para tener poco a poco más control y experiencia en nuestras vidas.



### 1.3 Valores que apoyan la autodeterminación

- **RESPECTO:** Respetarnos a nosotros mismos y a los demás, valorar a las personas por sus capacidades y habilidades, creer que todos tenemos capacidades y habilidades.
- **ELECCIÓN:** Respetar el derecho que todos tenemos a elegir como queremos que sea nuestra vida, por ejemplo donde y con quien pasar nuestro tiempo, cómo gastar nuestro dinero, qué comer...
- **AUTODIRECCIÓN:** Significa hacer por mí mismo las cosas que se hacer, elegir quién y cómo me ayuda cuando necesito apoyos.
- **APOYO:** Es una parte muy importante de la autodeterminación, todos necesitamos ayuda algunas veces, es importante contar con personas de confianza que nos apoyen y ayuden cuando lo necesitamos.
- **OPORTUNIDAD:** Se refiere a la posibilidad de hacer cosas y tener experiencias, poder tener riesgos y cometer errores para aprender.

### 1.4 ¿Qué habilidades tiene una persona autodeterminada?

- ✓ Hace elecciones
- ✓ Toma decisiones
- ✓ Resuelve sus problemas
- ✓ Puede plantearse objetivos en su vida y trabaja para alcanzarlos
- ✓ Se conoce bien y sabe en lo que necesita apoyo
- ✓ Sabe defender sus derechos

## UNIDAD 2:

# APRENDER A HACER ELECCIONES, APRENDIENDO A TOMAR DECISIONES



### Índice:

2.1 Libertad para poder elegir

2.2 La importancia de tomar decisiones

2.3 Cuento: el hombre que no podía elegir

2.4 Aprendiendo a tomar decisiones

2.5 ¿Cómo se toman las decisiones?

2.6 ¿Por qué algunas decisiones son difíciles de tomar?

## 2.1 Libertad para poder elegir

¿El poder tomar decisiones es lo mismo que tener libertad o ser libre para hacer lo que uno quiera en todo momento y en cualquier circunstancia? No es exactamente lo mismo, veamos las diferencias.



- Tener libertad no significa que uno puede hacer lo que quiera en todo momento porque todos tenemos obligaciones y existen normas que hay que cumplir porque facilitan la convivencia (como ciudadanos, como trabajadores e, incluso, en nuestra propia casa).
- Recordemos no confundir la libertad con...
  - “Hacer lo que me dé la gana”.
  - Tener comportamientos imprudentes o irreflexivos.



### RECUERDA:

La libertad tiene límites para todos



### Ejemplo 1:

- Situación:

A Luisa no le gusta ducharse a menudo, y no se ocupa de lavar su ropa, dice que es un rollo.

- Consecuencias del comportamiento “elegido”:
  - ✓ Va sucia y con mal aspecto.
  - ✓ La gente la rechaza por esto (no por su discapacidad...)



- Comportamiento alternativo:

Luisa contó a su grupo de amigos que se sentía rechazada por la gente. Con sus compañeros vio las consecuencias de su “elección”. Luisa ha decidido CAMBIAR...

- Consecuencias del cambio de comportamiento:

- ✓ Se ducha a diario (al principio le costó bastante esfuerzo hacerlo).
- ✓ Va aseada y su aspecto ahora es muy agradable.



### Ejemplo 2:

- Situación:

A Andrés le gusta estar todo el día de fiesta. Bebe mucho y está a menudo borracho y es grosero.

- Consecuencias del comportamiento “elegido”:

- ✓ Algunas personas se burlan de él..., parece que no se respeta a sí mismo.
- ✓ La gente lo rechaza por esto (no por su discapacidad...).
- ✓ Falta mucho al trabajo y, le pueden despedir...



- Comportamiento alternativo:

A Andrés no le gusta lo que ocurre cuando bebe, por lo que ha decidido que necesita CAMBIAR...

- Consecuencias del comportamiento “elegido”:

- ✓ Pidió ayuda para dejar de beber.
- ✓ Ya no falta al trabajo, es puntual y responsable. Le han felicitado.
- ✓ Le sigue gustando mucho ir de fiesta y tomarse unas cañas..., pero ahora lo hace con sus amigos el fin de semana.



## 2.2 La importancia de tomar decisiones

- La VOLUNTAD es fundamental para comprender la autodeterminación.
- Significa que se realizan elecciones conscientes o que se tiene poder real para realizar elecciones conscientes con una intención deliberada
- Tomar decisiones es importante. Es la manera de controlar nuestra vida y sentirnos a gusto con ella.
- No podemos olvidar que tenemos que ser responsables de las decisiones que tomamos y de sus consecuencias.



**RECUERDA:**

Cuando tomas una decisión, el responsable de lo que pase eres tú mismo/a.

Por eso, es importante elegir y decidir siempre que tengamos la oportunidad de hacerlo. Así tendremos experiencia y lo haremos cada vez mejor.



Cuento:  
“EL HOMBRE QUE NO  
PODÍA ELEGIR”

Érase una vez...

Una persona sin oreja que nunca pudo escoger:

Se vestía como le decían, se comía lo que le ponían, iba donde le llevaban...

Dormía cuando tocaba, cogía y dejaba lo que le indicaban...

Pero era feliz, aceptaba su situación y nunca cuestionó nada y nadie le enseñó a razonar por sí mismo

Un día cayó del cielo un extranjero que se encontró a una persona sin oreja (nuestro amigo Luis) y le preguntó:

*“Buenas tardes, ¿me podría indicar dónde puedo encontrar un teléfono?”*

*“¡.....!”*, la persona sin oreja se quedó inmóvil ante la pregunta

*“He sufrido un accidente..., mi globo se quedó sin gas..., necesito llamar a casa...”*

El extranjero no entendía porque esa persona no le decía nada, estaba haciéndose de noche y no había nadie más.

*“...Mira, si no te importa me quedaré en tu casa hasta mañana”*, le comentó el extranjero

*“Como tú quieras...”* le respondió



Entraron en la casa y estaba todo limpio y ordenado. Pero, algo llamó la atención del recién llegado:

En la cocina había siete botes, cada uno con el nombre de un día de la semana, lunes, martes... con ingredientes diferentes.



Se fijó que en el del “jueves” había macarrones, tomate, salchichas y manzana..., y así hasta el domingo.

Finalmente le dijo a su anfitrión:

“Me llamo José y soy aventurero..., y tú ¿quién eres?”

La persona sin oreja le respondió: “Soy una persona sin oreja, me llamo Luis”

También había un armario sin puertas, donde se repetía el mismo fenómeno que en la cocina, pero en vez de comida había ropa.



El jueves había una camisa azul con unos pantalones vaqueros, el viernes una camisa roja, el sábado una camiseta a rayas y el domingo un traje de chaqueta.



José se sorprendió, no se había fijado que a Luis le faltaba una oreja.

José le volvió a preguntar:

“¿Por qué tienes todas las cosas ordenadas según los días de la semana?”

“Porque soy un chico sin oreja, y está escrito que yo no puedo escoger...” dijo Luis.

José se quedó boquiabierto, “¿Por qué no?” preguntó.

Y Luis le contó lo que decían los libros: QUE ERA UN CHICO QUE NO PODIA ESCOGER, SIN CRITERIO.



“Pero eso es un error. En mi país también hay personas sin oreja, pueden opinar y llevan una vida parecida a la de los demás.”



Luis se quedó sorprendido, después de un largo silencio dijo:

“La roja es como las cerezas de los árboles..., la verde me recuerda la hierba de mis campos...”



“Pero..., ¿cuál te gusta más, Luis?”

“.....”

“¿Cuál te gusta más?” - volvió a preguntar.

“La roja” – dijo finalmente Luis.

“Pues tuya es. ¿Ves como sí puedes escoger? Te acabo de demostrar que lo que pone en los libros es un error”.



Luis abrió los ojos, ¡podía escoger!

“¿Qué quieres decir con que puedo escoger?” preguntó.

Y José le puso algunos ejemplos:

-“¿qué te gustan más, los macarrones o las espinacas?, ¿qué prefieres, la camisa roja o la amarilla?...”

Luis contestó con dificultad a todas las preguntas y así pasaron la noche entera.

Luis se quedó satisfecho con lo que había aprendido y viendo a José el aventurero marchar se quedó preguntándose cómo contaría a los demás que ya podía opinar.



## 2.4 Aprendiendo a tomar decisiones

- Aprender a tomar decisiones es muy importante para que nuestra vida sea como nosotros queramos que sea.
- En nuestra vida cotidiana tenemos que tomar decisiones porque a veces surgen problemas y es posible que no siempre puedan ayudarnos a resolverlos.
- Queremos decidir los horarios de entrada y salida, cómo y en qué empleamos nuestro dinero, dónde ir en nuestro tiempo libre, si tenemos pareja o no, cómo nos vestimos, las relaciones de amistad, dónde vivir, en qué trabajar...”
- Se trata de que tengas claro qué es lo que quieres conseguir y cuál es la situación que hace que tengas que tomar una decisión.
- Esto te obliga a reflexionar sobre tres cuestiones fundamentales:
  - ¿Qué hay que hacer?
  - ¿Dónde tiene que hacerse?
  - ¿Por qué tiene que hacerse?

## 2.5 ¿Cómo se toman las decisiones?

### 1º- Asegúrate de que tienes claro cuál es el problema

Se trata de conocer bien qué situación te lleva al problema, que sepas identificar ese problema. Esto te obliga a reflexionar sobre dos cuestiones fundamentales:

- ✓ ¿Qué hay que hacer?
- ✓ ¿Por qué tiene que hacerse?

### 2º- Busca tantas soluciones al problema como puedas

Hay que pensar en todas las alternativas que existen y sobre las que tendrás que elegir una.

Se trata de tener una amplia gama de alternativas sobre las que tendrás que reflexionar, ya que si se dispone de muchas alternativas, lo más probable es que, entre ellas, esté la mejor solución al problema.

### 3º- Plantéate preguntas como estas

- ✓ ¿Qué ocurrirá si hago esto?
- ✓ ¿Cuáles serán las consecuencias para mí y para las personas que están a mi alrededor?: familia, novia/o, amigos, compañeros de trabajo....
- ✓ ¿Qué ventajas y desventajas tiene cada opción?
- ✓ Si elijo esta alternativa ¿se solucionará mi problema?

#### 4º- Aplicación de la alternativa elegida

Este último paso supone la elección de la mejor alternativa posible al problema planteado y su aplicación.

Es muy importante que, una vez hayamos aplicado la alternativa, reflexionemos sobre si realmente era lo mejor o no o sobre si hemos elegido bien.

### 2.6 ¿Por qué algunas decisiones son difíciles de tomar?

Todos sabemos, por experiencia, que a diario algunas decisiones se toman con mucho cuidado y después de pensarlas muy bien.

Existen muchas razones para esta diferencia en el esfuerzo y tiempo requerido para tomar decisiones...

Cuando todas y cada una de las alternativas a considerar conducen a un buen desenlace, muchas veces es difícil escoger una y rechazar las otras.

También es difícil elegir cuando todas las alternativas a considerar conducen a un mal desenlace.

Es especialmente difícil tomar decisiones cuando uno no sabe qué consecuencias producirán las diferentes alternativas.

Pero si pensamos en muchas soluciones podremos elegir la mejor.



Ver video:

<http://www.feaps.org/materiales/autodeterminacion/indexFEAPS.swf>

## Ejercicios Unidad 2

### 1. Ejercicio 1: Hacer elecciones

#### INSTRUCCIONES:

Como hemos explicado en el curso, hacer elecciones es una habilidad muy importante para la autodeterminación. Hacer elecciones tiene que ver con:

1. Elegir entre muchas opciones.
2. Elegir entre dos o tres opciones.
3. Aceptar o rechazar una opción.

Por favor, piensa en una situación de tu vida en la que hayas tenido que hacer elecciones. Escribe qué situación fue, qué hiciste para hacer una elección, qué pasos seguiste, ¿fue una buena elección?, ¿cambiarías algo de lo que hiciste ahora que has estudiado cómo hacer elecciones?

El tiempo que tienes para hacer esta dinámica es de 30 minutos, escribe entre cinco y diez líneas.

#### TU RESPUESTA:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Ejercicio 2: Tomar decisiones. ¿Quién toma las decisiones en mi vida?

### INSTRUCCIONES:

Se agrupan los participantes en 4 grupos de 5 personas para trabajar. Se entrega la plantilla de “¿Quién toma las decisiones en mi vida?” y se les pide que la rellenen en grupo.

El tiempo para hacer esta dinámica es de 40 minutos en total. Se dedicarán 20 minutos para el trabajo en grupos pequeños y otros 20 minutos para la puesta en común de cada grupo en el grupo grande.

Plantilla: “¿Quién toma las decisiones en mi vida?”

¿Qué decisión?	¿Quién la toma? (yo, mi familia, otros...)	Nivel de importancia de esta decisión para mí	¿Cómo se toma esta decisión?	
			Lo primero que se me ocurre	
			Por impulso	
			Tras una reflexión	
			Otra forma	
			Lo primero que se me ocurre	
			Por impulso	
			Tras una reflexión	
			Otra forma	

### 3. Ejercicio 3: Tomar decisiones. Cómo tomar la decisión adecuada

#### INSTRUCCIONES:

Como te hemos explicado en el curso, hacer elecciones es una habilidad muy importante para la autodeterminación.

Para hacer esta dinámica tendrás que ver el video que te presentamos y contestar a la siguiente pregunta:

Después de haber estudiado como tomar decisiones ¿Cuál de los 4 videos situaciones te parece más correcto?

- ➡ Opción verde. Cuando vamos a tomar una decisión es importante pedir ayuda a familia o profesionales. Es importante poder ver, preguntar y conocer todo lo que nos va a suponer esa decisión. La decisión final siempre es nuestra.
- ➡ Opción amarilla. Cuando vamos a tomar una decisión es importante que lo sepa nuestra familia. Los profesionales harán el trabajo de verlo y decidir por nosotros. Ellos saben lo que necesitamos.
- ➡ Opción azul. Cuando vamos a tomar una decisión, es mejor no decidir. Es más seguro que la tome por nosotros los profesionales.
- ➡ Opción Rojo. Cuando vamos a tomar una decisión es importante pedir ayuda a familia y profesionales. Es importante poder ver, preguntar y conocer todo lo que nos va suponer esta decisión. Aunque la decisión final siempre será de nuestra familia



Ver video:

<http://www.feaps.org/materiales/autodeterminacion/indexFEAPS.swf>

#### 4. Ejercicio 4: Cortometraje “Si nos dejan”

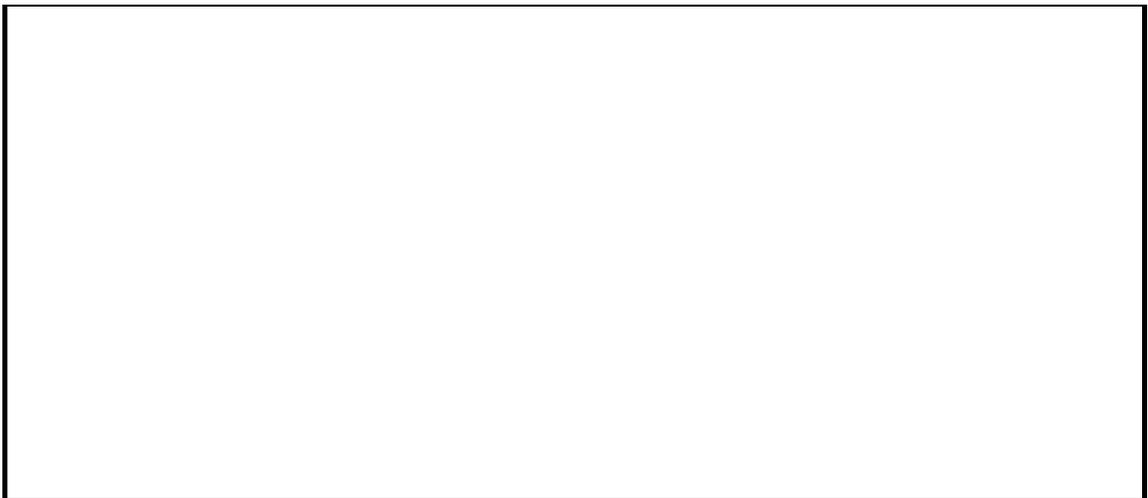
INSTRUCCIONES:

Después de ver el cortometraje “Si nos dejan” responde a las siguientes preguntas:

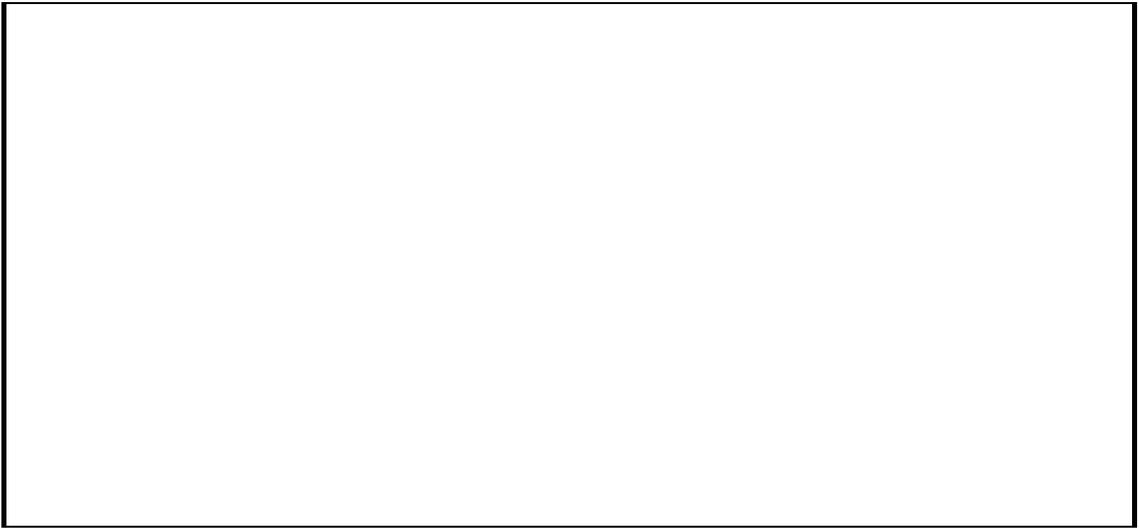
- 1- ¿Qué te parece la reacción del padre de Idoia al enterarse de que su hija tenía una relación con un chico?



- 2- ¿Por qué crees que tuvo esta reacción?, ¿te parece comprensible?

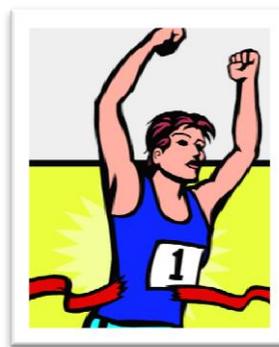


3- ¿Crees que Idoia tiene capacidad para decidir si quiere o no tener una relación con David?



## UNIDAD 3:

### APRENDER A PLANTEARNOS OBJETIVOS



#### Índice:

3.1 ¿Qué es un objetivo?

3.2 Aprender a plantearnos objetivos

### 3.1 ¿Qué es un objetivo?

Es una meta, algo que quiero conseguir y puedo esforzarme para conseguirlo.

Los objetivos son sueños con piernas...son lo que nos hace avanzar, lo nosotros/as queremos, hacen movernos, sentirnos activos y vivos.

Tener objetivos en la vida nos hace sentirnos mejor, nos hace luchar por algo y sentirnos más útiles, más eficaces y con la autoestima más alta.

### 3.2 Aprender a plantearnos objetivos

Para definir nuestros objetivos o metas es importante que:

- Sean definidos en términos positivos: describiendo lo que queremos y no lo que no queremos (Por ejemplo “quiero irme de vacaciones a Benidorm”).
- Nuestro objetivo tiene que ser lo más concreto posible además de:
  - ✓ ALCANZABLES: Tenemos que tener alguna posibilidad de poderlos alcanzar
  - ✓ CUANTIFICABLES: Tenemos que poder contabilizar el resultado
  - ✓ IDÓNEOS: Tienen que tener sentido para quien se los propone
  - ✓ LIMITADOS EN EL TIEMPO: Sin fecha los resultados se convierten en una mera declaración de intenciones, las fechas nos comprometen, aunque debemos ser flexibles, ajustarnos a la realidad y posponer la fecha si es necesario. El retraso en el tiempo del cumplimiento del objetivo no implica un fracaso

**Al plantearnos objetivos debemos valorar y reflexionar sobre...**



Quién puede ayudarnos a conseguir lo que queremos

Cuándo queremos conseguirlo

De qué forma vamos a conseguirlo



#### **RECUERDA:**

Pararnos a valorar y reflexionar bien nuestros objetivos supone un esfuerzo, pero la vida es más fácil si nos marcamos objetivos claros.

Es muy importante saber qué queremos



Y saber qué queremos conseguir en primer lugar, qué es lo más importante para nosotros



Para luego poder hacer nuestro PLAN (mapa que nos ayuda a recordar qué hemos decidido y vamos a hacer)



## Ejercicios Unidad 3

### 1. Ejercicio 1: Plantearnos objetivos

#### INSTRUCCIONES:

Como te hemos explicado en el curso, plantearnos objetivos es una habilidad muy importante para la autodeterminación. Plantearnos objetivos tiene que ver con:

1. Tener objetivos a largo plazo y a corto plazo.
2. Concretar qué tenemos que hacer para conseguirlos.
3. Valorar los resultados conseguidos.

Para hacer esta dinámica tendrás que ver el video que te presentamos y contestar a la siguiente pregunta: Después de haber estudiado como plantearnos objetivos ¿cuál de estos videos te parece más correcto?

- ➡ Opción morada. Cuando queremos hacer algo grande y que no hemos hecho nunca, como por ejemplo un viaje de varios días. Es mejor hacer algo sencillo y pequeño antes: por ejemplo un viaje de un día. Lo haremos solos y aprenderemos. Así la próxima vez estaremos preparados para un viaje más grande.
- ➡ Opción azul. Cuando queramos hacer algo grande y que no hemos hecho nunca antes, por ejemplo un viaje de varios días. Es mejor hacerlo contando con el apoyo de nuestra familia: Que nos lleven y nos traigan de los sitios. Aunque no aprendamos mucho, es más seguro y así no nos equivocaremos.



Ver video:

<http://www.feaps.org/materiales/autodeterminacion/indexFEAPS.swf>

## 2. Ejercicio 2: Planteamos objetivos a largo plazo

### INSTRUCCIONES:

Identifica un objetivo que te gustaría que se cumpliera a largo plazo y reflexiona sobre quien puede ayudarte a conseguirlo, para cuándo y cómo vas a conseguirlo. Duración 20 minutos

En grupos de 4 personas comentamos los objetivos. Duración 30 minutos

<p>➡ Objetivo:</p> <p>➡ Fecha para conseguir este objetivo:</p> <p>➡ Qué voy a hacer para conseguirlo:</p> <p>➡ Qué recursos necesito para conseguirlo:</p>
---

### 3. Ejercicio 3: Objetivo: planificar un viaje

#### INSTRUCCIONES:

Realizar en grupos de tres personas. El tiempo que tenéis para hacer está dinámica es de 20 minutos. A continuación vamos a poner en práctica cómo se planifica un objetivo para que este se haga realidad, para ello vamos a ponernos en situación:

*“Tú y tus amigos estáis aburridos de tanta monotonía, del trabajo a casa de casa al trabajo..., así que este fin de semana vuestro objetivo es ir a Port Aventura”.*

A partir de aquí responde a las siguientes preguntas:

1-¿Cuál es tu objetivo para este fin de semana?

2- Realización del plan para que se cumpla mi objetivo. Recuerda que para que se cumpla mi objetivo primero tendré que trazar un plan, es decir, pasos que tengo que dar para que mi objetivo se cumpla. ¿Qué tengo que hacer para poder irme este fin de semana a Port Aventura?

#### 4. Ejercicio 4: Comentario cortometraje “¿De qué tienes miedo?”

##### INSTRUCCIONES:

Presta atención a la proyección del cortometraje “¿De qué tienes miedo? Y responde a estas preguntas:

1. ¿Qué cosas te dan miedo?

2. ¿Qué te propones para vencer ese miedo?

El tiempo que tienes para realizar esta dinámica es de 30 minutos; 15 minutos para contestar a las preguntas de forma individual y 15 minutos para la puesta en común de todo el grupo de personas participantes.

## UNIDAD 4:

# APRENDER A RESOLVER PROBLEMAS



### Índice:

4.1 ¿Qué son los problemas?

4.2 A veces no logramos encontrar una solución al problema porque...

4.3 Solución de problemas

4.4 Recomendaciones para ser más eficaz resolviendo problemas

## 4.1 ¿Qué son los problemas?

Un problema es un dilema sin salida, una situación que no deseamos y que aparentemente no tiene solución.

A veces algunos problemas parecen no tener solución.

Esto puede ser cierto en algunos casos, pero en otros puede ser debido a que no estamos afrontando el problema de la manera adecuada y por ese motivo no logramos encontrar la solución.

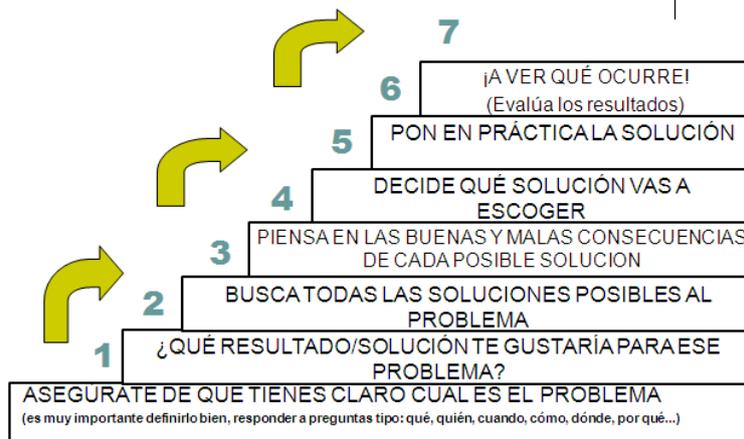


## 4.2 A veces no logramos encontrar una solución al problema porque...

- ✓ Tenemos miedo a equivocarnos.
- ✓ Nos enfadamos tanto por tener ese problema que gastamos toda nuestra energía en el enfado y no en buscar una solución al problema.
- ✓ Nos deprimimos tanto que no encontramos solución al problema.
- ✓ Sentimos vergüenza por reconocer que tenemos un problema y no nos atrevemos a contárselo a nadie que pudiera ayudarnos a buscar una solución.
- ✓ Negamos que exista el problema.

## 4.3 Solución de problemas

1. Identificamos el problema que tenemos, respondiendo a la pregunta de qué problema tengo, quien puede ayudarme a solucionarlo, cómo ha surgido este problema, causas que han provocado el problema.
2. Pensar de qué manera me gustaría que se solucionase el problema
3. Buscar todas las posibles soluciones al problema
4. Escoger la solución que considere más adecuada
5. Poner en práctica esta solución y...
6. ¡A ver qué ocurre!



#### 4.4 Recomendaciones para ser más eficaz resolviendo problemas

A la hora de resolver de forma eficaz mis problemas, prestaremos atención a las siguientes premisas:

- **Tu actitud es muy importante.**  
Cuando nos enfrentamos a un problema es muy importante la actitud que tienes ante él. ¿Tienes muchas ganas por resolverlo o no tienes gana ninguna?, ¿Te sientes animado o triste y cansado? , ¿Tienes curiosidad, estás dispuesto a aprender y a proponerte un reto?
- **Ten confianza en tus capacidades**  
Con frecuencia, no es necesario saber mucho para resolver bien un problema. Basta con pensar correctamente. Actúa, pues, sin miedo, con tranquilidad, y convencido de que está a tu alcance. ¡Confía en ti!
- **Sé paciente y constante**  
No abandones a la menor dificultad. Si te quedas atascado, no te des por vencido; piensa en una nueva solución del problema.  
¡Cada problema necesita su tiempo!
- **Busca el éxito a largo plazo, ten paciencia**  
Aprender a resolver problemas es un proceso lento. Los frutos tardarán un cierto tiempo en llegar, pero cuando notes que consigues tu propósito sentirás una gran satisfacción.



#### RECUERDA:

Para resolver problemas es muy importante... SABER ESCUCHAR y SABER PEDIR AYUDA.

## Ejercicios Unidad 4

### 1. Ejercicio 1: Resolver problemas

#### INSTRUCCIONES:

Como te hemos explicado en el curso, resolver problemas es una habilidad muy importante para la autodeterminación. Resolver problemas tiene que ver con:

1. Pedir ayuda
2. Pedir aclaraciones o explicaciones
3. Resolver problemas por nosotros mismos

Después de visualizar el vídeo responde ¿Cuál de las tres situaciones te parece más correcta?, ¿Por qué la situación que eliges es más correcta que las otras dos situaciones?



Ver video:

<http://www.feaps.org/materiales/autodeterminacion/indexFEAPS.swf>

## 2. Ejercicio 2: Aprendiendo a resolver problemas

### INSTRUCCIONES:

Cada día las personas nos enfrentamos a situaciones distintas, si logramos el resultado que esperamos nos ponemos contentos, si no lo logramos nos ponemos tristes.

En este caso tenemos un problema.

Un problema es algo que tenemos que resolver o una dificultad para lo que todavía no hemos encontrado una solución eficaz.

Es bueno saber tomar decisiones ante situaciones distintas, pueden ser situaciones que nos afectan a nosotros directamente o que pasan a nuestro alrededor.

Seremos personas autodeterminadas si ante los problemas sabemos buscar soluciones adecuadas.

A continuación vamos a ver dos historias y a opinar lo que pasa:

### HISTORIA 1:

Unos amigos han quedado para ver un partido de fútbol en un bar.

Cuando van a pedir las bebidas, el camarero les dice que no se pueden quedar en el bar, porque ese bar no es para personas con discapacidad y que se tienen que marchar porque molestan al resto de clientes.

¿Qué crees que deberían hacer o decir?

## HISTORIA 2:

Jorge vive con sus padres.

Su padre siempre le dice cuándo debe irse a la cama. Su madre siempre le elige la ropa y la comida. A veces Jorge quiere un filete pero su madre le saca pescado y guisantes y no le explica por qué.

Un día fueron a visitarle sus amigos y su padre les dijo que se fueran. Jorge estaba enfadado.

En otra ocasión Jorge quería ver un partido de fútbol en la tele, pero sus padres pusieron una película y tuvo que verla.

Jorge cada vez está más enfadado.

¿Qué crees que debería hacer o decir Jorge?



Realizar en grupos de cuatro personas participantes. El tiempo que tienes para hacer esta dinámica es de 35 minutos, 20 minutos para realizarla de forma individual y otros 15 minutos para que todo el grupo ponga en común sus aportaciones.

## UNIDAD 5:

# CONOCERNOS MEJOR Y SER MÁS INDEPENDIENTES



### Índice:

5.1 Conociéndome a mí mismo

5.2 Cualidades que me ayudan a ser más independiente

## 5.1 Conociéndome a mí mismo

Una de las tareas más importantes que ha de emprender una persona, consiste en conocerse a sí misma, descubrir esa mezcla de cualidades que la hacen única y la diferencian de los demás.

Una persona sabe muchas cosas acerca de sí misma. Puede decir que es sincera, honesta, perezosa, etc. Pero, ¿cómo llegamos a saber estas cosas sobre nosotros mismos?

Llegar a un buen conocimiento de uno mismo es bastante complicado aunque no imposible.

Es importante en este camino de conocerse a uno mismo, estar a favor de lo que somos, de lo que necesitamos y queremos, no podemos luchar contra nuestras verdaderas necesidades, siendo honestos con nosotros mismos conseguiremos sentirnos bien.

Muchas personas, ante un mal día o una mala experiencia, se descuidan, se dejan y se abandonan, dejándose llevar por la situación y no hacen nada por superarla. Ese día malo se su vez en semanas de



convierte en varios días y estos a malestar.

Tenemos que ser más listos y no dejarnos llevar, tenemos que tratarnos lo mejor posible, si nosotros no lo hacemos, nadie lo hará por nosotros y estaremos descuidados.

Para eso debemos de conocernos a nosotros mismos, para poder superar los baches de la vida.



## 5.2 Cualidades que me ayudan a ser más independiente

Conocernos mejor y ser más independientes es una habilidad muy importante para la autodeterminación.

Conocernos mejor y ser más independientes tiene que ver con:

- **Reconocer emociones y sentimientos:** Reconocer nuestros sentimientos es el primer paso para nuestro bienestar y felicidad. Sólo reconociéndolos, podemos controlarlos, manejarlos y solucionar la situación que los está provocando.



- **Reconocer nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles:** Conocer nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles nos ayudará a conocernos a nosotros mismos y crecer como personas.
  - ✓ **Puntos fuertes:** son aquellas cosas que se me dan bien, cualidades buenas que tengo (por ejemplo, se me da bien el bricolaje).
  - ✓ **Puntos débiles:** es aquello que se me da peor, defectillos de mi forma de ser o aquello en lo que no destaco (por ejemplo, soy patoso en el deporte).
- **Identificar nuestras virtudes y defectos:** Todos tenemos virtudes y defectos:
  - ✓ **Virtudes** son aquellas cosas que nos hacen destacar son actitudes que tenemos que resultan beneficiosas para las personas que están a nuestro alrededor y que comparten nuestra vida.
  - ✓ **Defectos** son actitudes o comportamientos que resultan dañinos para la propia persona o para el resto de la gente con la que convivimos.

Por ejemplo, una virtud mía puede ser que soy muy generosa (es una forma de ser que tengo que es buena, una cualidad de mi forma de ser).

Un defecto mío podría ser que soy despistada (el ser despistada también tiene que ver con mi manera de ser pero esta forma de ser no es algo bueno, ya que el ser despistado perjudica el realizar mi trabajo de forma correcta).

Reconocer nuestras virtudes es tan importante como aceptar nuestras debilidades o defectos.

- **Identificar situaciones peligrosas:** Ser más autónomos e independientes implica también saber tomar por nosotros mismos la decisión adecuada si vivimos o percibimos alguna situación que consideremos peligrosa. Es decir situaciones que no conlleven ningún bien para nosotros mismos o las personas de nuestro alrededor a las que apreciamos.
- **Administrar nuestro dinero:** Tener la capacidad de administrar nuestro dinero también nos hace ser más autónomos e independientes. Administrar mi dinero implica controlar mis gastos, según el dinero que disponga cada mes.
- **Quedar con un amigo/a para hacer algo:** Quedar con mis amigos cuando yo lo decida o porque a mí me apetezca me ayudará a poder compartir mis ratos de ocio y poder “desahogarme” si tengo algún problema. Ser autónomo e independiente también implica elegir yo mis propios amigos, aquella gente con la que estoy y que me hacen sentirme bien además de tener a alguien en quien poder confiar.

## Ejercicios Unidad 5

### 1. Ejercicio 1: Conocernos mejor y ser más independientes

#### INSTRUCCIONES:

Como te hemos explicado en el curso, conocernos mejor y ser más independientes es una habilidad muy importante para la autodeterminación. Conocernos mejor y ser más independientes tiene que ver con:

- ✓ Reconocer emociones y sentimientos
- ✓ Reconocer qué hemos hecho bien y qué tenemos que mejorar
- ✓ Reconocer nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles
- ✓ Identificar situaciones peligrosas.
- ✓ Administrar nuestro dinero

Para hacer esta dinámica tendrás que ver el video que te presentamos y contestar a la siguiente pregunta:

Después de haber estudiado como conocernos mejor ¿Qué te parece la situación que ves en el vídeo? Elige una de las tres opciones:

- ➡ Opción 1. El protagonista hace lo correcto cuando le pregunta su maestra de taller. Recuerda lo que han acordado. También reconoce que por qué no ha hecho las cosas. Por último pide disculpas y busca soluciones.
- ➡ Opción 2. El protagonista no hace lo correcto. Tendría que haberse inventado una excusa y no haber dicho la verdad. Las cajas las puede recoger otro día y así se ahorra una bronca.
- ➡ Opción 3. El protagonista no hace lo correcto. Tendría que haber recogido las cajas como le dijo su maestra de taller. Tampoco debería de reconocer que no lo ha hecho por salir a fumar. Lo mejor es callarse y recogerlas cuanto antes.



Ver video:

<http://www.feaps.org/materiales/autodeterminacion/indexFEAPS.swf>

## 2. Ejercicio 2: Dinámica de autoconocimiento

### INSTRUCCIONES:

Cada uno de los participantes escribirá en una hoja sus puntos fuertes y débiles y esa hoja se pasará por cada uno de sus compañeros que irán añadiendo los puntos fuertes y débiles que a su juicio tenga el compañero del cual sea esa hoja. Es importante añadir el nombre para que cada compañero sepa de quién es.



PUNTOS FUERTES



PUNTOS DÉBILES

El tiempo de duración de esta dinámica es de entre 15 y 25 minutos, dependiendo del número de participantes.

## UNIDAD 6:

# CONOCER Y DEFENDER NUESTROS DERECHOS



### Índice:

- 6.1 Convención internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad
- 6.2 Conocer nuestros derechos
- 6.3 ¿Qué puedo hacer yo para conocer y reivindicar mis derechos?

## 6.1 Convención internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad

El 13 de diciembre de 2006 se aprobó la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. Esta Convención es el resultado de un largo proceso, en el que participaron: Estados miembros de la ONU, Observadores de la ONU, Cuerpos y organizaciones importantes de la ONU, Instituciones de derechos humanos nacionales, y Organizaciones no gubernamentales, entre las que tuvieron un papel destacado las organizaciones de personas con discapacidad y sus familias.

La Convención de las Naciones Unidas obliga a los estados a cambiar las leyes, reservando dinero y recursos para que se cumpla lo que ahí se dice y así se respeten los derechos de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

El Gobierno de España firma la Convención para que sea válida en nuestro país en el año 2007.

La Convención de Naciones Unidas en su artículo 4 nos habla sobre:

- ✓ Todos los países se comprometen a asegurar los derechos económicos, sociales y culturales de las personas con discapacidad
- ✓ Todos los países consultarán a las personas con discapacidad y a las organizaciones que las representen cuando hagan leyes que les afecten

Una persona es titular de un derecho humano, por lo tanto los derechos que refleja esta Convención son derechos que todos tenemos por ser personas y que nadie nos puede quitar.

Todos estos derechos están escritos, ya que de lo contrario, no podría conocerlos ni beneficiarme de ellos.

El Parlamento es el encargado de cambiar las leyes, los jueces tienen que revisar las sentencias de capacidad y tener en cuenta a las personas y a sus capacidades.

Los jueces tienen que revisar las sentencias de capacidad, tener en cuenta a las personas y a sus capacidades y castigar el incumplimiento de los derechos de las personas con discapacidad.

Pero sobre todo lo más importante es que las personas reivindicemos nuestros derechos, incluso frente a los jueces.



### RECUERDA:

Para que tus derechos se cumplan debes conocerlos, utilizarlos y defenderlos.

## 6.2 Conocer nuestros derechos

\* (Fuente: Texto e imágenes obtenidas de la Guía “Defendemos nuestros derechos en el día a día”. Cuaderno de Buenas Prácticas FEAPS’)

A continuación veremos algunos de los principales derechos que recoge la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad:

### 1. IGUALDAD Y NO DISCRIMINACIÓN

Todas las personas son iguales ante la Ley, la discapacidad no es motivo de discriminación.



### 2. ACCESIBILIDAD

Para que las personas con discapacidad puedan vivir de manera independiente, hay que garantizar el acceso a todos los lugares y a la información.



### 3. DERECHO A LA SEGURIDAD ANTE RIESGO Y EMERGENCIAS HUMANITARIAS

Hay que garantizar la seguridad de las personas con discapacidad. Especialmente cuando hay guerras, catástrofes o situaciones de riesgo.



### 4. DERECHO A UN IGUAL RECONOCIMIENTO ANTE LA LEY

Las personas con discapacidad pueden heredar, tener propiedades y controlar bienes económicos.



## 5. ACCESO A LA JUSTICIA

Las personas con discapacidad pueden acceder a la justicia en igualdad de condiciones, sin que puedan ser excluidas de los procedimientos judiciales



## 6. ACCESO A LA LIBERTAD Y SEGURIDAD DE LA PERSONA

Las personas con discapacidad no pueden ser privadas de libertad sin motivo



## 7. DERECHO A LA PROTECCIÓN CONTRA LA TORTURA Y EL TRATO INHUMANO

Ninguna persona será humillada, tampoco será sometida a tortura ni trato inhumano.



## 8. DERECHO A LA PROTECCIÓN CONTRA LA EXPLOTACIÓN, LA VIOLENCIA Y EL ABUSO

Las personas con discapacidad no serán explotadas, ni sufrirán abusos o violencia. Tendrán servicios de protección.



## 9. DERECHO A LA PROTECCIÓN INTEGRAL DE LA PERSONA (FÍSICA Y MENTAL)

Las personas con discapacidad tienen derecho a que se respete su integridad física y mental en igualdad de condiciones con las demás personas.



## **10. DERECHO A LA LIBERTAD DE DESPLAZAMIENTO Y NACIONALIDAD**

Cualquier persona con discapacidad puede viajar libremente, elegir su residencia y nacionalidad, entrar y salir de cualquier país.



## **11. DERECHO A VIVIR CON INDEPENDENCIA Y A FORMAR PARTE DE LA COMUNIDAD**

Todas las personas pueden elegir libremente con quien vivir y donde. Disponer de los mismos servicios que los demás. Contar con instalaciones adaptadas.



## **12. DERECHO A LA MOVILIDAD PERSONAL**

Todas las personas con discapacidad tienen derecho a desplazarse de un lado a otro.



## **13. DERECHO A EXPRESARSE, OPINAR Y ACCEDER A LA INFORMACIÓN**

Las personas tienen derecho a expresar sus opiniones con libertad, a comunicarse de la manera que elijan. La información tiene que ser accesible.



## **14. DERECHO A LA PRIVACIDAD**

Todas las personas con discapacidad tienen derecho a proteger su vida privada, su honor y reputación.



## 15. DERECHO AL RESPETO AL HOGAR Y A LA FAMILIA

Las personas con discapacidad pueden tener relaciones sexuales, casarse y tener hijos si lo desean.



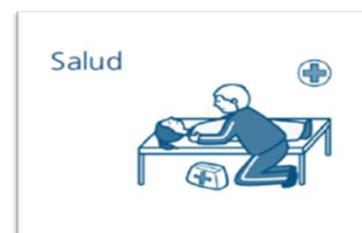
## 16. DERECHO A LA EDUCACIÓN

Todas las personas con discapacidad tienen derecho a la educación a lo largo de su vida. Pueden aprender las habilidades que les permiten desarrollarse y vivir en comunidad.



## 17. DERECHO A LA SALUD

Todas las personas con discapacidad tienen derecho a disfrutar de la salud. Tendrán programas y atención sanitaria.



## 16. DERECHO A LA HABILITACIÓN Y REHABILITACIÓN

Las personas con discapacidad contarán con programas sociales, educativos, laborales y sanitarios que las capaciten.



## 17. DERECHO AL TRABAJO Y AL EMPLEO

Las personas con discapacidad tienen derecho a trabajar y ganarse la vida con el trabajo que elijan.



## **18. DERECHO A UN NIVEL DE VIDA ADECUADO Y A LA PROTECCIÓN SOCIAL**

Las personas con discapacidad tienen derecho a vivir bien, tener una vivienda digna, una alimentación adecuada y un vestido apropiado.

Nivel de vida adecuado y protección social



## **19. DERECHO A PARTICIPAR EN LA VIDA PÚBLICA Y EN LA POLÍTICA**

Las personas con discapacidad pueden votar, elegir a sus gobernantes. Participar en ONG y en partidos políticos.

Participación en la vida política y en la vida pública



## **20. DERECHO A PARTICIPAR EN LA VIDA CULTURAL, LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS, EL ESPARCIMIENTO Y EL DEPORTE**

Las personas con discapacidad dispondrán de libros, programas de televisión... con los formatos accesibles. Tendrán acceso a teatros, museos y otros lugares públicos. Podrán participar en actividades deportivas.

Participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte



## **21. DERECHO A LA VIDA**

Las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo tienen derecho a la vida y a su disfrute

Derecho a la vida



### 6.3 ¿Qué puedo hacer yo para defender y reivindicar mis derechos?

A continuación presentaremos una lista de acciones que puedes poner en marcha para defender y reivindicar todos estos derechos:

- ✓ Para poder defenderte con argumentos infórmate sobre tus derechos, lee, investiga....
- ✓ Si alguna persona no te trata de forma que tú consideras correcta habla con él y pregúntale porque no está respetando tus derechos.
- ✓ Busca alguien que sea de tu confianza (tutor, familiar, un amigo/a) y cuéntale esta situación
- ✓ Si estás en un grupo de autogestores cuéntaselo a los miembros del grupo
- ✓ Coge la Convención de los derechos de las personas con discapacidad, busca el derecho que se vulnera y estudia qué es lo que falla.
- ✓ Solicita información sobre los motivos por lo que se hacen las cosas de un forma u otra. Si es en la entidad, pregunta en qué norma se basan para que pasen ciertas cosas
- ✓ Pide en el centro o entidad la hoja de reclamaciones
- ✓ Utiliza el buzón de sugerencias; propón mejoras para que se cumplan los derechos de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.
- ✓ Elabora con tus amigos o compañeros vuestra propia carta de derechos
- ✓ Propón espacios de encuentro y debate sobre los derechos de las personas con discapacidad
- ✓ Promueve que tu familia o entidad te facilite participar en actividades en tu barrio, con tus vecinos, etc.
- ✓ Exige que nadie hable de ti sin estar tú presente o al menos que se te informe del contenido de la conversación. Día sobre qué cosas no quieres que hablan de ti a tus espaldas.
- ✓ Infórmate de tus deberes u obligaciones. Si demuestras que asumes responsabilidades es más fácil exigir o reclamar tus derechos
- ✓ Si no te dejan entrar en algún lugar público o no te dejan participar en alguna actividad de tu comunidad por tener discapacidad intelectual o del desarrollo, pide una hoja de reclamaciones.
- ✓ Si en tu barrio o ciudad vives cualquier situación donde no se respetan tus derechos puedes avisar a la política y/o denunciarlo en el ayuntamiento.



## Ejercicios Unidad 5

### 1. Ejercicio 1: Vulneración de los derechos de las personas con discapacidad

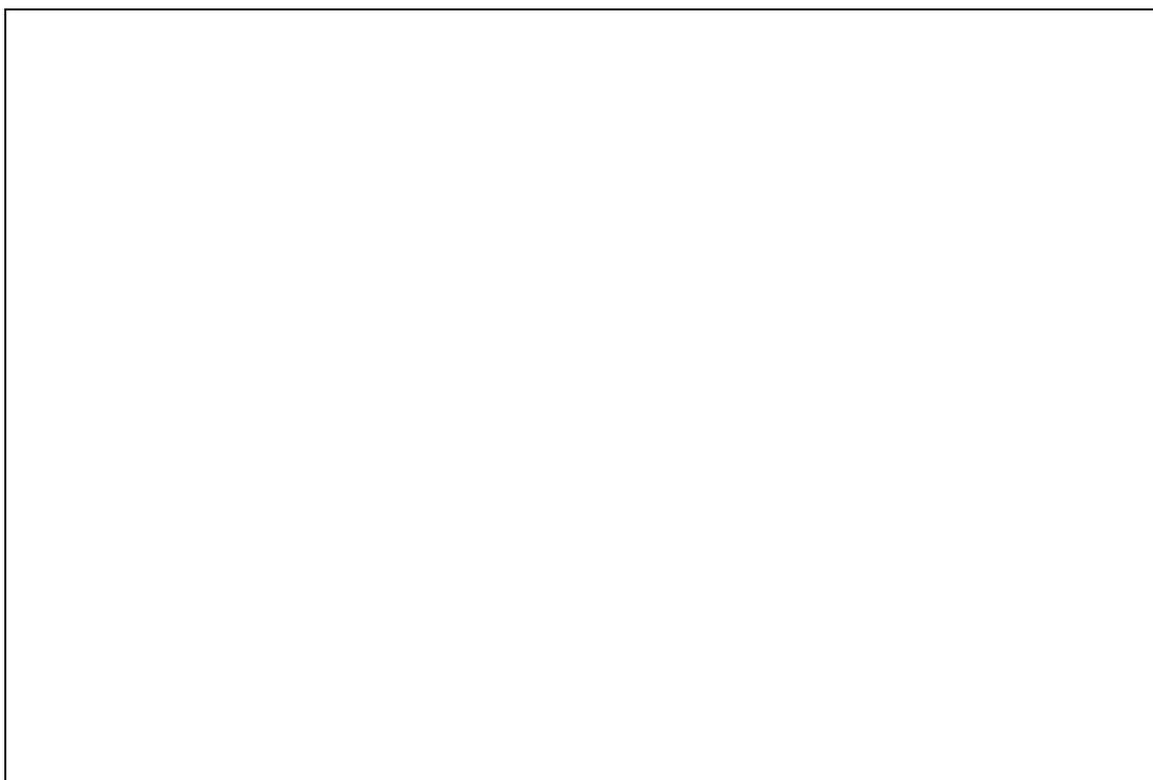
#### INSTRUCCIONES:

A continuación vamos a presentar experiencias vividas, por personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, en las cuales cuentan una situación relacionada con la vulneración de sus derechos.

Lee con atención:

EXPERIENCIA 1: *“Fui con unos amigos a la discoteca. Nos dejaron entrar sin problema. Pero cuando estábamos dentro, algunos clientes se quejaron porque decían que molestábamos. ¡Sólo estábamos bailando! Entonces el dueño nos dijo que teníamos que irnos. Antes de irnos pedimos una hoja de reclamaciones.”*

Ahora piensa en tu propia experiencia. ¿Alguna vez no te han dejado entrar en un sitio o te han discriminado por tener discapacidad?



El tiempo que tienes para hacer esta dinámica es de 25 minutos; 10 minutos para realización de forma individual y 15 minutos para la puesta en común con el grupo grande.

EXPERIENCIA 2: Encarna tenía el sueño de ser peluquera y no lo puede cumplir. No entiende porqué su madre le obligó a dejarlo. En la actualidad no tiene trabajo, y eso no la gusta nada. Cree que nunca va a poder ser independiente. Los abusos y la violencia no son sólo maltrato físico, también pueden ser psicológico.

Piensa que Encarna es tu amiga, te cuenta a ti este problema, esperando tu ayuda ¿Qué consejo le darías?



El tiempo que tienes para hacer esta dinámica es de 25 minutos; 10 minutos para realización de forma individual y 15 minutos para la puesta en común con el grupo grande.

EXPERIENCIA 3: *“Hola Soy Rubén. Vivo en Santander, en una vivienda con apoyos y trabajo en un centro especial de empleo. Hace dos años estaba solo y vivía en una pensión. No tenía trabajo y tenía problemas con la bebida. Pero en una asociación me ayudaron. Participé en el programa de Adultos Solos y hoy todo ha cambiado a mejor”*

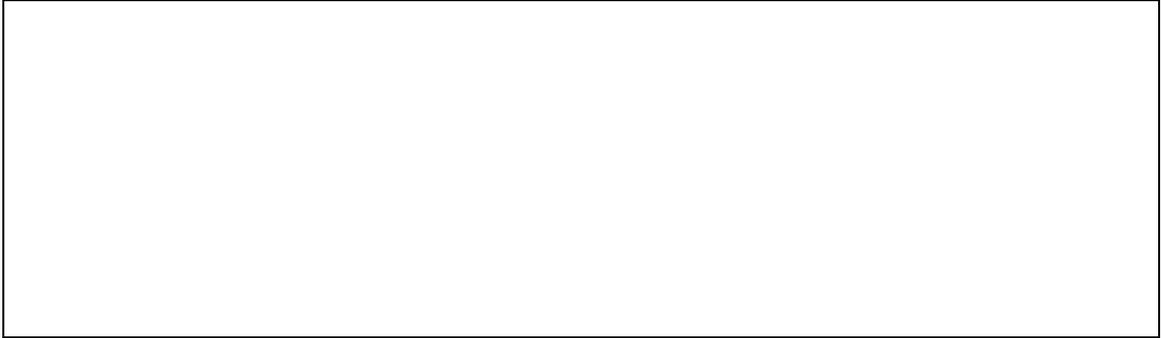
Ahora piensa en tu propia experiencia y responde a estas preguntas:

1- ¿Con quién vives ahora?

2- ¿Con quién te gustaría vivir?

3- ¿Qué necesitarías para poder vivir donde y con quien tú elijas?

4- ¿Te conocen en tu barrio?, ¿Qué tal te llevas con tus vecinos?



El tiempo que tienes para hacer esta dinámica es de 35 minutos; 20 minutos para realización de forma individual y 15 minutos para la puesta en común con el grupo grande.



## Bibliografía utilizada

- Guía “Defendemos nuestros derechos en el día a día” AFADEM-Grupo Amás, Fundación Aprocor, Fundación Gil Gayarre, Hogar Don Orione y FEAPS. Calidad FEAPS.
- “El aprendizaje para la autodeterminación”. Cuadernos de información general. FEAPS Madrid.
- Guía para el personal de apoyo: “Autodeterminación”. FEAPS Confederación.
- “Convención internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad”.
- Material cedido por FEAPS Confederación para el proyecto CADA.