

CALIDAD DE VIDA y AUTODETERMINACIÓN

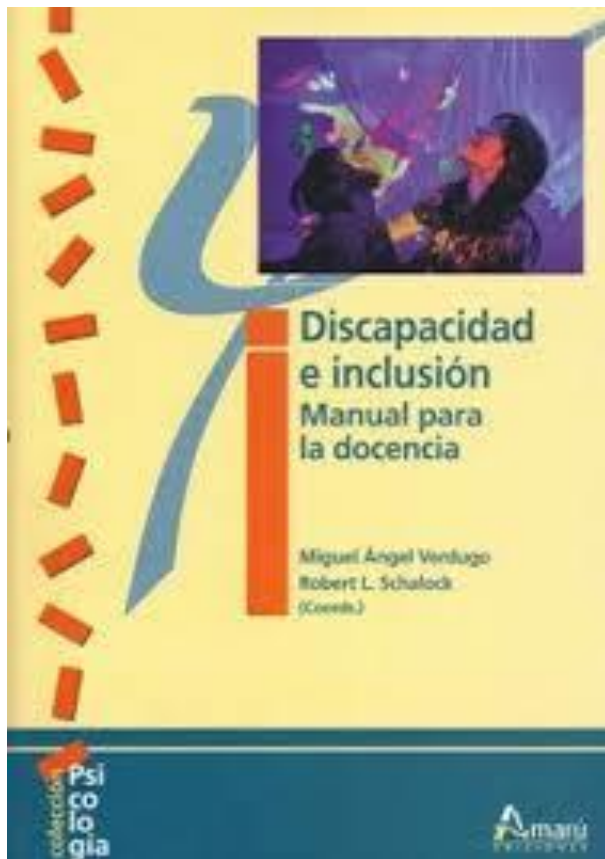
Temas introductorios



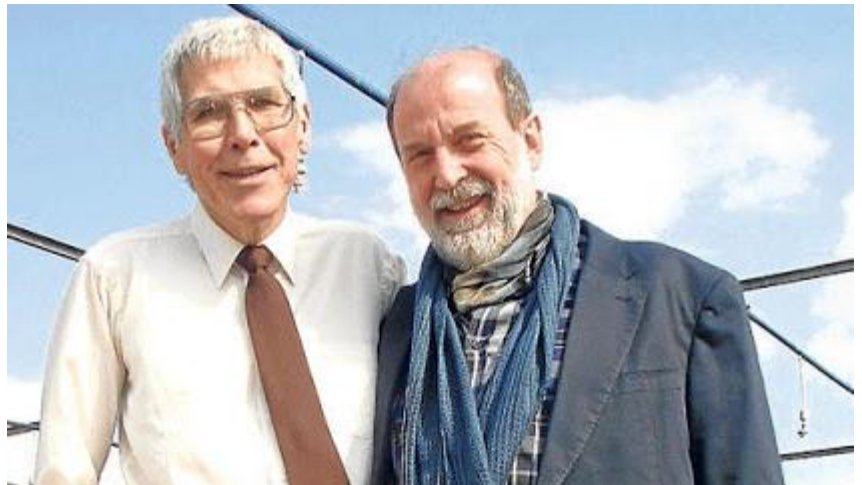
Richard Quinteros Pino
Noviembre 2020

¿QUÉ ES LA CALIDAD DE VIDA?

**¿QUÉ ES TENER UNA BUENA
CALIDAD DE VIDA?**



Schalock R. y Verdugo M.
(2013). Discapacidad e
inclusión: manual para la
docencia. España, Salamanca:
Amarú Ediciones.

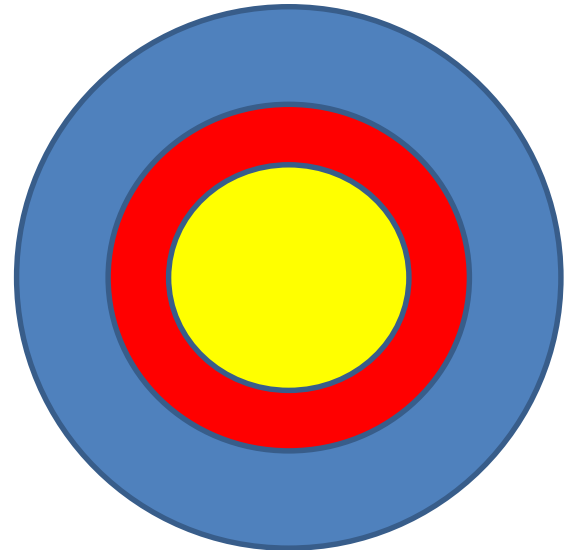


Ideas iniciales

- Una persona puede tener un buen nivel de CdV cuando sus **necesidades personales están satisfechas** y tiene la oportunidad de **enriquecer su vida** en las principales áreas del desarrollo, igual que las demás personas.
- El modelo de CdV busca la **independencia, participación social y bienestar** de la persona.
- Se enfoca en sus **derechos** y los **apoyos** que puede necesitar para ejercerlos.

Calidad de vida

- De la Persona (Cdv Individual).
- De la Familia (Cdv Familiar).
- De Grupos (Cdv Dde una Comunidad, País, Etc).



La **CdV individual** según Shalock y Verdugo (2007) se entiende como:

“Un estado **deseado** de **bienestar** personal compuesto por varias **dimensiones** centrales que están influenciadas por **factores personales** y **ambientales**.

Estas dimensiones centrales son iguales para todas las personas, pero pueden variar individualmente en la importancia y valor que se les atribuye.”

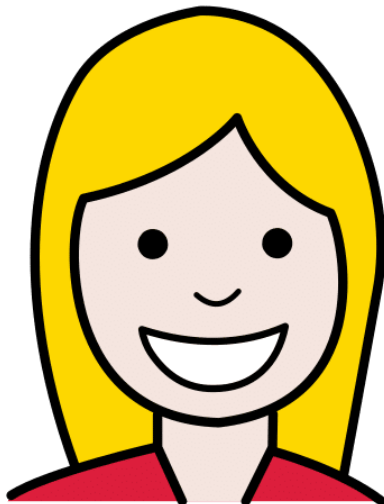
Dimensiones Centrales de Calidad de Vida (Shalock y Verdugo, 2002)

1. Bienestar emocional (BE):

Hace referencia a sentirse tranquila, segura, sin agobios y no estar nerviosa.

Indicadores:

Satisfacción, Autoconcepto y Ausencia de estrés o sentimientos negativos.





2. Relaciones interpersonales (RI):

Relacionarse con distintas personas, tener amistades y llevarse bien con la gente (vecinas, compañeras, etc.).

Indicadores:

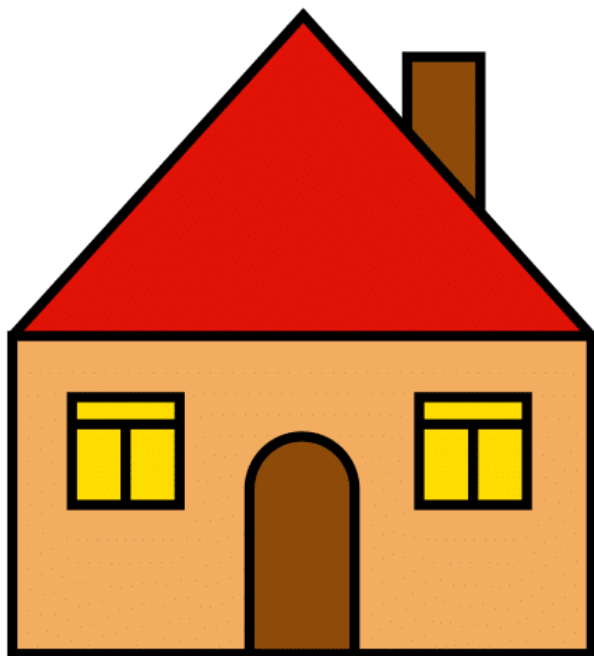
Relaciones Sociales, Tener amigas claramente identificadas, Relaciones familiares, Contactos sociales positivos y gratificantes, Relaciones de pareja y Sexualidad.

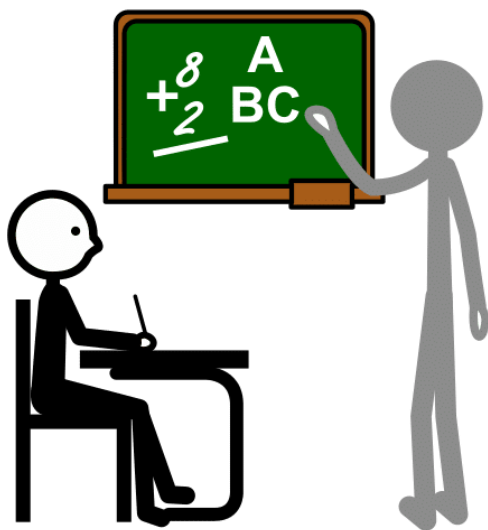
3. Bienestar material (BM):

Tener suficiente dinero para comprar lo que se necesita y se desea tener, tener una vivienda y lugar de trabajo adecuados.

Indicadores:

Vivienda, Lugar de trabajo, Salario (Pensión, Ingresos), Posesiones (bienes materiales), Ahorros (o posibilidad de acceder a caprichos).





4. Desarrollo personal (DP):

Se refiere a la posibilidad de aprender distintas cosas, tener conocimientos y realizarse personalmente.

Indicadores:

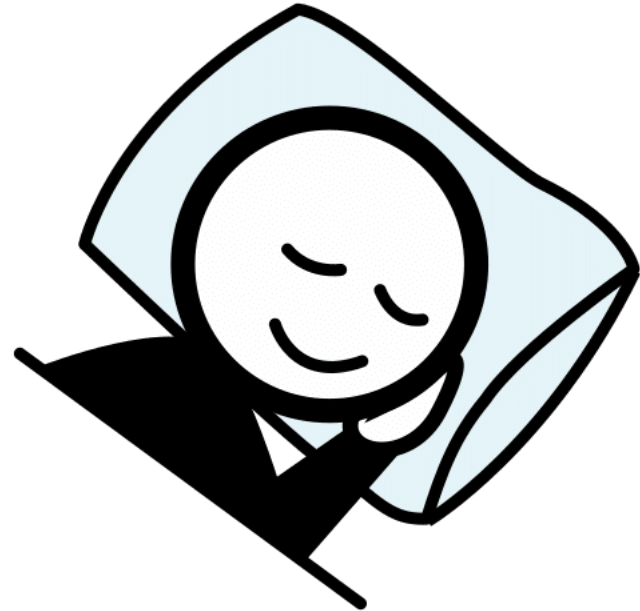
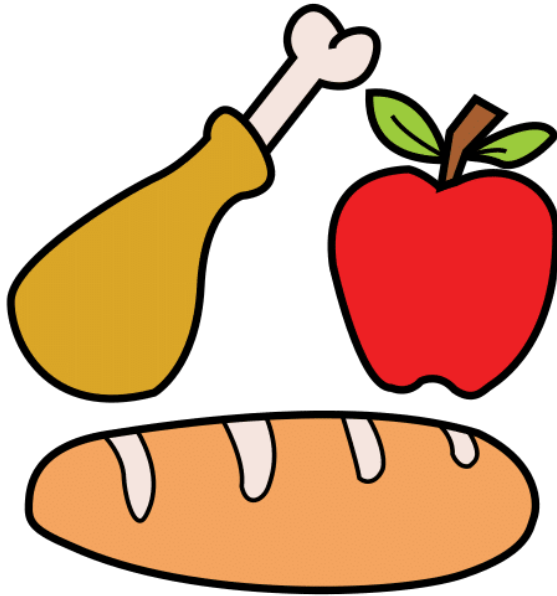
Limitaciones/capacidades, Acceso a nuevas Tecnologías, Oportunidades de aprendizaje, Habilidades relacionadas con el trabajo (u otras actividades) y Habilidades funcionales (competencia personal, conducta adaptativa, comunicación).

5. Bienestar físico (BF):

Tener buena salud, sentirse en buena forma física y tener hábitos de alimentación saludables.

Indicadores:

Atención Sanitaria, Sueño, Salud y sus dificultades, Actividades de la vida diaria, Acceso a ayudas técnicas y Alimentación.





7. Inclusión social (IS):

Ir a lugares de la ciudad o del barrio donde van otras personas y participar en sus actividades como una más. Sentirse parte de la sociedad, sentirse integrada y contar con el apoyo de otras personas.

Indicadores:

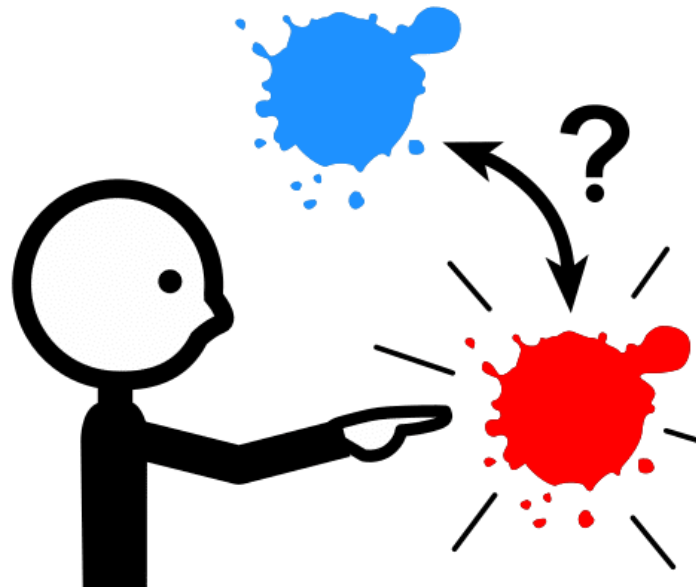
Integración, Participación,
Accesibilidad y Apoyos.

6. Autodeterminación (AU):

Decidir por sí misma y tener oportunidad de elegir las cosas que quiere, cómo quiere que sea su vida, su trabajo, su tiempo libre, el lugar donde vive y las personas con las que está.

Indicadores:

Metas y Preferencias Personales, Decisiones, Autonomía y Elecciones.





8. Derechos (DE):

Ser considerada igual que el resto de la gente, que le traten igual, que respeten su forma de ser, opiniones, deseos, intimidad y derechos.

Indicadores:

Intimidad, Respeto, Conocimiento y Ejercicio de derechos.

- La CdV tiene **componentes** que se pueden medir:
 - **Subjetivos** (“autoinforme”).
 - **Objetivos** (“observación directa”).
- La **evaluación** de las dimensiones está basada en indicadores que son sensibles a la **cultura** y al **contexto** en que se aplica.

Autodeterminación

- Es un concepto **complejo y multidimensional**.
- Es un conjunto de **actividades y habilidades** necesarias para que la persona sea la **protagonista** y **agente causal** de sus propias acciones.
- Va **desarrollándose** a lo largo de la vida.
- Es una **dimensión** fundamental de la **CdV** de todas las personas.
- Es un **derecho básico** de las PcD, por lo tanto, debe ser parte de nuestros **objetivos** como familiares y profesionales.

Conducta autodeterminada

“Acciones volitivas (*) que capacitan a la persona para actuar como el principal agente causal de su propia vida y mantener o mejorar su calidad de vida”

(Wehmeyer, 2005).

Cuatro **características esenciales**:

1. Autonomía (diferente a independencia).
2. Autorregulación.
3. Empoderamiento.
4. Autorrealización.



Elementos del comportamiento autodeterminado

- Habilidades para hacer elecciones
- Habilidades para tomar decisiones
- Habilidades de solución de problemas
- Habilidades de establecimiento de metas y logros
- Independencia, tomar riesgos y habilidades de seguridad
- Habilidades de autoobservación, autoevaluación y autoesfuerzo.
- Habilidades de autoinstrucción.
- Habilidades de autodefensas y liderazgos.
- Locus de control interno.
- Atribuciones positivas de eficacia y expectativas de logro.
- Autoconciencia.
- Autoconocimiento.

Autodefensa

- Organizaciones de Autorrepresentación y Autodefensa.
- Participación política y social.



LÍDERES
con 1000 capacidades
Chile

¡ MUCHAS GRACIAS !



Richard Quinteros Pino
rqpdocencia@gmail.com