

MIPLAN

A P O Y O M E T O D O L Ó G I C O

miPlan

APOYO METODOLÓGICO PARA
LA INTRODUCCIÓN
DE LA PLANIFICACIÓN
CENTRADA EN LA PERSONA

GORABIDE



ASOCIACIÓN VIZCAÍNA EN FAVOR DE LAS
PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL
ADIMEN EZINTASUNA DUTEN PERTSONEN
ALDEKO BIZKAIKO ELKARTEA



APOYO METODOLÓGICO PARA LA INTRODUCCIÓN DE LA
PLANIFICACIÓN CENTRADA EN LA PERSONA

miPlan. APOYO METODOLÓGICO PARA LA INTRODUCCIÓN DE LA PLANIFICACIÓN
CENTRADA EN LA PERSONA



Esta obra está bajo una licencia de

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/).

Edita: Plena inclusión. Confederación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual

Avda. General Perón, 32 28020 MADRID.

Telf.: 91 556 74 13

info@plenainclusion.org

www.plenainclusion.org

Madrid, mayo 2017

Los símbolos pictográficos utilizados son propiedad de CATEDU (<http://catedu.es/arasaac/>) bajo licencia Creative Commons BY NY ND y han sido creados por Sergio Palao.

Ilustraciones propias (Gorabide).

Responsable del proyecto:

Mirko Gerolin, director del Departamento Técnico y de Sistemas.

Equipo de despliegue:

Aitziber Gurrutxaga Olazabal, coordinadora de la Residencia Isasti de Lanestosa.
Fernando Martínez Lombera, coordinador de la Residencia Isasti de Lanestosa.
Ismael Garzón Sánchez, coordinador de la Residencia Eguzkia-Haizea de Sopuerta.
Izaskun Zuazo Subinas, coordinadora de la Residencia Arteagoiti de Basauri.
Jose Félix Rentería Mendaza, coordinador del Servicio de Viviendas.
Lourdes Mendiola Zarrabeitia, coordinadora del Servicio de Centros de Día.
Marisa Elejabarrieta Goyeneche, coordinadora de la Residencia Atxarte de Abadiño.
Nerea López Conde, coordinadora de la Residencia Arteagoiti de Basauri.
Ricardo Aretxaga Akordagoitia, coordinador del Servicio de Centros de Día.
Siara Arriaga Mandaluniz, coordinadora de la Residencia Atxarte de Abadiño.

Colaboraciones en diferentes fases del proyecto:

Ainara González García, usuaria del Centro de Día Txurdinaga de Bilbao.
Almike Gutierrez Vidal, profesional de atención directa del Centro de Día Astrabudua de Erandio.
Begoña Larrañaga Zubiaur profesional de atención directa de la Residencia Eguzkia-Haizea de Sopuerta.
Blanca Guinea Llop, médico rehabilitadora.
Diana Cabezas Gómez, responsable de Intervención Familiar.
Enrique Aja Ramos, psicólogo.
Esther Fuentes Herrero, psicóloga.
Javier Bengoa Larrañaga, psicólogo.
Jorge Martínez Ortega, psicólogo.
José Candellero Pérez-Agote Iturrioz, psiquiatra.
María Olga Galdós Ayarzagüena, profesional de atención directa de la Residencia Atxarte de Abadiño.
Mertxe Frontaura Uribe, profesional de atención directa de la Residencia Atxarte de Abadiño.
Mónica Romero Puente, directora de la Residencia Atxarte de Abadiño.
Rakel Elgeta Guenetxea, directora de la Unidad de planificación y gestión de apoyos.
Raquel Díez Sáez, profesional de atención directa de la Residencia Arteagoiti de Basauri.
Sara Juan Verdejo, profesional de atención directa de la Residencia Atxarte de Abadiño.
Susana Bringas Tueros, profesional de atención directa de la Residencia Isasti de Lanestosa.
Tania Pereda Ramírez, psicóloga e integrante del Comité de Ética.



MI PLAN

APOYO METODOLÓGICO

ÍNDICE

Introducción	8
Marco teórico	10
Metodología	11
Conclusiones y líneas de desarrollo	12
Proceso de elaboración	14
1. ¿Por qué hemos revisado nuestro sistema de elaboración de Planes Personalizados de Apoyos?	15
2. Fundamentación teórica básica utilizada para el proceso de revisión	15
3. Cómo es la herramienta	17
4. Fases del proceso	18
5. Cómo se configura el equipo de revisión del plan centrado en la persona y en qué fase participa cada agente	18
6. Cómo usar la herramienta	20
6.1. FASE I: Identificación de experiencias y metas vitales deseables y objetivos estratégicos basados en las experiencias vitales deseables y metas personales	20
6.2. FASE II: Valoración e identificación de las necesidades de apoyo, objetivos estratégicos basados en las necesidades de apoyo evaluadas y objetivos de trabajo para el año	23
6.3. FASE III: Plan de trabajo	26
6.4. FASE IV: Consolidación de la propuesta con la persona con discapacidad intelectual y su familia	27
6.5. FASE V: Valoración y revisión del plan anual de acción	28
Ilustración 11: Sección V (Seguimiento)	29
6.6. FASE VI: Evaluación del plan centrado en la persona	29
ANEXO I: Descripción del proceso de planificación centrada en la persona	31
ANEXO II: Metodología para el desarrollo de la sección I y sección III-a con personas con muchas necesidades de apoyo	32
1. Lo que hemos de tener en cuenta de nuestra persona: nuestra creatividad y nuestra capacidad de escucha	33
2. Aplicación	40

2.1 Primer paso: Crear contextos de escucha.....	40
2.2 Segundo paso: Desplegar los contextos de escucha.....	43
2.3. Tercer paso: La síntesis.....	48
2.4. Cuarto paso: La definición de los objetivos de la sección III-a.....	55
ANEXO III : Aplicación práctica: Fichas para realizar el plan centrado en la persona.....	57

INTRODUCCIÓN

Tienes entre tus manos un documento que es fruto del compromiso con los valores que la asociación Gorabide identificó en 2012 como propios y, en especial, con cuatro de ellos: profesionalidad, participación, innovación y, principalmente, orientación hacia la persona usuaria. Además, la nueva herramienta de planificación centrada en la persona (PCP) que presentamos es el resultado de la evolución que han tenido los modelos de prestación de servicios en Gorabide, y en su contexto compartido, durante más de 50 años.

La Clasificación Internacional de Deficiencia, Discapacidad y Minusvalía (CIDDM) de 1980 diferenciaba tres conceptos, tres objetos de intervención: deficiencia, relacionado con el modelo asistencial y las características corporales; discapacidad, vinculado a la capacidad funcional y el modelo rehabilitador; y minusvalía que, a pesar del término, supuso que se considerara al entorno como un objeto de intervención. Y esto último se convirtió en la llave para otros conceptos que, en las décadas de los 80 y los 90, se fueron incorporando con fuerza: el paradigma de apoyos y el modelo social para entender la diversidad funcional, el enfoque en el desarrollo de derechos, la calidad de vida y la autodeterminación. Corrientes que, en el plano de las creencias y valores, han tenido sus resultados en un modelo de organización de servicios y en diversas metodologías de intervención.

Si el avance que cristaliza tanto en la CIDDM como en la Clasificación Internacional del Funcionamiento de 2001, ambas de la OMS, supone un desarrollo de la mirada desde las perspectivas de las necesidades, aun definidas por profesionales, la planificación centrada en la persona aporta lo que su nombre indica: que está centrada tanto en las necesidades compartidas como en los deseos únicos y cambiantes de las propias personas. La metodología de PCP es coherente con el modelo de deliberación ética de Diego Gracia que hemos adoptado en Gorabide, en función de la cual, los derechos estarían relacionados con los conceptos de justicia y no-maleficencia, las necesidades estarían vinculadas al concepto de beneficencia, y la opinión y deseos de la persona estarían ligados al concepto de autonomía. De este modo, la PCP incorpora la doble perspectiva de las necesidades y de los deseos.

La planificación centrada en las personas nace tanto de una experiencia de 25 años basada en planes personales de apoyo, como de un proceso cuidadosamente planificado de reflexión compartida en Gorabide. Esta nueva manera de organizarnos para apoyar a las personas con discapacidad va, con toda seguridad, a interpelar nuestra manera de organizarnos, la planificación de los apoyos nos va a requerir una planificación de los procesos de transformación.

La historia de las herramientas utilizadas en el marco de los diferentes modelos de servicios ha ido evolucionado con la progresiva incorporación de disciplinas científicas y saberes. La PCP en Gorabide se engarza en lo que se entiende como modelos *transdisciplinares*. Este palabro

quiere decir, sencillamente, que se incorpora en el proceso de identificación de apoyos y establecimiento de objetivos:

- La sensibilidad de las personas que prestan apoyos directos/cotidianos/íntimos/cómplices.
- La perspectiva de las familias y tutores.
- Y, por supuesto, a las propias personas con discapacidad intelectual.

La metodología que vamos a compartir tiene la vocación de ser inclusiva y consideramos que va a ser útil para todo el abanico de intensidades de apoyo. En Gorabide, hemos realizado un importante esfuerzo por indagar en los deseos y expectativas de personas con una necesidad de apoyos generalizada y cuyos lenguajes son no-verbales. Y la participación de la familia es clave para esas personas, puesto que, en muchas situaciones, comparten su historia de relaciones gustos e intereses.

Desde la psicología social, sabemos que la forma en que vemos a las personas afecta a la forma en que nos comportamos con ellas. Además, la nueva metodología supone una nueva mirada sobre los resultados que esperamos lograr. Por ejemplo, el número de sonrisas por minuto puede ser un gran indicador de calidad de vida.

Hugo Baroja Fernández, presidente de Gorabide

MARCO TEÓRICO

La innovación ocupa un lugar cada vez más angular en la gestión avanzada. Tanto es así que Euskalit (fundación vasca privada sin ánimo de lucro que promociona la gestión avanzada para la competitividad) la sitúa como uno de los seis elementos de su modelo y la enmarca diciendo que *“una organización avanzada debería definir los objetivos y estrategias para innovar, crear el contexto interno que promueva que las personas asuman riesgos, emprendan e innoven, aprovechar el potencial de innovación de otras personas y organizaciones del entorno y gestionar las ideas y proyectos innovadores para materializarlas”*. Los principales grupos de interés a los que las entidades del tercer sector dirigen su innovación son: su sistema cliente, la propia entidad, la sociedad y las personas de la propia organización. La heterogeneidad de los grupos y posibilitar espacios de interacción potencia la creatividad y la innovación. Así, un incremento del número de interacciones suscita espacios de creatividad en los que hay mayores oportunidades para innovar. Algunas claves que inducen esta reacción son el despliegue de experiencias piloto en las que se involucra a las personas y entidades destinatarias de la innovación, identificando alianzas para generar valor añadido en el proceso, generando dinámicas que posibiliten la cocreación en entornos abiertos y sistematizando y generalizando la experiencia. Éstas son algunas de las conclusiones a las que llegaron los participantes del taller práctico *Cómo gestionamos la innovación*, en el marco de la XX Semana Europea de la Gestión Avanzada coordinada por Euskalit en 2014¹.

En 2007, en Gorabide desarrollamos una metodología propia bajo el nombre de Modelo de Plan Personalizado de Apoyos. Ésta incluía los siguientes contenidos: Proceso de evaluación y seguimiento, Perfil de Apoyos de Atención Directa (PAAD), Plan de Apoyo Individual (PAI). En el modelo, se incluía ya la identificación de logros y metas personales, para cuya identificación se propiciaba un diálogo activo con las personas con discapacidad intelectual o su entorno más cercano. Estos logros proporcionaban el marco de cara a comprender lo que cada persona consideraba importante en su vida y, de este modo, definir con más acierto los apoyos.

Desde el año 2013, en Gorabide hemos desarrollado, bajo el paraguas de este enfoque, una innovación en torno a la sistemática que la asociación utiliza a la hora de evaluar, planificar, monitorizar y evaluar los apoyos individualizados. Los principales retos fueron:

- Potenciar la participación de las persona con discapacidad intelectual independientemente de sus necesidades de apoyo y la de sus familias.
- Mejorar el sistema de seguimiento y evaluación del plan de trabajo.
- Mejorar e integrar el soporte de información.

Todos ellos fueron identificados por el equipo que, en 2011, realizó una autoevaluación de acuerdo al Modelo de Calidad Feaps² (ahora Plena Inclusión), y en la que participaron personas con discapacidad intelectual, familias, profesionales y voluntariado. Para dar respuesta a estos

retos, tomamos como referencia el modelo de calidad de vida basado en las ocho dimensiones propuestas por Schalock y Verdugo (2002/2003)³ y el proceso de cinco componentes propuesto por Thompson et al. (2009)⁴. En él, el *primer componente* se refiere a la identificación de experiencias y metas vitales deseables; y esto implica un ejercicio de autodeterminación, para el cual se utilizará el modelo de planificación centrada en la persona (Holburn, Gordon y Vietze, 2007)⁵. El *segundo componente* incluye la valoración de las necesidades de apoyo, para lo que tuvimos en cuenta el modelo de apoyos y más concretamente la escala de intensidad de apoyos (ver Thompson et al., 2004)⁶. El *tercer componente* se refiere a la elaboración e implantación de un plan personalizado. Es aquí donde Schalock (2013)⁷ nos ofrece una propuesta que integra el concepto de calidad de vida y la información de la escala de intensidad de apoyo para la elaboración de un plan individual. El *cuarto componente* hace referencia a la monitorización del despliegue y en este marco hemos introducido un sistema de seguimiento que permite la revisión de objetivos y metas personales, basado en la lógica de planificación centrada en la persona. Junto a eso, se revisan también los objetivos vinculados a los apoyos y se realiza un seguimiento de los planes de acciones desplegados para alcanzar ambos tipos de objetivos. El *quinto componente* consiste en la evaluación del grado en el que se están alcanzando los resultados personales. Aquí se incorpora la evaluación de la calidad de vida utilizando escalas psicométricas que complementan la evaluación de los diferentes grupos de interés involucrados en el proceso.

METODOLOGÍA

El trabajo de revisión del proceso de planificación y seguimiento de apoyos comenzó en 2011, cuando el equipo de autoevaluación compuesto por 19 personas, evaluó la asociación en base al Modelo de Calidad Feaps. Los retos que identificamos y que originaron el despliegue de este proyecto fueron los citados en el punto anterior. Para abordarlos, incorporamos este proyecto dentro de la agenda de innovación, cuyo despliegue es responsabilidad del proceso de I+D+i. En él, realizamos un primer diseño de la metodología y un equipo de personas con discapacidad intelectual adaptaron los contenidos para hacerlos accesibles. Finalizado el diseño inicial, realizamos dos pilotajes: uno de ellos en 2014 y otro en 2015. Este último fué específico para personas con necesidades de apoyo generalizado o extenso, y su resultado se detalla en la metodología propuesta en el Anexo II. En todo el proceso, participaron siete centros y un total

3 Schalock, R.L. y Verdugo, M.A. (2002/2003). *Quality of life for human service practitioners*. Washington, DC: American Association on Mental Retardation [Traducido al castellano por M.A. Verdugo y C. Jenaro. *Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales*. Madrid: Alianza].

4 Thompson, J.R., Bradley, V., Buntinx, W.H.E., Schalock, R.L., Shogren, K.A., Snell, M. et al. (2009). *Conceptualizing supports and the support needs of people with intellectual disabilities*. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 47(2), 135–146.

5 Holburn, S., Gordon, A., y Vietze, P. M. (2007). *Person-centered planning made easy: The PICTURE method*. Baltimore, MD: Brooks.

6 Thompson, J. R., Bryant, B. R., Campbell, E. M., Craig, E. M., Hughes, C. M., Rotholz, D. A., et al. (2004). *Supports intensity scale. Users manual*. Washington, DC: American Association on Mental Retardation.

7 Schalock (2013). *Integrando el concepto de calidad de vida y la información de la escala de intensidad de apoyo en planes individuales de apoyo*. *Siglo Cero*, 44(1), 5-21.

de 75 personas. De ellas, 17 fueron personas con discapacidad intelectual, 14 familiares, 17 profesionales de atención directa, 12 coordinaciones, dos psicólogas, tres psicólogos, dos médicos y cuatro direcciones.

El despliegue se realizó de acuerdo con la siguiente secuencia:

- **Fase 1:** Presentación de la nueva metodología a las personas involucradas en el pilotaje. Esto supuso un total de diez reuniones que posibilitaron una recogida de aportaciones y una mayor definición del proceso, en grupos de trabajo reducidos y en un formato participativo.
- **Fase 2:** Despliegue del pilotaje, que supuso un total de cuatro encuentros por cada plan personalizado.
- **Fase 3:** Revisión y refinamiento de la metodología, según las experiencias derivadas del pilotaje. Se realizó en un total de doce reuniones.
- **Fase 4:** Formación a responsables del despliegue de la nueva metodología en toda la asociación. Fueron sesiones formativas para 45 personas en grupos de entre ocho y diez personas. La formación fue impartida por un equipo compuesto por profesionales, personas con discapacidad intelectual y familias que participaron en el pilotaje.

CONCLUSIONES Y LÍNEAS DE DESARROLLO

Este proyecto se ha desarrollado en un marco de innovación abierta y de cocreación que ha permitido una amplia participación de perfiles muy heterogéneos de personas. Este enfoque multifactorial ha enriquecido el proceso de innovación con las aportaciones y visión de las personas con discapacidad intelectual, familias y profesionales. Al finalizar el pilotaje, elaboramos esta guía de aplicación en la que se explica el flujo de actividad, las personas participantes en cada fase del proceso y el rol que se espera de ellas, el tiempo estimado que requiere cada sección de trabajo, una descripción de los contenidos y del manejo de cada sección, cómo utilizarla, y unas recomendaciones útiles basadas en la experiencia obtenida gracias al pilotaje.

También ha sido un proceso innovador la formación a profesionales que van a ser responsables del despliegue de esta metodología en todos los centros y servicios de la asociación, ya que una parte importante de esa formación fue impartida por personas con discapacidad intelectual y familiares que participaron en el pilotaje. Así, la propia formación focaliza el protagonismo en las personas a las que va dirigido el despliegue. El tipo de formación fue experiencial, basándonos en dinámicas de *role playing* y aplicando la metodología a las propias personas participantes de la formación.

Al testar la metodología, ya en 2014, también con personas con necesidades de apoyo extenso o generalizado, identificamos prácticas que facilitan su participación en el proceso, pero decidimos seguir abundando en ello por lo que, en 2015, realizamos un pilotaje específico con

este perfil de personas con discapacidad intelectual. Esto nos ha permitido nutrir las prácticas que posibilitan el mayor ejercicio directo de autodeterminación posible.

Según Verdugo, et al., (2006)⁸ las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, deberían estar implicadas directamente en la evaluación de su calidad de vida. Así que la prioridad debe ser utilizar todos los métodos disponibles y eficaces para capacitar a estas personas para expresar sus propias opiniones. Estos métodos incluyen simplificar la formulación de las preguntas y respuestas, proporcionar alternativas y usar sistemas de comunicación alternativos y aumentativos (Schalock et al., 2000)⁹.

El resultado de esta experiencia ha sido la definición de una metodología de planificación de apoyos coherente con la planificación centrada en la persona, el modelo de apoyos y el modelo de calidad de vida, que permite un despliegue sistemático basada en la propuesta de cinco componentes realizada por Thompson et al. (2009)¹⁰. Para hacerlo posible, hemos elaborado la presente guía metodológica a la cual se adjunta también la herramienta sobre la que se vertebra todo el proceso de planificación (Anexo III).

8 Verdugo, M.A., Schalock, R.L., Keith K.D. y Stancliffe R.J. (2006). *La calidad de vida y sus medidas: principios y directrices importantes*. *Siglo Cero*, 37(2), 9-21.

9 Schalock, R.L., Bonham, G.S. y Marchand, C.B. (2000). *Consumer based quality of life assessment: a path model of perceived satisfaction*. *Evaluation and Program Planning*, 23, 77-88.

10 Thompson, J.R., Bradley, V., Buntinx, W.H.E., Schalock, R.L., Shogren, K.A., Snell, M. et al. (2009). *Conceptualizing supports and the support needs of people with intellectual disabilities*. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 47(2), 135–146.

MI PLAN

A P O Y O M E T O D O L Ó G I C O

**PROCESO DE ELABORACIÓN:
CONTEXTO, FUNDAMENTOS
TEÓRICOS, FASES Y GUÍA
PRÁCTICA**

1. ¿POR QUÉ HEMOS REVISADO NUESTRO SISTEMA DE ELABORACIÓN DE PLANES PERSONALIZADOS DE APOYOS?

Porque tras una valoración de puntos fuertes y áreas de mejora de nuestro Plan Personalizado de Apoyos (en adelante PPA), realizada en julio de 2013 identificamos la necesidad de mejorar en:

Ámbito	Área de mejora
Participación	Generalizar la participación de las personas con discapacidad intelectual (en adelante PCDI) y familias en el proceso, y revisar los criterios de participación de profesionales.
PAI	Enfatizar la relevancia del Plan de Apoyo Individual (en adelante PAI) en el PPA y mejorar el sistema de seguimiento y evaluación del mismo, en base a los objetivos personales que lo sustentan.
Tiempos y secuencias	Definir una secuencia temporal viable que soporte todo el proceso, tomando como referencia la idea de que, una vez al año, sería importante pararnos a pensar sobre la situación de cada persona.
Mejorar e integrar el soporte de información	Se identifican soportes de información, matizados o adaptados a la realidad de cada centro. Parece interesante buscar una confluencia entre todos ellos.

Tabla 1: Áreas de mejora

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA BÁSICA UTILIZADA PARA EL PROCESO DE REVISIÓN

Modelo de referencia	Referencia bibliográfica
Modelo de calidad de vida	Schalock, R. L., Verdugo, M. A., Jenaro, C., Wang, M., Wehmeyer, M., Jiancheng, X., y Lachapelle, Y. (2005). Cross-cultural study of quality of life indicators. <i>American Journal on Mental Retardation</i> , 110(4), 298–311.
Escala de intensidad de apoyos	Thompson, J. R., Bryant, B. R., Campbell, E. M., Craig, E. M., Hughes, C. M., Rotholz, D. A. Wehmeyer, M. L. (2004). <i>Supports intensity scale. User's manual</i> . Washington, DC: American Association on Mental Retardation.
Planificación centrada en la persona	Holburn, S., Gordon, A., y Vietze P. M. (2006). <i>Person-centered planning made easy. The picture method</i> . Baltimore: Paul H. Brookes Publishers Co.
Calidad de vida y apoyos	Schalock, R. L. (2013). Integrando el concepto de calidad de vida y la información de la escala de intensidad de apoyo en planes individuales de apoyo. <i>Siglo Cero</i> , 44(1), 5-21.
Modelos de discapacidad, calidad de vida y apoyo individualizado	Buntinx, W. H. E., y Schalock, R. L. (2010). Models of disability, quality of life, and individualized supports: Implications for professional practice in intellectual disability. <i>Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities Volume 7(4)</i> , 283–294.
Cómo escuchar	Martín, A. (2013). <i>Manual práctico de psicoterapia Gestalt</i> . Bilbao: Desclée de Brouwer.
Técnicas de Creatividad para la Innovación	Towe, L. (2004). <i>Por qué no se me ocurrió</i> . Madrid: FC editorial.
Pictogramas	Gobierno de Aragón (2015). <i>Arasaac: Portal aragonés de la comunicación aumentativa y alternativa</i> . Recuperado de http://arasaac.org/descargas.php .

Tabla 2: Bibliografía

3. CÓMO ES LA HERRAMIENTA

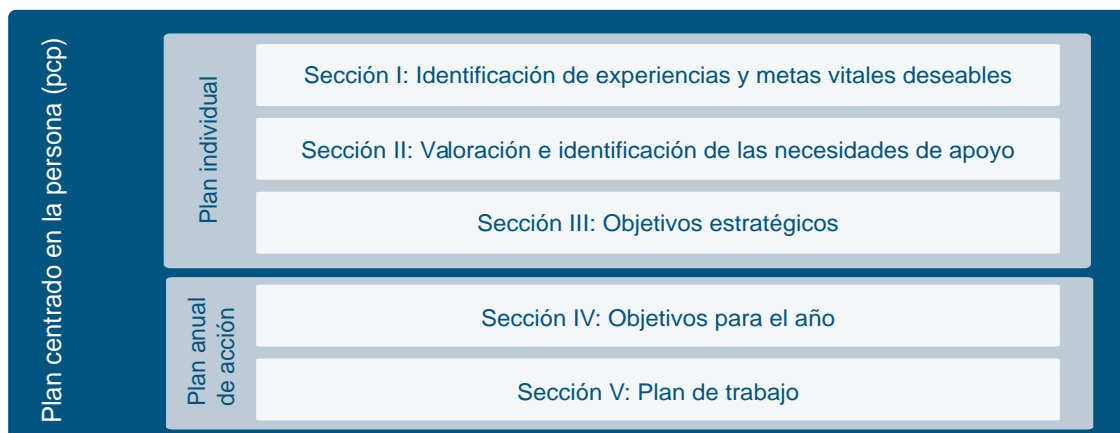


Ilustración 1: Estructura de la metodología PCP

Plan Centrado en la Persona (PCP)	Es el proceso a través del cual se elabora el plan centrado en la persona
• Plan individual	Es el proceso de identificación de objetivos en función de la valoración de experiencias y metas vitales deseables y de las necesidades de apoyo. Tiene una vigencia máxima de cuatro años y ha de revisarse siempre que concurren cambios significativos en la persona o el entorno.
• Sección I: Identificación de experiencias y metas vitales deseables	Es la indagación en torno a experiencias vitales deseables y metas personales de la persona con discapacidad intelectual. La indagación se estructura en las ocho dimensiones de calidad de vida. En el proceso, la persona de apoyo ayuda a la persona con discapacidad intelectual a valorar sus retos, teniendo en cuenta sus potencialidades y limitaciones.
• Sección II: Valoración e identificación de las necesidades de apoyo	Es la evaluación de las necesidades de apoyo de la persona con discapacidad intelectual. Al igual que la sección I, se estructura en las ocho dimensiones de calidad de vida. El proceso se lleva a cabo a través del grupo de apoyo.
• Sección III: Objetivos estratégicos	Son los objetivos estratégicos basados en las experiencias vitales deseables y en las necesidades de apoyo evaluadas e identificadas.
• Plan anual de acción	Es el plan de apoyo individualizado y tiene una vigencia máxima de un año.
• Sección IV: Objetivos para el año	Son los objetivos estratégicos basados en las experiencias vitales deseables y metas personales y en las necesidades de apoyo evaluadas e identificadas, que trabajaremos durante un año.
• Sección V: Plan de trabajo	Es la concreción de acciones, responsables y plazos que consideramos necesarias para aproximarnos a los objetivos marcados para un año.

Tabla 3: Explicación de las diferentes secciones del PCP

4. FASES DEL PROCESO

FASE I	SECCIÓN I: Identificación de experiencias y metas vitales deseables. SECCIÓN III-a: Objetivos estratégicos basados en las experiencias vitales deseables y metas personales.
FASE II	SECCIÓN II: Valoración e identificación de las necesidades de apoyo. SECCIÓN III-b: Objetivos estratégicos basados en las necesidades de apoyo evaluadas. SECCIÓN IV: Objetivos de trabajo para el año.
FASE III	SECCIÓN V: Plan de trabajo.
FASE IV	Consolidación de la propuesta con la PCDI y su familia.
FASE V	Valoración y revisión del plan anual de acción.
FASE IV	Evaluación del plan centrado en la persona

Ilustración 2: fases del proceso de planificación centrada en la persona

5. CÓMO SE CONFIGURA EL EQUIPO DE REVISIÓN DEL PLAN CENTRADO EN LA PERSONA Y EN QUÉ FASE PARTICIPA CADA AGENTE

A continuación, pasamos a describir los diferentes agentes implicados en el proceso de planificación centrado en la persona, detallando su actividad principal, esto es, lo que es importante que lleven a cabo o realicen dentro del proceso, y en qué fases es imprescindible que participen (nucleares) y en cuáles pueden participar si se estima conveniente (opcionales).

AGENTE	ACTIVIDAD PRINCIPAL	EN QUÉ FASE PARTICIPA	
		Nucleares	Opcionales
FAMILIA O PERSONA TUTORA	Aporta la información necesaria para construir y hacer viable el plan centrado en la persona. A lo largo del proceso, se comparte y consensúa con ella los objetivos estratégicos, y puede darse el caso de que la familia participe o lidere algún plan de acción	Fase IV	Todo el proceso
PERSONA CON DISCAPACIDAD INTELLECTUAL	Aporta información sobre sí misma, sus experiencias y metas vitales deseables, y codecide los objetivos vinculados a éstas	Fase I, IV, V y VI	Todo el proceso
DIRECCIÓN DEL CENTRO/ SERVICIO PROGRAMA	Regula la entrada de agentes en el proceso	Siempre previo al proceso, en la planificación de perfiles a elaborar o revisar durante el año	Todo el proceso
COORDINADOR DEL PCP	Es quien regula la entrada de agentes en el proceso, coordina el proceso de elaboración y revisión del perfil	Todo el proceso	
RESPONSABLE DEL ÁREA DE SALUD	Recoge la información relacionada con salud	Fase II	Todo el proceso
PROFESIONAL DE ATENCIÓN DIRECTA	Aporta toda la información de la persona usuaria	Fase I y II	Fases III, IV, V y VI
PSICÓLOGO	Aporta valoración psicológica		Fases I, II, IV, V y VI
PSIQUIATRA	Aporta valoración psiquiátrica		Fases I, II, IV, V y VI
MÉDICO REHABILITADORA	Aporta valoración en rehabilitación médica		Fases I, II, IV, V y VI

Tabla 4: Participantes en el proceso

6. CÓMO USAR LA HERRAMIENTA

Es importante, para el despliegue de esta metodología, contar con un clima de confianza y conocimiento mutuo. Por lo tanto, se recomienda no comenzar este trabajo prematuramente sin afianzar la relación primero. Tras esto, pondremos en marcha el proceso que se define en la ilustración II (Fases del proceso de planificación centrada en la persona). El proceso de elaboración del Plan Centrado en la Persona no debería superar el plazo de un mes desde su inicio. Para ello, seguiremos las indicaciones que se reflejan en esta guía.

6.1 FASE I: Identificación de experiencias y metas vitales deseables y objetivos estratégicos basados en las experiencias vitales deseables y metas personales¹¹

SECCIÓN I: Identificación de experiencias y metas vitales deseables

Tiempo estimado de aplicación: entre 1 y 2 horas.

A tener en cuenta: La participación de la persona con discapacidad intelectual en este proceso es siempre voluntaria. Esto quiere decir que una persona puede negarse a compartir sus experiencias vitales deseables y metas personales, lo que nos abocaría a no trabajar la SECCIÓN I ni la SECCIÓN III-a.

Descripción y contenido:

La SECCIÓN I se estructura sobre las ocho dimensiones del modelo de calidad de vida de Schalock y Verdugo (2005)¹². En cada una de ellas, aparece:

- El nombre de la dimensión, con una breve descripción adaptada a lectura fácil por parte de las personas con discapacidad intelectual que participaron en el diseño y pilotaje de esta metodología.
- Unos ámbitos de indagación, que pretenden orientar la reflexión en torno a las experiencias vitales deseables y metas personales de cada cual, teniendo en cuenta la dimensión de calidad de vida en cuestión.
- Se pregunta a la persona la importancia que tiene cada ámbito de indagación en su vida en ese momento, y si es algo que ya tiene o que desearía tener (no hablamos de *tener* solamente en términos de bienes materiales sino de sueños, ambiciones, modos de vida...).





Plan Individual				
SECCIÓN I: Identificación de experiencias y metas vitales deseables				
Desarrollo personal: aprender y mejorar como persona				
CV Definición	Puedo aprender cosas nuevas como, por ejemplo, utilizar un ordenador o el móvil, cocinar, poner una lavadora, ir a un sitio nuevo o palabras que no había usado antes. Tengo los apoyos, oportunidades y facilidades que necesito para aprender. Para valorar cómo es mi desarrollo personal, me fijo en lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> • Conozco las cosas que me cuesta hacer en mi día a día: limitaciones. • Conozco las cosas que hago bien en mi día a día: capacidades. • Puedo usar móvil, ordenador, tablet y otros aparatos: nuevas tecnologías. • Puedo manejar el dinero en ciertas cantidades. • Puedo aprender cosas, tareas y actividades nuevas. • Puedo aprender nuevas tareas en el trabajo. • Puedo comunicarme con otras personas. • Sé cómo comportarme en muchas situaciones. Por ejemplo, sé qué hacer si tengo un problema o cuando estoy con gente desconocida. 			
	Ámbito de indagación	¿Es importante para mí?	¿Lo tengo?	¿Lo quiero tener?
 Actividades de ocupación y ocio (1)	Nada Poco Mucho	No Sí	No Sí	
 Aprender cosas (2)	Nada Poco Mucho	No Sí	No Sí	
 Comunicarme (3)	Nada Poco Mucho	No Sí	No Sí	
 Usar tecnología (4)	Nada Poco Mucho	No Sí	No Sí	



Ilustración 3: Extracto Sección I

¹¹ Para desarrollar esta fase con personas con muchas necesidades de apoyo, véase ANEXO II.

¹² Schalock, R. L., Verdugo, M. A., Jenaro, C., Wang, M., Wehmeyer, M., Jiancheng, X., y Lachapelle, Y. (2005). Cross-cultural study of quality of life indicators. *American Journal on Mental Retardation*, 110(4), 298–311.

Cada dimensión cuenta con un apartado de “Otros ámbitos de indagación” en el que se puede reflejar cualquier otra cuestión que sea importante para la persona, en relación a la dimensión de calidad de vida en cuestión.

Además, aparece una tabla para anotar las respuestas a los diferentes ámbitos de indagación. Para facilitar la recogida de datos, la primera columna refleja el ámbito de indagación, la segunda la importancia que dicho ámbito tiene para la persona, la tercera y cuarta recoge su valoración sobre si ya tiene cubierto ese ámbito y si desea tenerlo o mantenerlo en su vida. La última columna permite recoger la concreción sobre aquello a lo que se refiere la persona cuando dice que, por ejemplo, las actividades de “ocupación y ocio” son importantes para ella (¿a qué actividades de ocupación y ocio se refiere?, ¿con quién le gusta realizarlas?, ¿cuándo?).

Plan Individual				
SECCIÓN I: Identificación de experiencias y metas vitales deseables				
Otros ámbito de indagación	¿Es importante para mí?	¿Lo tengo?	¿Lo quiero tener?	
Describir...				
Nada	Poco	Mucho	No	Sí

CV	Desarrollo personal: aprender y mejorar como persona			
	Importante	Lo tengo	Lo quiero tener	Comentario
Actividades de ocupación y ocio (1)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	No Sí	No Sí	
Aprender cosas (2)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	No Sí	No Sí	
Comunicarme (3)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	No Sí	No Sí	
Usar tecnología (4)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	No Sí	No Sí	
Otros ámbitos de indagación	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	No Sí	No Sí	

Ilustración 4: Extracto Sección I

Aplicación: Se trata de poner en el centro a la persona con discapacidad intelectual (esto es la planificación centrada en la persona). Siempre que sea posible, la persona de atención directa o alguien en quien confíe la persona con discapacidad intelectual le explicará el proceso que vamos a realizar con ella (el ANEXO I puede facilitar esta tarea). Además, se le facilitará y explicará la sección I para que pueda anotar lo que considere importante y preguntar las dudas que le surjan antes de la reunión. Una persona de apoyo (profesional o no) puede orientar a la persona con discapacidad intelectual o estar con ella mientras va reflexionando en torno a cada ámbito de indagación.

De cara a cumplimentar la SECCIÓN I, hemos probado diferentes maneras de proceder, tratando de adaptarnos a la realidad de cada persona. Estas dos modalidades han resultado ser bastante eficaces en este sentido:

- Cuando se considera que la persona con discapacidad intelectual es capaz de compartir sus experiencias vitales deseables y metas personales en un formato de reunión, lo idóneo será hacerlo de este modo. Normalmente, en esta reunión participa la coordinación, una persona de atención directa que sea muy cercana y la persona con discapacidad intelectual. Puede participar también un psicólogo o una psicóloga si se considera que esto facilita el curso de la reunión. En todo caso, es recomendable generar un espacio íntimo en el que la persona se encuentre cómoda. Siempre que sea posible, es recomendable que sea la persona con discapacidad intelectual la que elija a sus acompañantes.

- Cuando la persona con discapacidad intelectual cuenta con dificultades a la hora de comunicarse o no es capaz de expresar sus experiencias vitales deseables y metas personales en un formato de reunión, puede ser recomendable aplicar la metodología recogida en el Anexo II.

Para facilitar la comprensión de los ámbitos de indagación, puede que necesitemos adaptar el lenguaje que estamos utilizando. Además de los pictogramas, puede resultar de utilidad propiciar un ambiente cómodo para la persona y adaptar los contenidos usando la creatividad para lograrlo.

SECCION III-a: Objetivos estratégicos basados en experiencias y metas vitales deseables

Tiempo de aplicación estimado: Se trata de que las personas profesionales que han participado en la elaboración de la SECCIÓN I, tras finalizarla, identifiquen las **experiencias y metas** más relevantes y las redacten en forma de objetivos. El tiempo estimado es entre 15 y 30 minutos.

A tener en cuenta: Estos objetivos se enmarcan en un plan cuatrienal y, por lo tanto, han de propiciar una línea de trabajo de largo recorrido.

Descripción y contenido: Esta sección resume los objetivos estratégicos que sirven de paraguas a nuestros planes de trabajo durante cuatro años, y consta de dos tablas. La primera (enmarcada en un recuadro rojo en la siguiente figura) es la que tenemos que utilizar para reflejar los objetivos derivados de la SECCIÓN I. En la columna de planificación, se enumeran los objetivos según la información aportada por la persona con discapacidad intelectual y el plazo en el cual pretendemos que este objetivo se haya alcanzado.

Plan Individual			
SECCIÓN III: Objetivos estratégicos			
SECCIÓN III-a → bjetivos estratégicos basados en las experiencias vitales deseables y metas personales. Los objetivos personales más relevantes serán aquellos vinculados a ámbitos de indagación importantes para la persona, que no tiene en el momento presente y que desea tener para el futuro			
Planificación		Evaluación	
Objetivos	Plazo para lograrlo	Valoración de su consecución	Observaciones
1.	Año	☺ ☺ ☺	
2.	Año	☺ ☺ ☺	
3.	Año	☺ ☺ ☺	
4.	Año	☺ ☺ ☺	

SECCIÓN III-b → Objetivos estratégicos basados en las necesidades de apoyo evaluadas. Los objetivos más relevantes serán aquellos vinculados a dimensiones consideradas como importantes para la persona en la sección I			
Planificación		Evaluación	
Objetivos	Plazo para lograrlo	Valoración de su consecución	Observaciones
	Año	☺ ☺ ☺	
	Año	☺ ☺ ☺	
	Año	☺ ☺ ☺	
	Año	☺ ☺ ☺	

Ilustración 5: Sección III-a

Aplicación: Reflejar todos aquellos objetivos que aparecen como importantes para la persona. Un criterio que puede ayudarnos a la hora de identificarlos es ver qué ámbitos de indagación son importantes para la persona y desea tener para el futuro. Es preferible identificar pocos objetivos (entre 3 y 5), pero que sean de largo recorrido.

6.2 FASE II: Valoración e identificación de las necesidades de apoyo, objetivos estratégicos basados en las necesidades de apoyo evaluadas y objetivos de trabajo para el año

SECCIÓN II: Valoración e identificación de las necesidades de apoyo

Tiempo de aplicación estimado: Entre una 1,5 y 2 horas

A tener en cuenta: Esta fase comienza antes de la sesión de revisión propiamente dicha. De hecho, lo indicado es que quienes participen en la revisión cuenten con la Sección II con el tiempo de antelación suficiente para poder reflexionar y anotar aquello que consideren relevante en términos de apoyos.

Al comenzar la sesión, quienes hayan participado en la FASE I compartirán los objetivos resultantes de la SECCIÓN III-a para contextualizar al equipo.

Descripción y contenido:

La SECCIÓN II, al igual que la SECCIÓN I, se estructura sobre las ocho dimensiones del modelo de calidad de vida de Schalock y Verdugo (2005). En cada una de ellas aparece:

- El nombre y la definición de la dimensión.
- Unos ámbitos de indagación, que pretenden orientar la reflexión del equipo de profesionales en torno a las necesidades de apoyo de cada cual en la dimensión correspondiente. Los ámbitos de indagación están basados principalmente en las áreas de apoyo de la SIS que Schalock¹³ (2013) vincula a las diferentes dimensiones de su modelo de calidad de vida.

Plan Individual	
SECCIÓN II: Valoración de las necesidades de apoyo	
CV	Desarrollo personal
Definición	Se refiere a la posibilidad de aprender distintas cosas, tener conocimientos y realizarse personalmente. Se mide con los 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).
Ámbitos de indagación	■ Utilizar el servicio. ■ Encargarse de la ropa. ■ Preparar comidas. ■ Comer. ■ Cuidar y limpiar la casa. ■ Vestirse. ■ Baño y cuidado de la higiene personal. ■ Manejar los aparatos de casa. ■ Ordenar y usar estrategias de solución de problemas. ■ Usar la tecnología para aprender. ■ Aprender funciones intelectuales básicas (E); aprender a leer la hora, escribir, identificar día y fecha, encontrar números de teléfono, contar dinero para comprar). ■ Manejar el dinero y finanzas personales.
Definición de apoyos	
...	

Ilustración 6: Extracto sección II

Finalmente, el apartado de “Definición de los apoyos” es abierto, es decir, pueden redactarse en él, con el detalle que se estime conveniente, los apoyos que la persona requiere en esa dimensión concreta de calidad de vida.

Aplicación: Acudir a la sesión con reflexiones previas, para agilizar el trabajo. Las áreas de indagación son orientativas, esto es, se pueden tener en cuenta otras distintas o no considerar todas las que aparecen. Lo importante es que los apoyos que reflejemos sean los que necesitamos tener en cuenta para cada persona en cada dimensión concreta. Es preferible identificar pocos objetivos (entre 3 y 5 objetivos) pero que sean de largo recorrido.

¹³ Integrando el concepto de calidad de vida y la información de la escala de intensidad de apoyo en planes individuales de apoyo. Siglo Cero Revista española sobre discapacidad intelectual 2013 Vol. 44(1), nº 245, pág. 5 a pág. 21.

SECCIÓN III-b: Objetivos estratégicos basados en las necesidades de apoyo evaluadas

Tiempo de aplicación estimado: Se trata de que las personas profesionales que han participado en la elaboración de la SECCIÓN II, tras finalizarla, identifiquen los objetivos vinculados a las necesidades de apoyo evaluadas. El tiempo estimado oscila entre 15 y 30 minutos.

A tener en cuenta: Al igual que los objetivos de la SECCIÓN III-a, los de la SECCIÓN III-b también se enmarcan en un plan cuatrienal y por tanto, han de propiciar una línea de trabajo de largo recorrido.

Descripción y contenido: Esta sección resume los objetivos estratégicos. La segunda tabla (enmarcada en un recuadro rojo en la siguiente figura) es la que hemos de utilizar para reflejar los objetivos basados en las necesidades de apoyo derivados de la SECCIÓN II. En la columna de planificación, se enumeran los objetivos identificados y el año en el cual pretendemos que este objetivo se alcance.

Plan Individual

SECCIÓN III: Objetivos estratégicos

Planificación		Evaluación	
Objetivos	Plazo para lograrlo	Valoración de su consecución	Observaciones
1.	Año	☺ ☺ ☺	
2.	Año	☺ ☺ ☺	
3.	Año	☺ ☺ ☺	
4.	Año	☺ ☺ ☺	

SECCIÓN III-a → bjetivos estratégicos basados en las experiencias vitales deseables y metas personales. Los objetivos personales más relevantes serán aquellos vinculados a ámbitos de indagación importantes para la persona, que no tiene en el momento presente y que desea tener para el futuro

Planificación		Evaluación	
Objetivos	Plazo para lograrlo	Valoración de su consecución	Observaciones
	Año	☺ ☺ ☺	
	Año	☺ ☺ ☺	
	Año	☺ ☺ ☺	
	Año	☺ ☺ ☺	

SECCIÓN III-b →Objetivos estratégicos basados en las necesidades de apoyo evaluadas. Los objetivos más relevantes serán aquellos vinculados a dimensiones consideradas como importantes para la persona en la sección I

Planificación		Evaluación	
Objetivos	Plazo para lograrlo	Valoración de su consecución	Observaciones
	Año	☺ ☺ ☺	
	Año	☺ ☺ ☺	
	Año	☺ ☺ ☺	
	Año	☺ ☺ ☺	

Ilustración 7: Sección III-b

Aplicación: Reflejar todos aquellos objetivos que supongan un plan de acción vinculado a las necesidades de apoyo. Éstos se enmarcan en un plan cuatrienal y, por lo tanto, han de propiciar una línea de trabajo de largo recorrido. Los objetivos más relevantes (no los únicos) serán aquellos relacionados con las dimensiones consideradas como importantes por la persona en la sección I.

SECCION IV. Objetivos de trabajo para el año.

Tiempo de aplicación estimado: Aproximadamente, entre 10 y 20 minutos.

A tener en cuenta: Se trata simplemente de una priorización. Esto es, identificar los objetivos de la SECCIÓN III que vamos a abordar durante el próximo año. Es recomendable no tratar de abarcar un número excesivo de objetivos, dado que ser realista evitará frustraciones innecesarias.

Descripción y contenido: Esta sección recoge tanto los objetivos de trabajo basados en las experiencias vitales deseables y metas personales como aquellos basados en las necesidades de apoyo a cumplir durante el año siguiente. Por tanto, el formato de las tablas es idéntico al de la SECCIÓN III.

Plan Individual			
SECCIÓN IV: Objetivos para el año			
Objetivos de trabajo basados en las experiencias vitales deseables y metas personales			
Planificación		Evaluación	
Objetivos	Plazo para lograrlo	Valoración de su consecución	Observaciones
	Año	😊 😐 😞	
	Año	😊 😐 😞	
	Año	😊 😐 😞	
	Año	😊 😐 😞	
Objetivos de trabajo basados en las necesidades de apoyo evaluadas			
Planificación		Evaluación	
Objetivos	Plazo para lograrlo	Valoración de su consecución	Observaciones
	Año	😊 😐 😞	
	Año	😊 😐 😞	
	Año	😊 😐 😞	
	Año	😊 😐 😞	

Ilustración 8: Sección IV: objetivos para el año

Aplicación: Se trata de que las personas profesionales que han participado en la elaboración de la sección I, II y III, prioricen los objetivos de la sección III que van a trabajar durante el siguiente año.

6.3 FASE III: Plan de trabajo

SECCION V. Plan de trabajo

Tiempo de aplicación estimado: Aproximadamente, 1 hora.

A tener en cuenta: Es conveniente que en la columna ‘Responsable’, figure el nombre de las personas responsables. Quienes se responsabilicen de los diferentes planes han de conocerlos y aceptar su compromiso a la hora de liderar su despliegue.

Descripción y contenido: Esta sección recoge la concreción de planes, responsables y plazos que consideramos necesarias para aproximarnos a los objetivos marcados para el año.

Plan Individual					
SECCIÓN V: Plan de trabajo					
Plan de trabajo				Seguimiento	
Planificación					
Plan	Objetivos relacionados	Responsable	Plazo	NR / EC / R	Observaciones
1.-					
2.-					
3.-					
4.-					

Ilustración 9: Sección V: Plan de trabajo

Aplicación: En la columna ‘Plan’, se enumeran los planes a desarrollar y se señala el número del objetivo u objetivos con los que están relacionados. En la columna ‘Responsable’, se indica quién será la persona que se responsabiliza del despliegue. Y en ‘Plazo’, se especifica el tiempo en el que pretendemos que cada plan se lleve a cabo.

6.4 FASE IV: Consolidación de la propuesta con la persona con discapacidad intelectual y su familia

Tiempo de aplicación estimado: 1 hora.

A tener en cuenta: Siempre que sea posible, se informa a la persona con discapacidad intelectual de que, en esta fase, puede participar la familia, bien sea conjuntamente con ella o de forma separada. Se tendrá en cuenta la preferencia de la familia y de la persona con discapacidad intelectual, para que la reunión se ajuste lo mejor posible a las expectativas de ambas partes.

Descripción y contenido: Toda la información personal recogida en esta metodología y sustentada en el Anexo III (Aplicación práctica: Fichas para realizar el plan centrado en la persona) es propiedad de la persona con discapacidad intelectual y, por tanto, ésta tiene derecho a disponer de ella y hemos de contar con ella o con sus representantes legales a la hora de compartirla con terceras personas. Sin embargo, lo principal de esta fase no es entregar a la familia o a la persona con discapacidad intelectual un documento, sino cerrar con ellas el proceso de planificación centrada en la persona. Así, en la reunión, tomaremos como guía la Sección III, IV y V, para revisar objetivos y planes de trabajo. No es necesario abordarlo todo de forma sistemática si esto no facilita la participación de la familia y de la persona con discapacidad intelectual. Es importante tener cierta flexibilidad en el contenido. La finalidad es compartir y aclarar dudas, completar el plan y consensuar estrategias de acción positivas para la calidad de vida de la persona con discapacidad intelectual.

Aplicación: Los criterios para realizar esta sesión son:

- Como punto inicial, podemos compartir con la familia los objetivos estratégicos basados en las experiencias y metas vitales deseables y en las necesidades de apoyo identificadas (SECCIÓN III). Posteriormente, compartiremos los objetivos que hemos priorizado para el año y los planes de trabajo para poder alcanzarlos (SECCIÓN IV y V). La pretensión es matizar, acordar y refinar el trabajo realizado hasta el momento, contando con la visión de la familia y la persona con discapacidad intelectual.
- No es recomendable revisar la sección II en su totalidad en esta sesión, dado que alargaría innecesariamente la reunión. Si tenemos dudas puntuales, podemos preguntarlas explicando por qué necesitamos esas aclaraciones. Es posible entregar la SECCION II del plan individual, si la familia así lo solicita, pero lo importante de la reunión es lo descrito en el apartado anterior.
- La información concreta y detallada obtenida en la SECCIÓN I formará parte del ámbito privado e íntimo de la persona, salvo que la persona con discapacidad intelectual desee compartir dicha información con sus familiares.

6.5 FASE V: Valoración y revisión del plan anual de acción

Al finalizar cada año, en las columnas de evaluación de la SECCIÓN IV, se valora en qué medida hemos logrado los objetivos pretendidos. En esta evaluación, ha de participar directamente, si es posible, la persona con discapacidad intelectual. Cuando el formato de reunión no sea lo suficientemente accesible, las recomendaciones recogidas en el Anexo II pueden permitirnos desarrollar formatos más accesibles para contar con la participación de la persona con discapacidad intelectual. En su defecto, siempre deberemos propiciar la participación de su entorno familiar.

Plan Individual			
SECCIÓN IV: Objetivos para el año			
Objetivos de trabajo basados en las experiencias vitales deseables y metas personales			
Planificación		Evaluación	
Objetivos	Plazo para lograrlo	Valoración de su consecución	Observaciones
	Año	☺ ☹ ☹	
	Año	☺ ☹ ☹	
	Año	☺ ☹ ☹	
	Año	☺ ☹ ☹	
Objetivos de trabajo basados en las necesidades de apoyo evaluadas			
Planificación		Evaluación	
Objetivos	Plazo para lograrlo	Valoración de su consecución	Observaciones
	Año	☺ ☹ ☹	
	Año	☺ ☹ ☹	
	Año	☺ ☹ ☹	
	Año	☺ ☹ ☹	

Ilustración 10: Sección IV (Evaluación)

Plan Individual					
SECCIÓN V: Plan de trabajo					
Plan de trabajo				Seguimiento	
Planificación				Seguimiento	
Plan	Objetivos relacionados	Responsable	Plazo	NR / EC / R	Observaciones
1.-					
2.-					
3.-					
4.-					

Ilustración 11: Sección V (Seguimiento)

6.6 FASE VI: Evaluación del plan centrado en la persona

En las columnas de evaluación de la SECCIÓN III, el cuarto año, se valora en qué medida hemos logrado los objetivos y anotamos las observaciones pertinentes en cada uno de ellos. En esta evaluación ha de participar directamente, si es posible, la persona con discapacidad intelectual y la familia. Cuando el formato de reunión no sea suficientemente accesible, ciertas recomendaciones recogidas en el Anexo II pueden permitirnos desarrollar formatos más accesibles para contar con la participación de la persona. En su defecto, siempre deberemos propiciar la participación de su entorno familiar. Las personas integrantes de esta evaluación serán, siempre que sea posible, las que se consensuaron con la persona con discapacidad intelectual en la fase I. En caso contrario, se consensuará el equipo de evaluación con la persona con discapacidad intelectual.

Plan Individual					
SECCIÓN III: Objetivos estratégicos					
SECCIÓN III.a → Objetivos estratégicos basados en las experiencias vitales deseables y metas personales. Los objetivos personales más relevantes serán aquellos vinculados a ámbitos de indagación importantes para la persona, que no tiene en el momento presente y que desea tener para el futuro					
Planificación			Evaluación		
Objetivos	Plazo para lograrlo		Valoración de su consecución	Observaciones	
1.	Año		☉ ☉ ☉		
2.	Año		☉ ☉ ☉		
3.	Año		☉ ☉ ☉		
4.	Año		☉ ☉ ☉		
SECCIÓN III.b → Objetivos estratégicos basados en las necesidades de apoyo evaluadas. Los objetivos más relevantes serán aquellos vinculados a dimensiones consideradas como importantes para la persona en la sección I					
Planificación			Evaluación		
Objetivos	Plazo para lograrlo		Valoración de su consecución	Observaciones	
	Año		☉ ☉ ☉		
	Año		☉ ☉ ☉		
	Año		☉ ☉ ☉		
	Año		☉ ☉ ☉		

Ilustración 12: Sección III: Evaluación

Esta evaluación será la puerta de entrada para la planificación centrada en la persona de los siguientes cuatro años. Esto es, el proceso vuelve a comenzar desde la fase I.

MI PLAN

A P O Y O M E T O D O L Ó G I C O

ANEXO I: DESCRIPCIÓN DEL PROCESO DE PLANIFICACIÓN CENTRADA EN LA PERSONA

Cada 4 años vamos a hacer las siguientes cosas

1

Tus deseos,
inquietudes,
lo importante para



2

Lo que
podemos hacer
para ayudarte



3

¿Qué vamos
a hacer?



4

¿Estamos
de acuerdo? ¿Tú?
¿Tu familia?



5



Mirar qué
hemos hecho.
hecho bien.



Y ver si lo hemos
hecho bien.



Y preguntamos
qué nos queda
por hacer.

... Y luego, cada año, vamos a...



Y, con eso, decidimos
qué vamos a hacer el
año que viene y nos
ponemos a trabajar.

6

... Y
vuelta
a
empezar...

MI PLAN

A P O Y O M E T O D O L Ó G I C O

ANEXO II: METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA SECCIÓN I Y SECCIÓN III-A CON PERSONAS CON MUCHAS NECESIDADES DE APOYO

La experiencia que describimos a continuación se ha realizado con diferentes personas con discapacidad intelectual con necesidades de apoyo importantes. A título meramente descriptivo –a pesar de lo inadecuado de algunas denominaciones en lo que respecta a lenguaje inclusivo–, referenciamos a continuación la valoración de dependencia y la valoración de discapacidad de cada una de ellas, tal y como consta en sus respectivos certificados oficiales:

<i>Valoración de dependencia</i>	<i>Valoración de discapacidad</i>
Grado III, nivel 1	Deficiencia mental severa y síndrome de Down
No identificada	Deficiencia mental media y epilepsia
Grado II, nivel 2	Síndrome de Down
Grado III, nivel 2	Deficiencia mental severa y epilepsia
Grado III, nivel 1	Deficiencia mental severa y síndrome de Down
Grado III, nivel 2	Deficiencia mental severa y epilepsia
Grado III, nivel 2	Subnormalidad

1. Lo que hemos de tener en cuenta de nuestra persona: nuestra creatividad y nuestra capacidad de escucha

En este apartado, no se describe la metodología a aplicar, sino la actitud que puede favorecer que lo que vayamos a hacer llegue a convertirse en una experiencia llena de significado. Durante el pilotaje, hemos observado que nuestra creatividad y nuestra capacidad de escucha han determinado en gran medida el resultado de nuestro trabajo. Estas competencias existen en cada persona, pero puede ser útil prestarles atención, para desarrollarlas y ponerlas en valor. Lo que describimos a continuación no es más que una ayuda para darnos cuenta de nuestra capacidad de actuar con creatividad y nuestra capacidad de escuchar. Ese darnos cuenta nos ayudará a poner en juego estas capacidades y convertirlas en fortalezas.


1.2. La creatividad

Adaptar el PCP para que una persona con muchas necesidades de apoyo pueda proporcionarnos una información realmente valiosa sobre las experiencias y metas vitales que desea, requiere desarrollar nuestra faceta creativa. Para hacerlo, puede resultarnos muy útil tener en cuenta dos retos que nos acompañarán durante todo el trabajo:

- a) Pasar el énfasis de la discapacidad a la persona. Esto es importante porque es la historia de cada persona la que da sentido a su vida, y es desde ella desde donde construimos nuestro proyecto vital. Cuando la persona no puede contárnosla directamente, la familia se convierte en una aliada imprescindible. En cualquier caso, contar con su colaboración, siempre que sea posible, nos ofrece una mayor profundidad y perspectiva de la historia personal de la persona con discapacidad intelectual con la que estamos trabajando.

- b) Inventar situaciones en las que la persona pueda actuar de forma diferente, novedosa, sorprendente. Como veremos en los siguientes apartados, no es necesario hacer grandes cosas. A veces, pequeños cambios generan contextos totalmente novedosos. Por ejemplo, no es lo mismo dar un paseo en grupo que dar un paseo acompañando a la persona y facilitando que tome la iniciativa. En ambos casos, puede tratarse de un paseo por el barrio, pero uno puede ser algo muy habitual mientras que el otro puede ser una experiencia totalmente nueva.

A la hora de liderar un espacio creativo, hemos de poner en juego algunas de nuestras habilidades. Las más relevantes son estas:

	<h2>Hacer preguntas</h2>
Recomendaciones	
<p>Hacernos preguntas nos ayuda a plantearnos las cosas de otras maneras posibles. Dos preguntas muy útiles pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>¿Qué conocemos (u otras personas conocen) de la historia, gustos, intereses, motivaciones... de la persona con discapacidad intelectual?</i>• <i>¿Cómo podríamos generar contextos novedosos para que la persona con discapacidad intelectual pueda comunicarnos más cosas de sí misma?</i>	
Precauciones	
<ul style="list-style-type: none">• A veces las respuestas pueden resultarnos retadoras, incluso estrambóticas. Sin embargo, en un primer momento, es recomendable no descartar ninguna, dado que su viabilidad no ha de depender de nuestra experiencia, sino de nuestra capacidad de poder llevarlas a la práctica.	



Cambiar la perspectiva

Recomendaciones

- Mirar a través de los ojos de la persona con discapacidad intelectual. El mayor cambio de perspectiva que podemos obtener es el de ponernos en la piel de la persona con la que vamos a trabajar. ¿Qué percepción tendríamos de nuestra vida si estuviésemos en su lugar? ¿Qué nos gustaría que fuera diferente?
- Otra posibilidad es ponernos en el lugar de una persona totalmente ajena a nuestro entorno habitual y tratar de identificar qué nos sorprendería, qué nos preguntaríamos... Se trata con ello de observar lo que para mí es habitual, desde una perspectiva no habitual. Añadiendo así una mirada fresca y renovada que interpele.

Precauciones

- Ponernos en la piel de otra persona no significa inferir sus necesidades y expectativas pensando en lo que nos gustaría en nuestro caso. Se trata más bien de ampliar nuestra perspectiva sobre la realidad de la otra persona, y pensar en ella más allá de su discapacidad.



Ampliar la perspectiva

Recomendaciones

- A la hora de valorar una idea es útil ampliar nuestra perspectiva, para valorar todo aquello que puede aportarnos caso de llevarla a la práctica. Por ejemplo, dar un paseo puede ser simplemente eso, o convertirse en un espacio en el que la persona nos muestre si disfruta decidiendo por qué camino ir, si demanda ayuda, si permite que se la ofrezcamos...

Precauciones

- En ocasiones, podemos pensar que la creatividad significa hacer cosas totalmente diferentes de las habituales. Pero, normalmente, se trata más bien de ver cómo, las mismas cosas, hechas de modo diferente, pueden generar realidades totalmente distintas. En el ejemplo anterior, podemos decidir por dónde ir cuando damos un paseo con la persona con discapacidad intelectual o podemos fomentar que sea ella quien tome la iniciativa. La experiencia vital que aporta una y otra experiencia puede ser radicalmente diferente.

	<h2>Imaginar consecuencias</h2>
Recomendaciones	
<ul style="list-style-type: none">• Imaginar consecuencias significa tratar de responder a la pregunta ¿qué pasaría si...?	
Precauciones	
<ul style="list-style-type: none">• No se trata de analizar solamente los riesgos, sino también las posibilidades que una determinada idea nos ofrece.	

1.2. La escucha

Un importante número de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo presentan dificultades del habla y del lenguaje. La mayoría de ellas, si no todas, manifiestan una intención comunicativa. Esto es, muestran interés en la interacción social y, para lograrla, hacen buen uso de sus aptitudes no verbales como el contacto visual y la sonrisa, y emplean gestos para hacerse entender cuando no lo consiguen con palabras. En estos casos la comunicación es fundamentalmente no verbal y, por ello, han de entrar en juego todos nuestros sentidos para comprenderla.

Cualquier persona utiliza todos sus sentidos para comunicarse, pero la relevancia del lenguaje verbal ha hecho que nuestros canales auditivo y visual se hayan especializado en este tipo de comunicación. Una persona sin lenguaje verbal puede haber desarrollado un determinado modo de comunicarse utilizando la mirada, la vista, el tacto, el movimiento corporal... Para comprenderla, nos será útil ampliar nuestra capacidad de escucha y, al mismo tiempo, tomar conciencia de nuestras dificultades y limitaciones.

A continuación, proponemos algunas recomendaciones y precauciones a la hora de descubrir el código de cada persona:



Canal auditivo

Escuchando con nuestros oídos: Cuando el protagonismo recae en el canal auditivo, experimentamos el mundo a través de lo que escuchamos

Recomendaciones

- La persona sin comunicación verbal puede ser capaz de emitir palabras y sonidos. En ocasiones, puede que no encontremos significado alguno a estas expresiones. Sin embargo, es siempre más posibilista considerarlos un intento de comunicar algo.
- Conceder a la persona tiempo para que emita los sonidos y palabras, dejando que finalice su expresión sin interrumpirla, puede facilitarnos mucha información. Durante ese tiempo podremos fijarnos en:
 - Cómo son los tonos: si son monótonos o musicales.
 - Cómo la persona utiliza el aire: una respiración agitada o pausada puede darnos pistas sobre su estado de ánimo, por ejemplo.
 - Si sobrecarga las cuerdas vocales o si la voz es un hilo que se va diluyendo a medida que la persona se expresa.
 - Observar si aumenta o disminuye el tono de voz, o si esto lo hace en función de lo que pretende expresar y de los afectos que lleva implícitos aquello que expresa.
- Ver cómo algunas personas repiten reiteradamente determinados sonidos o si, por el contrario, utilizan un abanico de sonidos muy variado. Repetir las palabras o sonidos emitidos por la persona puede ayudar a reforzar su intento por comunicarse.

Precauciones

- Evitar tener una actitud 'de caza', esto es, partiendo de un punto de vista preestablecido, atribuir al comportamiento de la otra persona motivaciones que tienen más que ver con nuestros deseos que con la intencionalidad de la persona emisora. Hacerlo inhibe la posible intención comunicativa de la persona.



Canal visual

Escuchando con nuestros ojos: Cuando el canal visual es el predominante, el contacto con el mundo se produce a través de la mirada

Recomendaciones

- Nuestra mirada puede poner de manifiesto nuestra motivación, nuestra curiosidad, nuestro interés por aquello que miramos. También nos da mucha información sobre lo que tratamos de evitar eludiendo la mirada. Esta comunicación, aparentemente tan sencilla, puede sustentar el ejercicio de autodeterminación de la persona.
- Tipos de mirada: La forma en la que mira también puede darnos mucha información sobre lo que la persona pretende expresarnos. Así, podemos interpretar ciertas formas de mirar como suplicante, agresiva, dominante, indiferente, triste, alegre, receptiva, etc. Esta información aporta muchos matices a la comunicación.
- “Mirar y dejarse mirar”: El contacto visual es una buena forma de comenzar una comunicación. Para que se produzca, en ocasiones hay que dar tiempo y, sobre todo, no hay que forzarlo. Pero sí reforzarlo. Esto último implica ser capaces de sostener la mirada de la otra persona cuando ésta nos mira.

Precauciones

- En ocasiones, por nuestra manera de ser, por las prisas o porque nuestra atención está centrada en otras cosas, podemos tener la tendencia a evitar el contacto visual. Esto puede cortocircuitar el canal e inhibir la intención comunicativa de la otra persona. Es importante darnos cuenta de cuándo tenemos mayor o menor receptividad. Normalmente, un síntoma de que nuestra atención está en otra parte podemos encontrarlo en nuestra mirada perdida.
- No clavar la mirada de manera rígida: A veces, cuando la situación o la persona con la que estamos nos genera incomodidad, podemos reaccionar con una mirada rígida y poco natural que puede bloquear la comunicación.



Canal kinestésico

Escuchando con nuestro cuerpo: Cuando utilizamos el canal kinestésico, exploramos el mundo a través del tacto, el olfato y el gusto

Recomendaciones

- **Tocar y dejarse tocar:** La predisposición de la persona al contacto físico a través de dar o recibir caricias, besos, abrazos... es algo que nos da mucha información sobre la importancia de este canal de comunicación para ella. Para explorarlo, es bueno posibilitar el contacto físico acercándonos a la persona, ofreciéndole nuestra mano, por ejemplo. Podemos cogerle la mano y ver si reacciona retirándola o no. Una u otra reacción es, en sí misma, una comunicación de su deseo de seguir en contacto o retirarse. Cualquiera que sea la reacción, nos da mucha información sobre cómo quiere la persona que nos relacionemos con ella. Es posible que acepte o rechace el contacto físico, dependiendo de con quién sea y en qué circunstancias. Eso nos habla mucho de sus gustos y preferencias, y es un ejercicio de autodeterminación.
- **Expresión a través del cuerpo:** Nuestra postura, gestos, mímica, saltar, agitar los brazos y las piernas, nuestra forma de caminar... también pueden formar parte de nuestro sistema de comunicación. En ocasiones, situar a la persona en nuevos contextos puede facilitar nuevas y diferentes formas de expresión corporal. Por ejemplo, para una persona que utiliza habitualmente la silla de ruedas, disfrutar de un tiempo en el que pueda jugar con su cuerpo sobre una colchoneta o en una piscina, puede ofrecernos muchísima información sobre su expresión corporal.

Precauciones

- Es importante darnos cuenta de nuestras posibles limitaciones a la hora de utilizar el contacto físico como canal de comunicación. Puede que esta forma de comunicación nos resulte especialmente invasiva y, por lo tanto, tendamos a evitarla. De ser así, es importante darnos cuenta del tipo de contacto que evitamos y con quién tendamos a evitarlo.
- Cuando evitamos el contacto, es posible que la persona con la que estamos trabajando acabe percibiendo nuestro rechazo y termine por inhibirse. Ser conscientes de que su respuesta es una reacción a la nuestra puede ser muy útil a la hora de no llegar a conclusiones erróneas.

2. Aplicación

Trabajar la metodología PCP con una persona con DI con muchas necesidades de apoyo puede llevarnos varias sesiones. Por ello, es importante planificar lo que vamos a hacer y cómo vamos a llevarlo a cabo, antes de comenzar. A continuación, indicaremos unas orientaciones que pueden ser útiles y los estructuraremos en cuatro posibles pasos a seguir.

2.1 Primer paso: Crear contextos de escucha

Objetivo	Quién participa	
	Nucleares	Opcionales
Identificar contextos de escucha (actividades) en los que podamos obtener información en torno a los contenidos de la Sección I.	Persona coordinadora del plan y profesional de atención directa que van a desarrollar esta fase y familia.	Psicólogo/a.

Cómo abordar este paso

La persona coordinadora del plan y la profesional de atención directa repasarán las diferentes dimensiones de la Sección I tratando de responder siempre a esta pregunta:

¿Cómo podríamos averiguar si esto es importante para esta persona?

En la respuesta a esta pregunta, la creatividad (ver apartado 1.1. de este anexo) es imprescindible para identificar posibles entornos en los que la persona con discapacidad intelectual nos comunique sus objetivos personales. Estos entornos constituirán nuestros contextos de escucha.

A modo de ejemplo, en la dimensión de desarrollo personal deberíamos preguntarnos:

- *¿Cómo podríamos averiguar qué actividades de ocio y ocupación son las que le gustan?*
- *¿Cómo podríamos averiguar si a la persona le interesa aprender cosas nuevas?*
- *¿Cómo podríamos averiguar si a la persona le interesa comunicarse? ¿Con quién?*
- *¿Cómo podríamos averiguar si la persona podría tener algún interés en la tecnología? ¿Para qué podría interesarle?*

Es posible que no podamos dar respuesta a todos los *cómo*, pero responder a tan solo uno de ellos nos ofrece la posibilidad de generar un contexto de escucha. A modo de ejemplo, en nuestro pilotaje hemos experimentado con los siguientes contextos de escucha:

Ejemplo 1. Acompañar a la persona con discapacidad intelectual en un paseo por el barrio facilitando que sea ella quien decide por dónde ir en cada momento. Sin anticipar nunca una respuesta de apoyo, salvo cuando su seguridad corriera peligro.

-
- Ejemplo 2. Trabajar con fotografías que tengan relación con su pasado (lugares, personas, etc.), con su vida actual, compañeros y compañeras, profesionales, actividades diarias, comidas...
- Ejemplo 3. Actividades de estimulación multisensorial.
- Ejemplo 4. Espacios que nos permitan ver la relación de la persona con discapacidad intelectual con sus familiares.
- Ejemplo 5. Talleres colaborativos con otras personas en diferentes contextos de ocio, ocupación, aprendizaje...
- Ejemplo 6. Trabajar con tecnologías.
- Ejemplo 7. Observar a la persona en momentos de su día a día.

Para personalizar estos contextos (u otros que inventemos), atendiendo a la realidad de cada persona, la familia resulta una aliada de gran valor dado que aporta muchísima información biográfica. No se trata de hablar de la discapacidad, sino de la persona, de su historia, gustos, intereses, relaciones significativas... Por ejemplo, trabajar con música puede ser más o menos eficaz en función de que dicha música le guste o no a la persona. Si la familia nos dice que le gusta escuchar bilbainadas, nos ahorraremos mucho tiempo si arrancamos directamente desde ahí. Así, podemos poner bilbainadas y ver si le siguen gustando y, a partir de ahí, quizá podamos obtener un objetivo estratégico vinculado con esta actividad lúdica.

A continuación, vamos a proponer una técnica muy sencilla que puede llevarse a cabo en un formato de reunión y puede ayudarnos a desarrollar contextos novedosos. Esta se compone de cuatro fases a trabajar en equipo: ■ Calentamiento, ■ Generación de ideas, ■ Trabajo con las ideas, ■ Evaluación.

2.1.1. Calentamiento

Para comenzar a trabajar, es conveniente ir centrando nuestra atención en la persona con discapacidad intelectual con la que vamos a trabajar su PCP. Y una buena manera de hacerlo es decir todas las cosas que sabemos de la persona. No de su discapacidad, ni de sus necesidades de apoyo. Se trata de hacer un listado de cosas que sabemos que son importantes para ella. Por ejemplo:

- Le gusta que le hagan bromas.
- Le gusta que le acaricien y le den besos.
- Echa de menos a su familia.
- Se entretiene con tal o cual cosa.
- La familia nos dice que sabía hacer punto de cruz.
- La familia nos dice que le gustaba escuchar bilbainadas con su padre.

No es bueno dedicar mucho tiempo a esta primera fase, porque puede cansarnos y hacernos perder fuerza para abordar las dos siguientes. En torno a 10 o 15 minutos pueden ser suficientes. La dinámica ha de ser rápida, sin pensar demasiado antes de decir las cosas.

2.1.2. Generación de ideas

En esta fase, nuestro reto será generar ideas para nuevos contextos de escucha. Para ello vamos a hacer dos cosas:

1. Establecer un número de ideas al que queremos llegar. Es importante que no sean muchas. Normalmente tres o cuatro suelen ser suficientes.
2. Marcar el tiempo durante el que vamos a trabajar. Es importante no alargarnos excesivamente porque acabaremos perdiendo mucha eficacia si lo hacemos. En torno a 20 minutos o media hora es suficiente.

En esta fase es importante cumplir ciertas reglas de juego:

- Toda crítica está prohibida.
- Toda idea es bienvenida.
- Tantas ideas como sea posible.
- El desarrollo y asociación de las ideas es deseable.

2.1.3. Trabajo con las ideas

Finalizada la lluvia de ideas de la fase anterior, trabajaremos sobre las diferentes ideas que han surgido tratando de construir con ellas contextos de escucha lo más novedosos posible.

En esta fase, no se trata de aportar nuevas ideas, sino de ir construyendo a partir de las ideas que ya han salido. Para ello, puede ser muy útil preguntarnos:

¿Cómo puede esta idea convertirse en un contexto de escucha que permita a la persona comunicarnos aspectos importantes de su vida?

2.1.4. Evaluación

El trabajo finaliza con una priorización de los contextos de escucha que hemos creado. Esto es importante porque nos ahorrará mucho tiempo. Así, lo lógico será priorizar los contextos de escucha que ofrezcan a la persona la posibilidad de comunicarnos información en torno al mayor número posible de dimensiones de calidad de vida. A modo de ejemplo, una matriz sencilla que puede usarse para ello es la que proponemos a continuación:

Ideas	Dimensión de calidad de vida ¹⁴								Total
	DP	A	RI	IS	D	BE	BF	BM	
Idea 1	1	1				1		1	4
Idea 2	1				1		1		3
Idea 3	1	1	1	1			1		5

2.2 Segundo paso: desplegar los contextos de escucha

Objetivo	Quién participa	
	Nucleares	Opcionales
Desplegar los contextos de escucha.	Persona con discapacidad intelectual, persona coordinadora del plan y profesional de atención directa.	Familia, psicólogo/a y otras personas del entorno de la persona con discapacidad intelectual.

Cómo abordar este paso

Una vez identificados los contextos de escucha, nos ponemos en marcha. Esto es, los desplegamos. Esto puede durar varias sesiones de trabajo, y es aquí donde nuestra capacidad de escucha (ver apartado 1.2. de este anexo) adquiere todo el protagonismo. Es importante tener en cuenta que, normalmente, las personas con muchas necesidades de apoyo tienen una comunicación muchísimo más sutil que la nuestra, sus tiempos son más largos y el cansancio puede sobrevenir más rápidamente. Por lo que sesiones intensivas no suelen ser muy eficaces.

En cuanto al rol de las personas participantes, es recomendable que sea la persona de atención directa quien dinamice la sesión y que la persona coordinadora del plan adopte un rol de observadora.

A continuación, describimos a modo de ejemplo algunas experiencias reales, tomando como referencia los contextos de escucha descritos en el apartado anterior (primer paso):

Ejemplo 1	Acompañar a la persona con discapacidad intelectual en un paseo por el barrio, fomentando que sea ella quien decide por dónde ir en cada momento. Sin anticipar nunca una respuesta de apoyo salvo cuando su seguridad corra peligro.
Cómo es la persona con la que estamos trabajando	
<p>Soy una persona a la que le gusta mucho moverse. Estar sentada en la mesa no es lo mío. Cuando estoy con otras personas, necesito tener mi espacio y que no me lo invadan. Cuando lo hacen sin mi permiso, demuestro mi desagrado rasgando o rompiendo la ropa de quien se acerca o cosas similares.</p> <p>Cuando quiero relacionarme con alguien, lo hago pellizcándole, empujándole o dándole pequeñas tortas y eso les suele molestar bastante.</p>	
Contexto de escucha	
<p>La persona con discapacidad intelectual, acompañada por una persona de atención directa, sale de la residencia para dar un paseo. Observamos que la persona con discapacidad intelectual espera recibir orientación sobre a dónde ir. La profesional de atención directa no da ninguna indicación; en todo caso, anima a que sea la persona con discapacidad intelectual quien decida. Vemos su reacción. La acompañamos tratando siempre de no anticiparnos a ninguna de sus decisiones. Observamos que es capaz de cruzar de acera por el paso de peatones y que es capaz de seguir el mismo recorrido que normalmente realizan en el paseo en grupo. En el semáforo, se para. Pero no es capaz de identificar si puede cruzar o no. Pasa cerca de un bar al que suelen ir en el paseo en grupo, pero pese a que la profesional de atención directa le pregunta si quiere ir a tomar algo, ella pasa de largo y continúa caminando. Se encuentra con una calle cortada por obras y muestra descontento por no poder continuar en esa dirección. Es capaz de recorrer el camino de vuelta a la residencia.</p>	

Ejemplo 2	Trabajar con fotografías que tengan relación con su pasado (lugares, personas...), con su vida actual, compañeros/as, profesionales, actividades diarias, comidas...
Cómo es la persona con la que estamos trabajando	
<p>Entiendo bastante bien cuando me hablan y hablo. Eso sí, cada vez menos. Últimamente, hablo con monosílabos y no me apetece mucho relacionarme con la gente. La mayoría de las veces hablo sola. No llamo a las personas por su nombre, sino por mote que yo les pongo (el melenas, la abuelita, la morena...).</p> <p>Si me preguntas cómo estoy, puede que no te conteste; pero si te fijas en mis gestos y mis miradas puedes hacerte una idea. Cuando se acercan a mí y yo no quiero, me aparto, me quejo. Me cuesta acostumbrarme a lo nuevo. Mi familia es muy importante para mí.</p>	
Contexto de escucha	
<p>El punto de partida es el conocimiento previo de que la persona echa muchísimo en falta un contacto más frecuente con su familia. La familia nos ofrece información sobre los lugares significativos para la persona con discapacidad intelectual, su pueblo, la casa donde vivía... nos facilita, además, fotografías de la persona con diferentes familiares. En un contexto distendido, estando la persona sentada con compañeros y compañeras en el jardín, disfrutando del buen tiempo, la profesional de atención directa se acerca y empieza a mostrarle fotos de su pueblo preguntándole si lo reconoce, de qué se acuerda...</p> <p>La persona con discapacidad intelectual que participó en esta experiencia, cuenta con cierta capacidad de expresión verbal. Pasamos a mostrarle fotos de su familia, padres, hermanas... Las observa con interés y es capaz de reconocer a las personas que aparecen en las diferentes fotos e identificar su vínculo con ellas.</p>	

Ejemplo 3	Actividades de estimulación multisensorial
Cómo es la persona con la que estamos trabajando	
<p>Si quieres relacionarte conmigo has de hacerlo muy poco a poco. De lo contrario, no me gusta. Necesito que respetes mi espacio. Para estar bien, necesito que las cosas vayan con suavidad. No me gusta el ruido ni el ajetreo. Si algo no me gusta, te vas a dar cuenta porque aumenta mi babeo, me agito y puedo llegar incluso a hacerme daño a mí misma.</p> <p>Por mi manera de ser, me balanceo y juego mucho con mis manos frente a los ojos. Me gusta estar sentada en el suelo y meterme el dedo en el ojo y en la boca. No sé por qué. Cuando estoy tranquila y a gusto, a veces, me da por tararear.</p> <p>Cuando necesito algo, trato de hacerlo saber. Pero, cómo no puedo hablar, no me resulta fácil que me entiendan.</p>	
Contexto de escucha	
<p>Acudimos con la persona con discapacidad intelectual a las piscinas municipales. Llevamos algunos juegos como una pelota, unos auriculares con los que puede escucharse música bajo el agua... Comenzamos la actividad en la piscina pequeña. Observamos cómo la persona acepta bien el apoyo a la hora de bajar las escaleras de la piscina. No muestra gran interés en los diferentes juegos que le proponemos. Tampoco se muestra muy interesada en el agua ni en jugar con ella.</p> <p>Sin embargo, se muestra a gusto en una posición en la que una persona la abraza por la espalda sujetándola para que no se hunda. En ese contexto, se relaja y se pone a jugar con sus dedos y sus manos, cosa que suele hacer habitualmente. A pesar de que no es una persona que busque especialmente la interacción con otras, parece que el contexto acuático favorece el contacto con otra persona y lo sostiene durante más tiempo, en una actitud relajada.</p>	

Ejemplo 4	Espacios que nos permitan ver la relación de la persona con sus familiares
Cómo es la persona con la que estamos trabajando	
<p>Por lo general, soy cariñoso y dejo que me cuiden, pero no siempre. No puedo hablar, pero siempre te recibo con una sonrisa. Por ejemplo, últimamente, no sé qué me pasa con la comida, pero está siendo un problema. Quieren que coma, pero yo no quiero. Y, cuando no quiero algo, soy muy tozudo.</p> <p>Pese a mi edad, me gustan los peluches. No lo puedo evitar. Me gusta ver lo que pasa a mí alrededor y me gusta estar con algunas personas pero por lo general, prefiero estar a mi aire.</p>	
Contexto de escucha	
<p>En este caso, propusimos a un familiar que nos acompañara en un contexto de escucha y le pedimos que nos ayudara a conocer mejor a su familiar con discapacidad intelectual. El objetivo era:▪ incorporar la información que el familiar nos daba sobre la persona, ▪ poder utilizar la información para probar cosas diferentes, ▪ ver la respuesta de la persona y ▪ observar la relación que ambos tenían entre sí. Fue una actividad que realizamos en varios pilotajes, y obtuvimos mucha información con ella. A modo de ejemplo, en uno de ellos, observamos cómo la interacción se producía con mucho contacto físico y en tono jocoso. Esto producía muchas risas y un buen contacto visual de la persona con sus familiares. Probando ese mismo estilo de relación con otras personas, vimos que la persona con discapacidad intelectual se mostraba alegre y receptiva.</p>	

Ejemplo 5	Talleres colaborativos con otras personas, en diferentes contextos de ocio, ocupación, aprendizaje...
Cómo es la persona con la que estamos trabajando	
<p>Soy una persona a la que le gusta mucho moverse. Estar sentado en la mesa no es lo mío. Cuando estoy con otras personas, necesito tener mi espacio y que no me lo invadan. Cuando lo hacen sin mi permiso, demuestro mi desagrado rasgando o rompiendo la ropa de quien se acerca, o cosas así. Cuando quiero relacionarme con alguien, lo hago pellizcándole, empujándole o dándole pequeñas tortas y eso les suele molestar bastante.</p>	
Contexto de escucha	
<p>Organizamos una actividad basada en la música y el movimiento corporal, para la cual invitamos a otras personas con discapacidad intelectual a participar. Observamos que la persona central, inicialmente, mantenía una posición alejada del grupo. Pero, poco a poco, fue acercándose. Dada su manera algo brusca de buscar el contacto, hubo que explicar al resto de participantes que su intención no era hacer daño, sino que era su forma natural de relacionarse. Pusimos a disposición del grupo varios instrumentos musicales sencillos. La persona central cogió espontáneamente una trompetilla y, poco a poco, aprendió a emitir sonidos con ella.</p>	

Ejemplo 6	Trabajar con TIC
Cómo es la persona con la que estamos trabajando	
<p>Por lo general soy cariñoso y dejo que me cuiden, pero no siempre. No puedo hablar, pero siempre te recibo con una sonrisa. Por ejemplo, últimamente no sé qué me pasa con la comida, pero está siendo un problema. Quieren que coma, pero yo no quiero. Y, cuando no quiero algo, soy muy tozudo. Pese a mi edad, me gustan los peluches. No lo puedo evitar. Me gusta ver lo que pasa a mi alrededor y me gusta estar con algunas personas. Pero, por lo general, prefiero estar a mi aire.</p>	
Contexto de escucha	
<p>Proponemos a la persona una actividad con tablet. Inicialmente, trabajamos con un juego sencillo: una imagen asociada a un sonido se va moviendo por la pantalla hasta que se para. El movimiento comienza de nuevo cuando la persona toca la pantalla. Para enseñar a la persona a presionar la pantalla pedimos a otra persona con DI que le ayude. Finalmente, aprendió a controlar el dispositivo. Repetimos el ejercicio con música de su agrado. Para que suene, ha de presionar un dispositivo. Finalmente aprendió a hacerlo.</p>	

Ejemplo 7	Observar a la persona en momentos de su día a día
Cómo es la persona con la que estamos trabajando	
<p>No puedo hablar y me cuesta mucho moverme. Tengo una silla de ruedas que han hecho solo para mí. Así que mi manera de comunicarme es a través de la mirada. Cuando miro a alguien, normalmente, se acerca y me habla y me toca. Eso suele gustarme. Cuando algo me agrada sonrío. Si no me gusta, muevo la cabeza y estiro los brazos.</p> <p>Soy capaz de reconocer a las personas y, con las que tengo más confianza, me siento más cómodo y tranquilo cuando estoy con ellas.</p>	
Contexto de escucha	
<p>La profesional de atención directa observa que la persona, al acostarse, cuando está sin pañal, toca sus genitales con los pies (único modo de llegar a ellos). Se baraja la hipótesis de que sea una conducta relacionada con el placer sexual, por lo que se diseña un contexto de escucha en el que se le permite estar más tiempo tumbado en su cama sin pañal.</p> <p>Durante ese tiempo, se genera un espacio de intimidad en el que la persona puede disfrutar de su cuerpo sin ser molestada ni observada. Salvo, lógicamente, en dos momentos: cuando se le prepara para acostarse y cuando se realiza el cambio de pañal. En esos dos momentos, la profesional de atención directa observa un comportamiento muy parecido a una masturbación, pero sin llegar la eyaculación. En todo caso, cuando vuelve a la habitación la persona con discapacidad queda recostada plácidamente y con una expresión de satisfacción.</p>	

Un contexto de escucha puede facilitarnos información en torno a varias dimensiones de calidad de vida. Esto hace que resulte muy útil diseñar buenos contextos porque nos ahorrarán mucho tiempo y nos ofrecerán perspectivas muy amplias de la persona.

2.3. Tercer paso: La síntesis


Objetivo	Quién participa	
	Nucleares	Opcionales
Sintetizar la información recogida en el paso anterior.	Persona con discapacidad intelectual, persona coordinadora del plan.	Psicólogo/a

Cómo abordar este paso




Al finalizar cada contexto de escucha, repasamos la Sección I del documento de PCP tratando de ver si lo que hemos trabajado nos proporciona información sobre los diferentes ámbitos de indagación. No es necesario obsesionarnos con la idea de dar respuesta a todos los ámbitos de indagación. Lo importante es que lo que hayamos observado sea importante para la vida de la persona y nos permita apoyarla en metas personales significativas para ella.





Como hemos podido observar en los siete ejemplos del apartado anterior, lo normal es que cada contexto de escucha nos proporcione información relevante en más de una dimensión de calidad de vida, por lo que es importante que, al finalizar la sesión de trabajo, repasemos la Sección I y anotemos todo lo que la persona nos haya podido comunicar durante la sesión. Hacerlo así nos ayudará mucho a no pasar nada por alto y evitará que se nos olviden detalles con el paso del tiempo.




A continuación, veremos la síntesis de los contextos de escucha sobre los que trabajamos en el paso anterior. Para facilitar la explicación los presentamos sobre extractos de la Sección I:






Ejemplo 1		Acompañar a la persona con discapacidad intelectual en un paseo por el barrio facilitando que sea ella quien decida por dónde ir en cada momento. Sin anticipar nunca una respuesta de apoyo salvo cuando su seguridad corra peligro			
Ámbito de indagación		Es importante para mí	Lo tengo	Lo quiero tener	Comentario
Autodeterminación	 <p>Elegir entre varias opciones (6)</p>	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input checked="" type="checkbox"/> Mucho	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Soy capaz de elegir entre varias cosas y me gusta poder hacerlo, pero necesito mi tiempo y, sobre todo, que no te adelantes y tomes la iniciativa porque si lo haces, me dejas llevar.






Inclusión social	 Desenvolverme en el barrio (16)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input checked="" type="checkbox"/> Mucho	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	No suelo pedir ayuda, no se me da bien. Pero suelo dejar que me echen un cable cuando me bloquee. Por ejemplo, para cruzar una acera con semáforo me hago un lío con los colores y me quedo sin saber qué hacer, pero si me ayudas a cruzar para ir en la dirección que yo elija, te lo agradezco.
Bienestar emocional	 No estar triste (26)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input checked="" type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	He descubierto que me gusta ir de paseo yo sola, así puedo elegir por dónde ir. Eso sí, necesito que alguien me acompañe para ciertas cosas, como cruzar en un semáforo o para tener la seguridad de que no voy a perderme. Aunque por el barrio puedo orientarme.




Ejemplo 2		Trabajar con fotografías que tengan relación con su pasado (lugares, personas...), con su vida actual, compañeros, profesionales, actividades diarias, comidas...			
Ámbito de indagación		Es importante para mí	Lo tengo	Lo quiero tener	Comentario
Relaciones interpersonales.	 Relación con mi familia (10)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input checked="" type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Echo en falta a mi familia y a mis hermanas. Me gustaría verlas con más frecuencia.
Inclusión social	 Desenvolverme en el barrio (16)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input checked="" type="checkbox"/> Mucho	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Ahora, me desenvuelvo bastante bien por el pueblo donde vivo. Puedo ir caminando sola hasta el bar y tomarme un café; cosa que me gusta hacer habitualmente. Pero echo en falta mi pueblo.
Bienestar emocional	 No estar triste (26)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input checked="" type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Cuando estoy triste, me aísto, me encierro en mi misma y pierdo la motivación por casi cualquier cosa. En esos momentos, no hablo apenas. Esto me pasa con mucha frecuencia últimamente.

Ejemplo 3		Actividades de estimulación multisensorial			
Ámbito de indagación		Es importante para mí	Lo tengo	Lo quiero tener	Comentario
Desarrollo personal	 <p>Actividades de ocupación y ocio (1)</p>	<input checked="" type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	Esto de ir a la piscina no me ha parecido algo tan divertido. Lo que me ha gustado es que me abrazaran por la espalda para que no me hundiera, pero eso creo que me gustaría también si me abrazan cuando estoy en la colchoneta.
Autodeterminación	 <p>Decir sí o no cuando quiero o no quiero algo (5)</p>	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input checked="" type="checkbox"/> Mucho	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Cuando algo no me gusta, lo expreso tratando de apartarme o de apartarlo de mi lado.
Relaciones interpersonales.	 <p>Amigos y amigas (11)</p>	<input type="checkbox"/> Nada <input checked="" type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	No suelo hacer mucho caso a la gente. En general, me gusta más estar a mi aire. Yo soy muy tranquila y cuando hay mucho alboroto estoy incómoda. En todo caso, la gente con la que más a gusto estoy es gente tranquila y que no me agobie mucho.
Inclusión social	 <p>Desenvolverme en mi ciudad o pueblo (17)</p>	<input checked="" type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	Me acuerdo de los sitios por donde paso a diario, pero no sabría llegar a ellos ni tampoco me interesan especialmente. Pasear me deja bastante indiferente.

Ejemplo 4		Espacios que nos permitan ver la relación de la persona con discapacidad intelectual con sus familiares			
Ámbito de indagación		Es importante para mí	Lo tengo	Lo quiero tener	Comentario
Relaciones interpersonales.	 <p>Amigos y amigas (11)</p>	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input checked="" type="checkbox"/> Mucho	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
Relaciones interpersonales.	 <p>Relación con mi familia (10)</p>	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input checked="" type="checkbox"/> Mucho	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
Bienestar emocional	 <p>No estar triste (26)</p>	<input type="checkbox"/> Nada <input checked="" type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	

Ejemplo 5		Talleres colaborativos con otras personas en diferentes, en contextos de ocio, ocupación, aprendizaje...			
Ámbito de indagación		Es importante para mí	Lo tengo	Lo quiero tener	Comentario
Desarrollo personal	 <p>Aprender cosas (2)</p>	<input type="checkbox"/> Nada <input checked="" type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Normalmente, lo que más me gusta es jugar con cordones, pero hoy he descubierto que me gusta también hacer ruido con una trompetilla. Al principio, no sabía cómo usarla, pero he aprendido por mí misma.
Autodeterminación	 <p>Elegir entre varias opciones (6)</p>	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input checked="" type="checkbox"/> Mucho	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Soy capaz de elegir lo que me gusta y lo que no. Y por mucho que insistan, tengo clara mi decisión. Por ejemplo, hoy me han ofrecido varios instrumentos musicales para probar, pero no me interesaba ninguno porque lo que me apetecía era seguir tocando mi trompetilla.
Relaciones interpersonales.	 <p>Amigos y amigas (11)</p>	<input type="checkbox"/> Nada <input checked="" type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Si me apetece estar con gente, me voy acercando yo, poco a poco, sin que nadie me fuerce a hacerlo. Soy capaz de relacionarme, a mi manera. A veces soy un poco brusca, eso sí, pero si se lo explican a mis compañeros y compañeras, eso me pone las cosas más fáciles. Es mi manera de ser, pero no lo hago con mala intención.
Derechos	 <p>Que me respeten (18)</p>	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input checked="" type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Cuando me agobio, suelo buscar un sitio donde no haya mucha gente. Normalmente, cuando no quiero estar con alguien me aparto o les aparto. Es importante que respeten esta necesidad mía de estar tranquilo cuando me hace falta.
Bienestar emocional	 <p>No tener nervios (25)</p>	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input checked="" type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Cuando no respetan mi espacio y mis tiempos, me pongo nervioso y suelo resistirme a hacer lo que me proponen.

Ejemplo 6		Trabajar con TIC			
Ámbito de indagación		Es importante para mí	Lo tengo	Lo quiero tener	Comentario
Desarrollo personal	 <p>Aprender cosas (2)</p>	<input type="checkbox"/> Nada <input checked="" type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Soy capaz de parar y activar un programa sencillo presionando la pantalla del tablet. Parece poca cosa, pero no lo había hecho nunca y he aprendido bastante rápido.
Inclusión social	 <p>Apoyos para integrarme (14)</p>	<input type="checkbox"/> Nada <input checked="" type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Una compañera de la residencia me ha ayudado a aprender a usar la tablet, y me ha gustado contar con su apoyo.
Comunicación	 <p>Comunicarme (3)</p>	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input checked="" type="checkbox"/> Mucho	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Yo no puedo hablar, pero mi cara te lo dice todo. Cuando estoy contento, puedes verlo en mi sonrisa y en mi mirada. Cuando estoy aburrido, mi mirada es más distraída.
Desarrollo personal	 <p>Actividades de ocupación y de ocio (1)</p>	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input checked="" type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Me gusta trabajar con la música que a mí me gusta. Si no, igual no me motiva a participar.
	 <p>Usar tecnología (4)</p>	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input checked="" type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Me gusta usar la tablet y pulsadores. Me ayuda a participar en diferentes actividades.

Ejemplo 7		Observar a la persona en momentos de su día a día			
Ámbito de indagación		Es importante para mí	Lo tengo	Lo quiero tener	Comentario
Relaciones Interpersonales	 <p>Sexualidad y afectividad (13)</p>	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input checked="" type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Me gusta tocar mis genitales. Lo hago con los pies porque no puedo hacerlo con las manos. No sé exactamente si es un placer sexual o no, pero sé que me gusta hacerlo y, normalmente, no puedo porque llevo pañal la mayor parte del tiempo.
Derechos	 <p>Mi intimidad (20)</p>	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input checked="" type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Cuando me cambian de pañal antes de ir a dormir, es el rato en el que puedo estar a gusto en mi cama sin que nadie me moleste. Ese es mi momento para disfrutar de mi cuerpo.
Bienestar emocional	 <p>Satisfacción con mi vida (23)</p>	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input checked="" type="checkbox"/> Mucho	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Cuando puedo disfrutar de mi cuerpo antes de acostarme, duermo y descanso mucho más plácidamente.

2.4. Cuarto paso: La definición de los objetivos de la sección III-a

Objetivo	Quién participa	
	Nucleares	Opcionales
La definición de los objetivos de la sección III-a	Persona usuaria, persona coordinadora del plan.	Psicólogo/a

Cómo abordar este paso

A continuación, vamos a ver cómo plasmar objetivos estratégicos de la SECCIÓN III-a, fruto del trabajo realizado en cada uno de los ejemplos anteriores.

Ejemplo 1	Acompañar a la persona con discapacidad intelectual en un paseo por el barrio fomentando que sea ella quien decida por dónde ir en cada momento. Sin anticipar nunca una respuesta de apoyo salvo cuando su seguridad corra peligro.	
	Objetivos	Plazo para lograrlo
	Facilitar espacios o momentos para aumentar mi posibilidad de decidir. Hacerlo me sienta bien.	2018

Ejemplo 2	Trabajar con fotografías que tengan relación con su pasado (lugares, personas...), con su vida actual, compañeras y compañeros, profesionales, actividades diarias, comidas...	
	Objetivos	Plazo para lograrlo
	Poder tener una comunicación más frecuente y estable en el tiempo con mi familia, para mantener vivos los lazos de unión con ella.	2018
	Ayuda para personalizar mi habitación con fotos, cosas que hago, cosas que me gustan...	2016

Ejemplo 3	Actividades de estimulación multisensorial	
	Objetivos	Plazo para lograrlo
	Disfrutar a lo largo del día de un espacio cómodo (me gusta la colchona), sin ruido y con pocas personas, para disfrutar de momentos de tranquilidad y recogimiento.	2017
	Contar con espacios y momentos en los que tenga opciones para expresar a través de mis códigos, lo que quiero y deseo en cada momento.	2017

Ejemplo 4	Espacios que nos permitan ver la relación de la persona con discapacidad intelectual con sus familiares.	
	Objetivos	Plazo para lograrlo
	Espacios multisensoriales, para mantener y potenciar situaciones de comunicación expresiva.	2018
	Diseñar y poner en marcha actividades ocupacionales en las que intervenga más gente.	2017

Ejemplo 5	Talleres colaborativos con otras personas en diferentes contextos de ocio, ocupación, aprendizaje...	
	Objetivos	Plazo para lograrlo
	Crear actividades desde un enfoque de estimulación multisensorial, utilizando, entre otros, música (jotas, Orquesta Mondragón...) y movimiento corporal, gimnasia...	2018

Ejemplo 6	Trabajar con TIC	
	Objetivos	Plazo para lograrlo
	Con la ayuda necesaria, podría hacer más cosas por mí misma. Poner música, por ejemplo... Un pulsador me ayudaría a ejercer un mayor control sobre mi entorno.	2017

Ejemplo 7	Observar a la persona en momentos de su día a día	
	Objetivos	Plazo para lograrlo
	Disfrutar de mi cuerpo y de mi sexualidad, sin ropa, un rato a solas en mi habitación sin nadie que me moleste.	2018

MI PLAN

A P O Y O M E T O D O L Ó G I C O

ANEXO III APLICACIÓN PRÁCTICA: FICHAS PARA REALIZAR EL PLAN CENTRADO EN LA PERSONA

DATOS BÁSICOS



Nº Asist.		Nombre	Apellido 1	Apellido 2

Alias	
-------	--

Fecha de nacimiento		Fecha de entrada en el servicio	
Edad		Historial de servicios	

Fecha de revisión	Plan Individualy/o Plan anual de acción	Personas que participan	Coordinación que lidera el proceso

















Esta metodología utiliza contenidos desarrollados por:

Pictogramas	Gobierno de Aragón (2015). Arasaac: Portal aragonés de la comunicación aumentativa y alternativa. Recuperado de http://arasaac.org/descargas.php .
Escala de intensidad de apoyos	Thompson, J. R., Bryant, B. R., Campbell, E. M., Craig, E. M., Hughes, C. M., Rotholz, D. A. Wehmeyer, M. L. (2004). Supports intensity scale. Users manual. Washington, DC: American Association on Mental Retardation.
Modelo de calidad de vida	Schalock, R. L., Verdugo, M. A., Jenaro, C., Wang, M., Wehmeyer, M., Jiancheng, X., y Lachapelle, Y. (2005). Cross-cultural study of quality of life indicators. American Journal on Mental Retardation, 110(4), 298–311.

Plan Individual


SECCIÓN I: Identificación de experiencias y metas vitales deseables

	Desarrollo personal: aprender y mejorar como persona
CV Definición	<p>Puedo aprender cosas nuevas como, por ejemplo, utilizar un ordenador o el móvil, cocinar, poner una lavadora, ir a un sitio nuevo o utilizar palabras que no había usado antes. Tengo los apoyos, oportunidades y facilidades que necesito para aprender.</p> <p>Para valorar cómo es mi desarrollo personal, me fijo en lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conozco las cosas que me cuesta hacer en mi día a día: limitaciones. • Conozco las cosas que hago bien en mi día a día: capacidades. • Puedo usar móvil, ordenador, tablet y otros aparatos: nuevas tecnologías. • Puedo manejar el dinero en ciertas cantidades. • Puedo aprender cosas, tareas y actividades nuevas. • Puedo aprender nuevas tareas en el trabajo. • Puedo comunicarme con otras personas. • Sé cómo comportarme en muchas situaciones. Por ejemplo, sé qué hacer si tengo un problema o cuando estoy con gente desconocida.

Ámbito de indagación	¿Es importante para mí?	¿Lo tengo?	¿Lo quiero tener?
 <p>Actividades de ocupación y ocio (1)</p>	 <p>Nada Poco Mucho</p>	 <p>No Sí</p>	 <p>No Sí</p>
 <p>Aprender cosas (2)</p>	 <p>Nada Poco Mucho</p>	 <p>No Sí</p>	 <p>No Sí</p>
 <p>Comunicarme (3)</p>	 <p>Nada Poco Mucho</p>	 <p>No Sí</p>	 <p>No Sí</p>
 <p>Usar tecnología (4)</p>	 <p>Nada Poco Mucho</p>	 <p>No Sí</p>	 <p>No Sí</p>

Plan Individual

SECCIÓN I: Identificación de experiencias y metas vitales deseables

















Otros ámbitos de indagación	¿Es importante para mí?	¿Lo tengo?	¿Lo quiero tener?
Describir...	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí

CV	Desarrollo personal: aprender y mejorar como persona			
Ámbito de indagación	Importante	Lo tengo	Lo quiero tener	Comentario
Actividades de ocupación y ocio (1)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Aprender cosas (2)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Comunicarme (3)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Usar tecnología (4)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Otros ámbitos de indagación	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	

Plan Individual




SECCIÓN I: Identificación de experiencias y metas vitales deseables

CV	Autodeterminación: tomar mis propias decisiones
CV	<p>Definición</p> <p>Tomo mis decisiones. Puedo elegir, por ejemplo, dónde vivo, con quién vivo, dónde voy de vacaciones, con quién salgo y con quién paso mi tiempo libre, con quién comparto mi habitación, dónde trabajo o qué cosas quiero hacer en mi vida. Puedo decir lo que deseo, lo que siento. Conozco mis puntos fuertes y débiles.</p> <p>Para valorar cómo es mi autodeterminación, me fijo en lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tengo metas y objetivos personales. Me propongo hacer algo importante para mí. • Sé lo que me gusta y lo que prefiero. • Sé qué cosas son buenas para mí y me convienen. • Tomo mis propias decisiones en mi vida diaria. • Soy capaz de hacer cosas por mi cuenta y sé cuidarme. • Hablo con otras personas sobre mis derechos.

Ámbito de indagación	¿Es importante para mí?	¿Lo tengo?	¿Lo quiero tener?
 <p>Decir sí o no cuando quiero o no quiero algo (5)</p>	 <p>Nada Poco Mucho</p>	 <p>No Sí</p>	 <p>No Sí</p>
 <p>Elegir entre varias opciones (6)</p>	 <p>Nada Poco Mucho</p>	 <p>No Sí</p>	 <p>No Sí</p>
 <p>Expresar mis gustos y preferencias (7)</p>	 <p>Nada Poco Mucho</p>	 <p>No Sí</p>	 <p>No Sí</p>
 <p>Tener metas personales (8)</p>	 <p>Nada Poco Mucho</p>	 <p>No Sí</p>	 <p>No Sí</p>

Plan Individual

SECCIÓN I: Identificación de experiencias y metas vitales deseables

















Otros ámbitos de indagación	¿Es importante para mí?	¿Lo tengo?	¿Lo quiero tener?
Describir...	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí

CV	Autodeterminación: tomar mis propias decisiones			
Ámbito de indagación	Importante	Lo tengo	Lo quiero tener	Comentario
Decir sí o no cuando quiero o no quiero algo (5)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Elegir entre varias opciones (6)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Expresar mis gustos y preferencias (7)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Tener metas personales (8)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Otros ámbitos de indagación	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	

Plan Individual

SECCIÓN I: Identificación de experiencias y metas vitales deseables

CV	Relaciones interpersonales: relacionarme con otras personas
CV Definición	<p>Todo el mundo necesita relacionarse con otras personas; por ejemplo, amigos y amigas, familiares, compañeros y compañeras de trabajo, vecinos y vecinas o personas de apoyo. Tengo amigos y amigas con quienes me gusta estar. Me llevo bien con la gente que me rodea.</p> <p>Para valorar cómo son mis relaciones interpersonales, me fijo en lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Me relaciono con personas diferentes. • Visito a diferentes personas o recibo visitas. • Tengo buenos amigos o buenas amigas. • Me relaciono con mis familiares. • Me gusta estar con gente. • Me gusta conocer gente nueva, hacer nuevas amistades. • Tengo pareja. • Tengo relaciones sexuales.

Ámbito de indagación	¿Es importante para mí?	¿Lo tengo?	¿Lo quiero tener?
 Tutor o tutora (9)	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí
 Mi familia (10)	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí
 Amigos y amigas (11)	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí
 Pareja (12)	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí

Plan Individual

SECCIÓN I: Identificación de experiencias y metas vitales deseables

















 Sexualidad/ afectividad (13)	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí
Otros ámbitos de indagación	¿Es importante para mí?	¿Lo tengo?	¿Lo quiero tener?
Describir...	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí

CV	Relaciones interpersonales: relacionarme con otras personas			
Ámbito de indagación	Importante	Lo tengo	Lo quiero tener	Comentario
Tutor o tutora (9)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Mi familia (10)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Amigos y amigas (11)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Pareja (12)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Sexualidad/ afectividad (13)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Otros ámbitos de indagación	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	

Plan Individual

SECCIÓN I: Identificación de experiencias y metas vitales deseables

CV	Inclusión social: formar parte de mi entorno
CV	<p>Definición</p> <p>Puedo ir a los sitios de mi barrio, pueblo o ciudad donde van otras personas, por ejemplo, restaurantes y bares, centros comerciales, cines, discotecas, parques o tiendas. Puedo participar en las mismas actividades que las demás personas: fiestas populares, eventos o excursiones. Tengo ayuda de otras personas. Me siento parte de un grupo, del barrio, de mi comunidad. Puedo moverme sin problema por los lugares por donde suelo ir. Siento que la gente valora las cosas que hago y que cuenta conmigo.</p> <p>Para valorar cómo es mi inclusión social, me fijo en lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Me siento parte de un grupo. • Puedo participar en actividades que me gustan. • Puedo ir a diferentes sitios sin obstáculos y sin barreras. Por ejemplo, hay rampas, ascensores o baños amplios. • Puedo usar medios de transporte: metro, tren, autobús o tranvía. • Recibo ayuda cuando la necesito.

Ámbito de indagación	¿Es importante para mí?	¿Lo tengo?	¿Lo quiero tener?
 Apoyos para integrarme (14)	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí
 Integrarme en el grupo (15)	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí
 Desenvolverme en el barrio (16)	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí
 Desenvolverme en mi ciudad/pueblo (17)	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí

















Otros ámbitos de indagación	¿Es importante para mí?	¿Lo tengo?	¿Lo quiero tener?
Describir...	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí

CV	Inclusión social: formar parte de mi entorno			
Ámbito de indagación	Importante	Lo tengo	Lo quiero tener	Comentario
Apoyos para integrarme (14)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Integrarme en el grupo (15)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Desenvolverme en el barrio (16)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Desenvolverme en mi ciudad o pueblo (17)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Otros ámbitos de indagación	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	

Plan Individual

SECCIÓN I: Identificación de experiencias y metas vitales deseables

CV	Derechos: ser igual que el resto de personas
CV	<p>Definición</p> <p>La gente me valora como persona y me trata como al resto. Puedo tener mis opiniones y deseos. Por ejemplo, puedo opinar sobre qué quiero comer, a dónde quiero ir, cómo quiero divertirme o con quién quiero estar. Siento que la gente respeta mi manera de ser, mis opiniones y mis deseos. También siento que la gente respeta mi intimidad. Conozco mis derechos y cómo puedo exigirlos. También conozco mis deberes.</p> <p>Para valorar cómo están mis derechos, me fijo en lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tengo mi espacio propio y las demás personas lo respetan. Por ejemplo, mi habitación o mis objetos personales. • Siento que la gente me respeta. Por ejemplo, mis compañeros y compañeras y las personas de apoyo, con su tono y su manera de hablarme. • Conozco mis derechos y pido que la gente los respete. • Conozco mis responsabilidades y obligaciones y las respeto. Por ejemplo, cuidar los lugares comunes, tratar a la gente con educación o hacer las tareas que me corresponden...

















Ámbito de indagación	¿Es importante para mí?	¿Lo tengo?	¿Lo quiero tener?
 Que me respeten (18)	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí
 Que se tengan en cuenta mis gustos e intereses (19)	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí
 Mi intimidad (20)	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí
 Recibir información que tiene que ver con mi vida (21)	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí

 Conocer y cumplir mis obligaciones (22)	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí
Otros ámbitos de indagación	¿Es importante para mí?	¿Lo tengo?	¿Lo quiero tener?
Describir...	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí

CV	Derechos: ser igual que el resto de personas			
Ámbito de indagación	Importante	Lo tengo	Lo quiero tener	Comentario
Que me respeten (18)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Que se tengan en cuenta mis gustos e intereses (19)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Mi intimidad (20)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Recibir información que tiene que ver con mi vida (21)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Conocer y cumplir mis obligaciones (22)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Otros ámbitos de indagación	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	

Plan Individual

SECCIÓN I: Identificación de experiencias y metas vitales deseables

CV	Bienestar emocional: sentirme bien		
CV	<p>Definición</p> <p>Siento seguridad, tranquilidad y relajación. No siento siempre nervios ni preocupaciones. Por ejemplo, por mi salud o la salud de mis familiares, por el trabajo o por discusiones. Estoy alegre, me siento feliz, me gusta cómo soy. Disfruto de mi vida y del día a día.</p> <p>Para valorar cómo es mi bienestar emocional, me fijo en lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estoy a gusto conmigo, me siento bien la mayor parte del tiempo, me gusta como soy. • Casi siempre estoy alegre y optimista y siento tranquilidad. • No suelo pensar en cosas malas que puedan ocurrir. • Me doy cuenta de las cosas buenas que me pasan. 		
Ámbito de indagación	¿Es importante para mí?	¿Lo tengo?	¿Lo quiero tener?
 <p>Satisfacción con mi vida (23)</p>	 <p>Nada Poco Mucho</p>	 <p>No Sí</p>	 <p>No Sí</p>
 <p>Me gusto como soy (24)</p>	 <p>Nada Poco Mucho</p>	 <p>No Sí</p>	 <p>No Sí</p>
 <p>No tener nervios (25)</p>	 <p>Nada Poco Mucho</p>	 <p>No Sí</p>	 <p>No Sí</p>
 <p>No estar triste (26)</p>	 <p>Nada Poco Mucho</p>	 <p>No Sí</p>	 <p>No Sí</p>

















Otros ámbitos de indagación	¿Es importante para mí?	¿Lo tengo?	¿Lo quiero tener?
Describir...	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí

CV	Bienestar emocional: sentirme bien			
Ámbito de indagación	Importante	Lo tengo	Lo quiero tener	Comentario
Satisfacción con mi vida (23)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Me gusto como soy (24)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
No tener nervios (25)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
No estar triste (26)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Otros ámbitos de indagación	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	

Plan Individual

SECCIÓN I: Identificación de experiencias y metas vitales deseables

CV	Bienestar físico: tener buena salud y cuidarme
CV	<p>Definición</p> <p>Tengo buena salud y estoy ágil. Como alimentos sanos y me encuentro bien. Hago ejercicio. No siento dolores ni tengo enfermedades. Tengo la atención médica que necesito. Tengo una vida sana.</p> <p>Para valorar cómo es mi bienestar físico, me fijo en lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duermo bien. • Como alimentos que me sientan bien y que me gustan. • Me siento con buena salud y fuerte. • Si tengo una enfermedad, recibo ayuda, voy al ambulatorio o al hospital. • Durante el día, hago actividades diferentes: paseo, trabajo o deporte. • Además, cuido mi aspecto: me ducho, me peino y me lavo los dientes. • Tengo las ayudas que necesito, por ejemplo, una silla de ruedas, un andador, una muleta, un ordenador o un tablet.

Ámbito de indagación	¿Es importante para mí?	¿Lo tengo?	¿Lo quiero tener?
 <p>La comida me gusta (27)</p>	 <p>Nada Poco Mucho</p>	 <p>No Sí</p>	 <p>No Sí</p>
 <p>Duermo bien (28)</p>	 <p>Nada Poco Mucho</p>	 <p>No Sí</p>	 <p>No Sí</p>
 <p>Mi salud es buena (29)</p>	 <p>Nada Poco Mucho</p>	 <p>No Sí</p>	 <p>No Sí</p>
 <p>Necesito algún tipo de ayuda técnica (30)</p>	 <p>Nada Poco Mucho</p>	 <p>No Sí</p>	 <p>No Sí</p>

















Otros ámbitos de indagación	¿Es importante para mí?	¿Lo tengo?	¿Lo quiero tener?
Describir...	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí

CV	Bienestar físico: tener buena salud y cuidarme			
Ámbito de indagación	Importante	Lo tengo	Lo quiero tener	Comentario
La comida me gusta (27)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Duermo bien (28)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Mi salud es buena (29)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Necesito algún tipo de ayuda técnica (30)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Otros ámbitos de indagación	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	

Plan Individual

SECCIÓN I: Identificación de experiencias y metas vitales deseables

CV	Bienestar material: tener las cosas que necesito
CV	<p>Definición</p> <p>Tengo dinero para poder comprar lo que me hace falta; por ejemplo, ropa, ir de vacaciones, salir con amigos y amigas o ir al cine. También puedo comprar cosas que me gustan. Vivo en un lugar donde me encuentro a gusto. Tengo un lugar de trabajo donde me siento bien.</p> <p>Para valorar cómo es mi bienestar material, me fijo en lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estoy a gusto en mi casa, residencia o piso. • Estoy a gusto en el trabajo, taller o centro. • Me parece bien cuánto dinero gano. • Tengo las cosas que necesito. • Puedo ahorrar algo de dinero. • Puedo comprarme algunos caprichos de vez en cuando. • Puedo comprar regalos a otras personas.

Ámbito de indagación	¿Es importante para mí?	¿Lo tengo?	¿Lo quiero tener?
 Tener un hogar (31)	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí
 Que me guste mi habitación y lo que hay en ella (32)	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí
 Poder permitirme caprichos (33)	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí
 Tener dinero (34)	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí

 Trabajar (35)	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí
Otros ámbitos de indagación	¿Es importante para mí?	¿Lo tengo?	¿Lo quiero tener?
Describir...	 Nada Poco Mucho	 No Sí	 No Sí

CV	Bienestar material: tener las cosas que necesito			
Ámbito de indagación	Importante	Lo tengo	Lo quiero tener	Comentario
Tener un hogar (31)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Tu habitación (decoración, mobiliario, ...) (32)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Acceso a caprichos (33)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Tener dinero (34)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Trabajar (35)	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
Otros ámbitos de indagación	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	

Plan Individual

SECCIÓN II: Valoración de las necesidades de apoyo

CV	Desarrollo personal
Definición	Se refiere a la posibilidad de aprender distintas cosas, tener conocimientos y realizarse personalmente. Se mide con los 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).
Áreas de indagación	<ul style="list-style-type: none"> ■ Utilizar el servicio. ■ Encargarse de la ropa. ■ Preparar comidas. ■ Comer. ■ Cuidar y limpiar la casa. ■ Vestirse. ■ Baño y cuidado de la higiene personal. ■ Manejar los aparatos de casa. ■ Aprender y usar estrategias de solución de problemas. ■ Usar la tecnología para aprender. ■ Aprender funciones intelectuales básicas (Ej.: aprender a leer la hora, escribir, identificar día y fecha, encontrar números de teléfono, contar dinero para comprar). ■ Manejar el dinero y finanzas personales.
Definición de apoyos	
<p>...</p>	

Plan Individual

SECCIÓN II: Valoración de las necesidades de apoyo

CV	Autodeterminación
Definición	<p>La persona decide por sí misma y tiene oportunidad de elegir las cosas que quiere, cómo quiere que sea su vida, su trabajo, su tiempo libre, el lugar donde vive, las personas con las que está. Los indicadores con los que se evalúa son: Metas y preferencias personales, Decisiones, Autonomía y Elecciones.</p>
Áreas de indagación	<ul style="list-style-type: none"> ■ Participación en actividades comunitarias preferidas (Ej.: fútbol, parroquia, voluntariado...). ■ Ir de compras y adquirir bienes y servicios. ■ Participar en decisiones educativas o formativas (Ej.: expresar elecciones y participar en la elección de metas de formación). ■ Aprender habilidades de autodeterminación (Ej.: identificar una meta personal y hacer un plan para lograr esa meta, comprender las consecuencias y responsabilidades asociadas a las decisiones y las elecciones). ■ Defenderse ante los demás. ■ Pertener y participar en organizaciones de autodefensa/autoayuda (Ej.: identificar grupos de apoyo en situaciones vitales particulares como el duelo, abuso a sustancias, ser víctima de violencia, etc...). ■ Hacer elecciones y tomar decisiones.
Definición de apoyos	
<p>...</p>	

Plan Individual

SECCIÓN II: Valoración de las necesidades de apoyo

CV	Relaciones interpersonales
Definición	Relacionarse con distintas personas, tener amistades y llevarse bien con la gente (en el vecindario, en el trabajo, etc.). Se mide con los siguientes indicadores: Relaciones sociales, Tener amistades claramente identificadas, Relaciones familiares, Contactos sociales positivos y gratificantes, Relaciones de pareja y Sexualidad.
Áreas de indagación	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ir a visitar a amistades y familia. ■ Interactuar con miembros de la comunidad. ■ Interactuar con otras personas en actividades de aprendizaje. ■ Interactuar con compañeros y compañeras de trabajo. ■ Interactuar con personal de supervisión/preparación (comunicar problemas, pedir formación, usar lenguaje educado y evitar discusiones). ■ Relacionarse con personas de la vivienda. ■ Relacionarse con personas fuera de la vivienda. ■ Hacer y conservar amistades. ■ Comunicarse con otras personas acerca de las necesidades personales. ■ Utilizar las habilidades sociales apropiadas.
Definición de apoyos	
<p>...</p>	

Plan Individual

SECCIÓN II: Valoración de las necesidades de apoyo

CV	Inclusión social
Definición	<p>Ir a lugares de la ciudad o del barrio donde van otras personas y participar en sus actividades como el resto. Sentirse parte de la sociedad, sentirse integrada, contar con el apoyo de otras personas. Evaluado por los indicadores: Integración, Participación, Accesibilidad y Apoyos.</p>
Áreas de indagación	<ul style="list-style-type: none"> ■ Moverse de un sitio a otro por el entorno (transporte). ■ Participar en actividades recreativas o de ocio en los entornos de la comunidad. ■ Usar los servicios públicos en la comunidad. ■ Acceder a edificios y entornos públicos (bibliotecas, tiendas, parques) siguiendo los horarios y las normas para entrar y usar las instalaciones. ■ Participar en actividades recreativas o de ocio con otras personas. ■ Dedicarse al trabajo de voluntariado. ■ Ejercer las responsabilidades legales (Ej.: conocer las responsabilidades cívicas como no cometer imprudencias al cruzar la calle, no ensuciar el entorno, etc.).
Definición de apoyos	
<p>...</p>	

Plan Individual

SECCIÓN II: Valoración de las necesidades de apoyo

CV	Derechos
Definición	Que le consideren igual que al resto de la gente, que le traten igual, que respeten su forma de ser, opiniones, deseos, intimidad, derechos. Los indicadores utilizados para evaluar esta dimensión son: Intimidad, Respeto, Conocimiento y Ejercicio de derechos.
Áreas de indagación	<ul style="list-style-type: none"> ■ Acceder a los contextos educativos o de formación (Ej.: acceder a cursos, talleres ofrecidos en la comunidad, ser capaz de trasladarse...). ■ Protegerse de la explotación (Ej.: capacidad de reconocer en otras personas las excesivas demandas de dinero, comida, objetos personales, uso excesivo del teléfono, tomar prestadas pertenencias y no devolverlas, etc.). ■ Ejercer las responsabilidades legales (Ej.: conocer su situación legal, su persona tutora, su derecho al voto, información sobre intervenciones como la contención física, dado que limita otros derechos de la persona, etc.). ■ Obtener servicios legales (contactar con un servicio legal para solicitar información o asesoramiento). ■ Implicarse en relaciones de amor e íntimas.
Definición de apoyos	
<p>...</p>	

Plan Individual

SECCIÓN II: Valoración de las necesidades de apoyo

CV	Bienestar emocional
Definición	<p>Hace referencia a que la persona se sienta tranquila, segura, sin agobios, no estar nerviosa. Se evalúa mediante los indicadores: Satisfacción, Autoconcepto y Ausencia de estrés o sentimientos negativos.</p>
Áreas de indagación	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aprender estrategias de autodirección (aprender a gastar dinero dentro de su presupuesto, aprender a mantener rutinas deseadas, aprender a resolver conflictos y a recompensar a alguien o a si misma por hacer una tarea o conseguir algo). ■ Mantener el bienestar emocional (mantener un estilo de vida propicio para evitar problemas de salud mental serios, seguir técnicas de relajación para el manejo de la ansiedad, usar estrategias de afrontamiento para el control de la ira y acceder a servicios de terapia clínica apropiados). ■ Necesidades de apoyo conductuales excepcionales: <ul style="list-style-type: none"> - Destructividad dirigida hacia el exterior: prevención de asaltos o heridas a otras personas, prevención de la destrucción de la propiedad (p.ej., incendiar lugares, romper mobiliario), prevención de robos. - Destructividad auto-dirigida: prevención de auto-lesiones, prevención de la pica (ingesta de sustancias no comestibles), prevención de intentos de suicidio. - Sexual: prevención de agresión sexual, prevención de conductas no agresivas pero inadecuadas (Ej.: exposiciones de sí mismo en público, exhibicionismo, contactos o gestos inadecuados). - Otros: prevención de rabietas o estallidos emocionales, prevención del vagabundeo, prevención del abuso de estupefacientes, mantenimiento de los tratamientos de salud mental, prevención de otros problemas de conducta serios.
Definición de apoyos	
<p>...</p>	

Plan Individual

SECCIÓN II: Valoración de las necesidades de apoyo

CV	Bienestar físico
Definición	Tener buena salud, sentirse en buena forma física, tener hábitos de alimentación saludables. Incluye los indicadores: Atención Sanitaria, Sueño, Salud y sus alteraciones, Actividades de la vida diaria, Acceso a ayudas técnicas y Alimentación.
Áreas de indagación	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aprender habilidades de salud y educación física (C7) ■ Tomar la medicación (E1) ■ Evitar riesgos para la salud y la seguridad (evitar riesgos por enfermedades contagiosas, ingesta de productos tóxicos, practicar sexo inseguro, seguridad vial...) (E2) ■ Obtener servicios de cuidado para la salud (E3) ■ Andar y moverse (prótesis, terapias para andar y moverse...) (E4) ■ Aprender cómo acceder a servicios de emergencia (E5) ■ Mantener una dieta nutritiva (E6) ■ Mantener la salud física y la buena forma (E7) ■ Necesidades de apoyo médicas excepcionales (Sección 3A): <ul style="list-style-type: none"> - Cuidado respiratorio: inhalación o terapia de oxígeno, drenaje postural, fisioterapia de tórax, aspiración de secreciones. - Ayuda en alimentación: estimulación oral o movilizaciones de las mandíbula, alimentación por sonda (Ej.: nasogástrica), alimentación parenteral (Ej.: intravenosa). - Cuidados de la piel: cambios posturales y movilizaciones y cuidados de heridas (escaras). - Otros cuidados médicos excepcionales: protección de enfermedades infecciosas debidas a alteraciones del sistema inmunológico, tratamiento de crisis epilépticas o convulsivas), diálisis, cuidados de ostomías, levantarse o transferirse, servicios de terapia.
Definición de apoyos	
<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">...</div>	

Plan Individual

SECCIÓN II: Valoración de las necesidades de apoyo

CV	Bienestar material
Definición	Tener suficiente dinero para comprar lo que se necesita y se desea tener, tener una vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados son: Vivienda, Lugar de trabajo, Salario (pensión, ingresos), Posesiones (bienes materiales), Ahorros (o posibilidad de acceder a caprichos).
Áreas de indagación	<ul style="list-style-type: none">■ El lugar donde vive o centro al que acude está bien adaptado a sus necesidades (no existen barreras arquitectónicas o cognitivas, el entorno es amigable y predecible...)■ La habitación cuenta con el mobiliario y adaptaciones necesarias (confort y bienestar), se ajusta a sus expectativas (individual o compartida) y la decoración puede personalizarse■ Acceder a caprichos (vacaciones, compras...)■ Recursos económicos suficientes (salario, pensiones, ahorros...)■ Trabajo o actividad diaria.
Definición de apoyos	
....✍	

Plan Individual

SECCIÓN III: Objetivos estratégicos

SECCIÓN III-a →Objetivos estratégicos basados en las experiencias vitales deseables y metas personales. Los objetivos personales más relevantes serán aquellos vinculados a ámbitos de indagación importantes para la persona, que no tiene en el momento presente y que desea tener para el futuro

Planificación		Evaluación	
Objetivos	Plazo para lograrlo	Valoración de su consecución	Observaciones
1.	Año	😊😊😊	
2.	Año	😊😊😊	
3.	Año	😊😊😊	
4.	Año	😊😊😊	

SECCIÓN III-b →Objetivos estratégicos basados en las necesidades de apoyo evaluadas. Los objetivos más relevantes serán aquellos vinculados a dimensiones consideradas como importantes para la persona en la sección I

Planificación		Evaluación	
Objetivos	Plazo para lograrlo	Valoración de su consecución	Observaciones
	Año	😊😊😊	
	Año	😊😊😊	
	Año	😊😊😊	
	Año	😊😊😊	

Plan Individual

SECCIÓN IV: Objetivos para el año

Objetivos de trabajo basados en las experiencias vitales deseables y metas personales			
Objetivos	Plazo para lograrlo	Evaluación	
		Valoración de su consecución	Observaciones
	Año	😊 😐 😞	
	Año	😊 😐 😞	
	Año	😊 😐 😞	
	Año	😊 😐 😞	

Objetivos de trabajo basados en las necesidades de apoyo evaluadas			
Objetivos	Plazo para lograrlo	Evaluación	
		Valoración de su consecución	Observaciones
	Año	😊 😐 😞	
	Año	😊 😐 😞	
	Año	😊 😐 😞	
	Año	😊 😐 😞	

Plan Individual

SECCIÓN V: Plan de trabajo

Plan de trabajo					
Plan	Planificación			Seguimiento	
	Objetivos relacionados	Responsable	Plazo	NR/EC/R	Observaciones
1.-					
2.-					
3.-					
4.-					

MI PLAN

A P O Y O M E T O D O L Ó G I C O

MIPLAN

A P O Y O M E T O D O L Ó G I C O

GORABIDE



ASOCIACIÓN VIZCAÍNA EN FAVOR DE LAS
PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL
ADIMEN EZINTASUNA DUTEN PERTSONEN
ALDEKO BIZKAIKO ELKARTEA