

Una clave para la igualdad de acceso a servicios
inclusivos

FORMACIÓN
Proximidad

MANUAL DEL FORMADOR



**PERFILES
PROFESIONALES**
ASISTENTE PERSONAL
CUIDADOR
GESTOR DE CASO

PROYECTO COFINANCIADO POR EL FONDO EUROPEO DE DESARROLLO REGIONAL (FEDER)
PROGRAMA DE COOPERACIÓN TRANSFRONTERIZA INTERREG VI A
ESPAÑA-PORTUGAL (POCTEP) 2021-2027

FICHA TÉCNICA

→ TÍTULO

Manual del Formador
abril, 2025

→ RESPONSABLE

Instituto Politécnico da Guarda

→ AUTORES

Elisa Figueiredo
Ermelinda Marques
Joaquim Mateus
Manuel Paulino

→ CONTRIBUICIONES

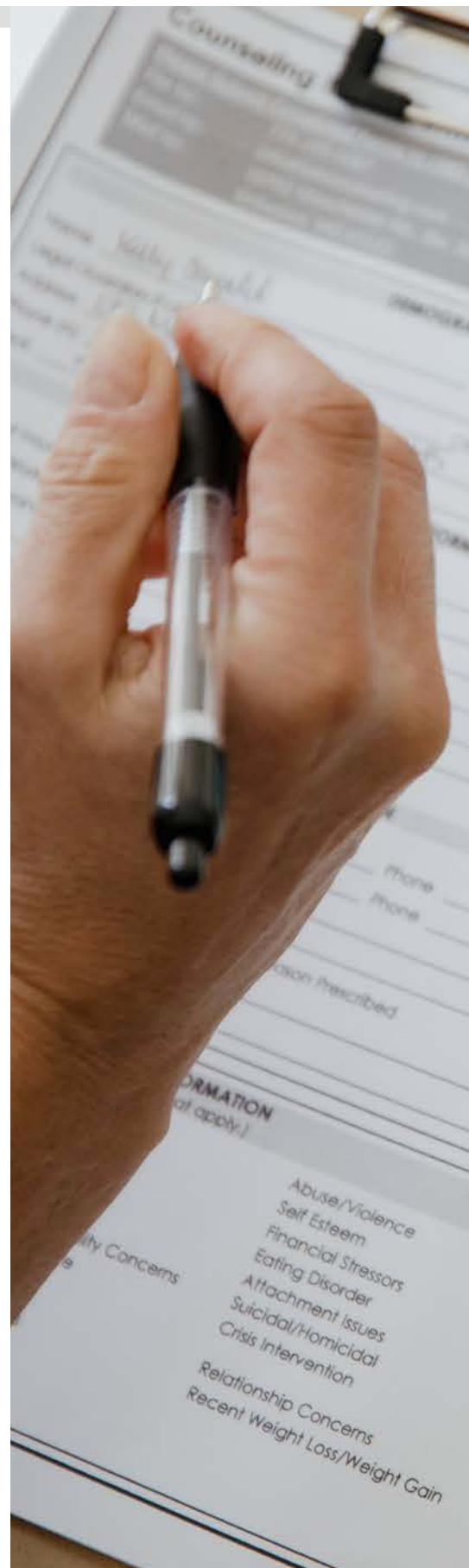
Plena Inclusión Castilla y León, Gerencia de Servicios Sociales de Castilla y León, Fundación INTRAS, ADMEstrela, Asociación ASPRODES, Câmara Municipal da Guarda.

→ RESUMEN

El objetivo de este documento es ser un manual básico de formación para profesionales cuya principal responsabilidad será desarrollar un curso de formación específico dirigido a tres perfiles profesionales de intervención directa (asistentes personales, cuidadores y gestores de caso) que trabajan en servicios de apoyo a personas con discapacidad

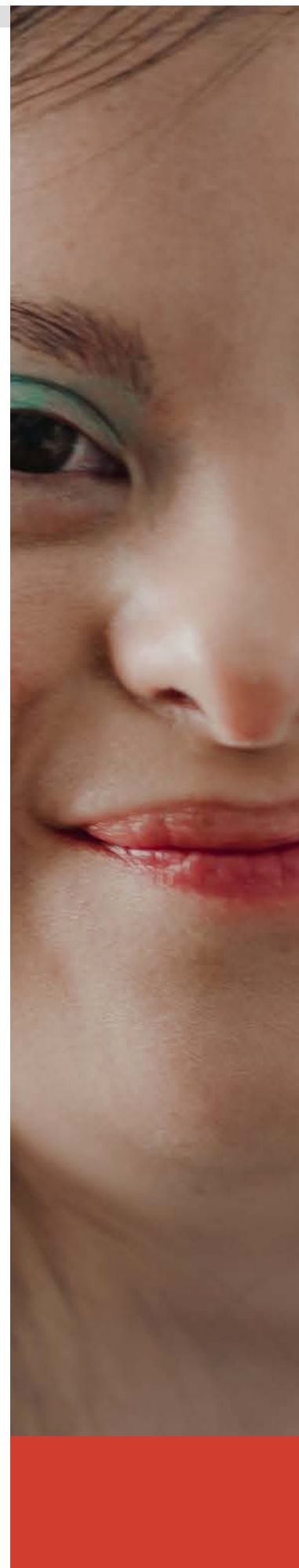
→ PROPIEDAD INTELECTUAL

Este documento es propiedad do Proyecto Formación de Proximidad "Una clave para el acceso igualitario a los servicios inclusivos" y sus entidades promotoras. No puede copiarse ni distribuirse, en ningún formato ni por ningún medio, sin el consentimiento previo del titular de los derechos de autor.



ÍNDICE

Marco	04
Resumen en Lectura Fácil	06
Destinatarios	08
Estrutura del Plano de Formación	09
Itinerario Formativo	
Módulo 1 Modelo de Vida Independiente	14
Módulo 2 Marco Legislativo	28
Módulo 3 La Asistencia Personal, naturaleza y funciones. Deontología, Derechos Laborales	43
Módulo 4 Accesibilidad Universal, Tecnologías y Productos de Apoyo	61
Módulo 5 Salud Laboral y Primeros Auxilios	70
Módulo 6 Habilidades sociales y comunicativas, gestión de conflictos, trabajo en equipo	79
Módulo 7 Competencias Tecnológicas	89
Módulo 8 Apoyo a personas con alteraciones de la conducta y salud mental	98
Módulo 9 Apoyo a personas con grandes necesidades de apoyo	109
Módulo 10 Apoyo en situaciones de duelo	121
Módulo 11 Apoyo a personas con discapacidad intelectual y del desarrollo	129
Módulo 12 Apoyo a las personas mayores y en proceso de envejecimiento	145
Módulo 13 Metodologías y herramientas para apoyar la construcción de un Proyecto de Vida	159
Módulo 14 Procesos, Protocolos y Procedimientos	171
Módulo 15 Herramientas clave para una gestión eficaz de equipos	184
Módulo 16 Gestión del entorno rural, conexiones y oportunidades comunitarias	196



MARCO

Como parte de las actividades programadas, en la aplicación, relacionadas con el desarrollo del proyecto transfronterizo Formación de Proximidad, se elaboró este documento con el fin de convertirse en un Manual de Formación para los profesionales de la intervención directa (asistentes personales, cuidadores y gestor de caso) que desarrollan sus funciones en los servicios de apoyo a las personas con discapacidad y/o dependencia (personas con conductas desafiantes, con experiencia en enfermedades mentales, personas con grandes necesidades de apoyo, con discapacidad intelectual y del desarrollo, personas mayores y en proceso de envejecimiento).

Este documento se construyó a partir del desarrollo de una metodología de investigación y análisis de información diversificada, realizada geográficamente en territorio transfronterizo, con el fin de identificar un conjunto de necesidades formativas que los profesionales antes mencionados señalan como centrales en el desarrollo de sus funciones y que impactan directamente en la calidad de la prestación del servicio, pero aún más relevante en la calidad de vida de sus beneficiarios directos e indirectos.

En este contexto, este manual pretende dotar a estos profesionales de conocimientos transversales al ámbito de intervención en el que se desenvuelven y otros conocimientos complementarios más específicos inherentes a su función y que cumplan sobre todo con los principios que subyacen a tres conceptos fundamentales e inseparables de los procesos colectivos de promoción de la inclusión social, a saber: el concepto de autodeterminación, los procesos de toma de decisiones y la inclusión comunitaria.

De hecho, el concepto de autodeterminación, muchas veces infravalorado cuando se correlaciona con el ejercicio pleno de los derechos ejercidos por la población más vulnerable, se refiere al derecho y la capacidad que tiene cada persona para tomar decisiones sobre su proyecto de vida. Implica un claro reconocimiento y participación activa de la persona con respecto a la dirección que cada uno quiere para su proyecto de vida, respetando su visión y permitiéndole tomar decisiones informadas.

Así, se hace referencia al concepto de toma de decisiones, que se configura como fundamental para que las decisiones individuales se tomen de forma consciente y clara. Es un proceso que presupone el acceso a información clara y accesible, oportunidades de participación y/o la existencia de una red de apoyo para que cada individuo, de acuerdo con su experiencia, pueda decidir libremente respetando sus metas, intereses y valores.

A su vez, el concepto de inclusión comunitaria representa per se la participación de los individuos en todos los aspectos de la vida ya sea en la esfera social, cultural y/o económica. Presupone, sobre todo, un compromiso colectivo con la eliminación de las barreras comunicativas, físicas, sociales y actitudinales, así como la construcción de un entorno accesible a todos los ciudadanos sin excepción.

Este manual, en el desarrollo de los diferentes módulos que se detallan a continuación, ha tomado como guía estos principios, dando cuenta de su importancia en cuanto a la adquisición de competencias transformadoras tanto en la construcción de servicios de apoyo centrados en la persona como en la construcción de una sociedad más justa, inclusiva y sostenible.

MARCO

Perfiles Profesionales

En el marco de este documento orientativo, es crucial hacer una breve aclaración respecto a la definición de las funciones de cada uno de los diferentes perfiles que constituirán el público objetivo de la formación posterior. Por lo tanto, y de acuerdo con lo establecido por el partenariado del proyecto Formación de Proximidad, se considera que:

- **Asistente Personal**

Realiza o ayuda a otra persona a realizar tareas de la vida en diferentes ámbitos, en la medida en que la persona es incapaz de hacerlo por sí misma. Permite a la persona desarrollar su proyecto de vida ya que el apoyo que brinda favorece la autonomía personal y la toma de decisiones. El Asistente Personal es contratado por la persona en situación de dependencia o a través de una entidad proveedora de servicios sociales.

- **Cuidador (Personal de Apoyo)**

Brinda servicios de apoyo y asistencia a las personas en situación de dependencia. Brinda apoyo y seguimiento individual y/o grupal en la organización o en el hogar. Ayuda en la higiene, alimentación, actividades de la vida diaria, actividades ocupacionales y terapéuticas, entre otras, que promueven el bienestar de la persona apoyada.

- **Gestor de Caso (Técnico de Seguimiento)**

Es el profesional de la organización que apoya a los profesionales de intervención directa, coordina el sistema de servicios y la gestión de oportunidades en la comunidad para los beneficiarios. Hace un diagnóstico social sobre las necesidades que tiene la persona usuaria del servicio y valora en que se le pueden ofrecer apoyos desde la Asistencia Personal.



RESUMEN EN LECTURA FÁCIL



¿Qué es el Proyecto Formación de Proximidad?

Es un proyecto europeo
para formar a profesionales de los pueblos
en atención a personas con dependencia
y con discapacidad.

En los pueblos hay pocos profesionales
para apoyar a estas personas.

Por eso, muchas personas con dependencia
tienen que irse a vivir a otro lugar.

Además, hay personas que dejan su pueblo
porque no encuentran trabajo.

Este proyecto quiere
que más personas se queden en su pueblo.

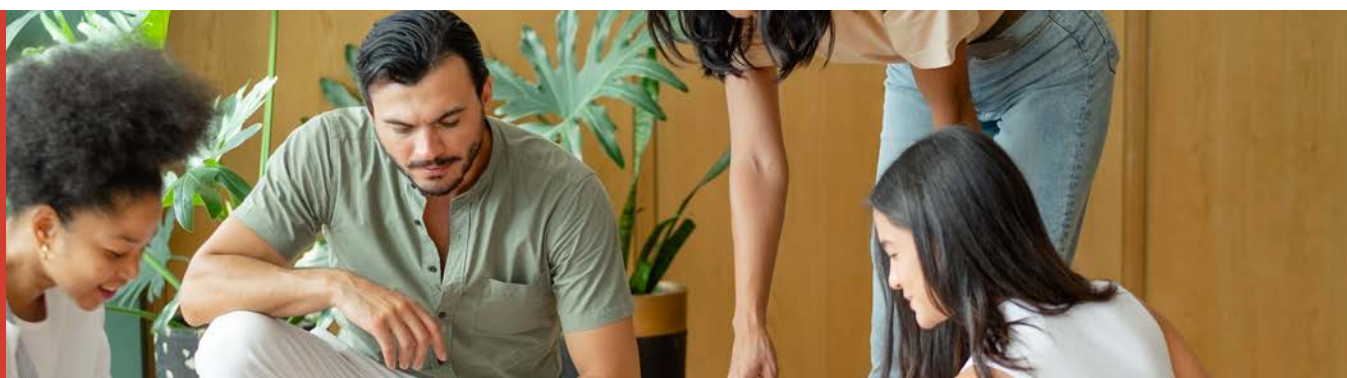
¿Qué es este manual?

Este manual es para los participantes
de la formación.

Con este manual se formarán 3 tipos de profesionales:

- Asistentes personales.
- Cuidadores o personas de apoyo
- Gestores de caso.

Esta formación se dará de forma presencial y online.



RESUMEN EN LECTURA FÁCIL



¿Qué enseña el manual?

Los participantes aprenderán:

- Qué es la vida independiente.
- Qué es la accesibilidad universal.
- Cómo comunicarse mejor con los demás.
- Cómo ayudar a las personas con discapacidad y con dependencia.
- Cómo hacer un proyecto de vida.
- Los derechos de las personas con discapacidad y con dependencia.
- Qué servicios existen para ellas y cómo mejorarlos para que sean más fáciles de usar.
- Cómo trabajar en equipo.

¿Quién ha hecho este manual?

Varias organizaciones que forman parte del Proyecto de Formación Proximidad.

¿Quiénes participarán en esta formación?

Profesionales de Portugal y España.



DESTINATARIOS

Los destinatarios de esta oferta formativa pueden ser profesionales del sector en activo y/o personas desempleadas que desean formarse en los perfiles profesionales que este Manual comprende.

Siguiendo criterios de idoneidad, deberán ser preferentemente candidatos que cumplan total o parcialmente los siguientes requisitos básicos, no siendo éstos excluyentes en ningún caso ya que se trata de una formación abierta a cualquier persona interesada en lograr una capacitación profesional suficiente para desempeñar el puesto de trabajo de Asistente Personal, Cuidador/a o Gestor/a de caso:

- Desarrollar funciones en los servicios de apoyo a las personas con discapacidad y/o dependencia.
- Expresar interés, motivación y disponibilidad para llevar a cabo la capacitación.
- Tener facilidad para las relaciones interpersonales (capacidad para comunicarse, para establecer relaciones interpersonales empáticas, facilidad para la cooperación y el trabajo en equipo, capacidad para adaptarse a diferentes situaciones, individuos y contextos).
- Indicar la existencia de habilidades personales y sociales apropiadas (comunicación, autonomía, asertividad, capacidad de resolución de problemas, flexibilidad).
- Otras que sean necesarias para la consecución de los objetivos formativos.

Por razones de orientación pedagógica y eficacia de la formación, el grupo destinatario de esta formación no debe estar formado por menos de 8 participantes ni por más de 15.



Estructura del Plan de Formación

Es importante mencionar que el plan general de formación y los específicos que se presentan en este capítulo contienen un componente metodológico basado en criterios de flexibilidad, adaptabilidad y transferibilidad, en particular en lo que respecta a su implementación y desarrollo, teniendo en cuenta sobre todo el contexto en el que se puede impartir (contextos nacionales y regionales, área de intervención y población objetivo de los servicios de apoyo) y las características individuales de los servicios de apoyo.

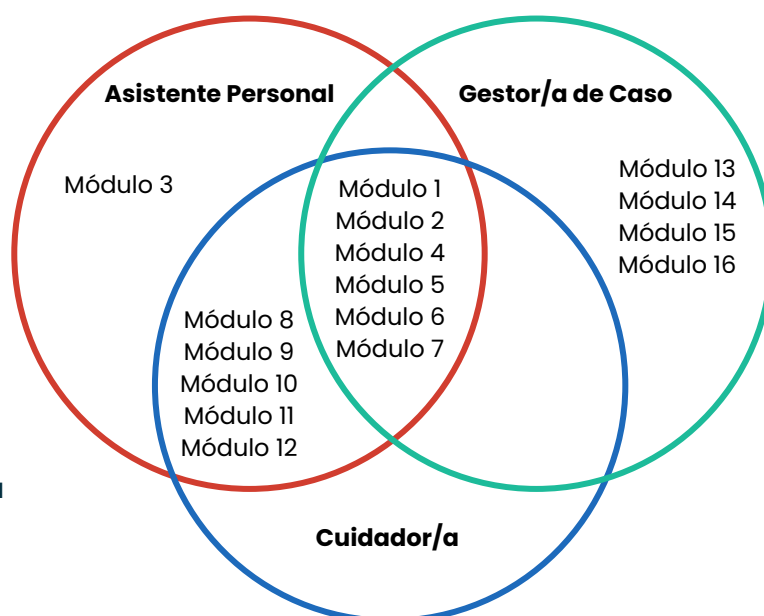
El objetivo principal del plan general de formación es aglutinar todas las materias consideradas clave en la formación de los profesionales de intervención directa que se insertan en los servicios de apoyo a las personas con discapacidad y/o dependencia (personas con conductas desafiantes, con experiencia de enfermedad mental, personas con grandes necesidades de apoyo, con discapacidad intelectual y del desarrollo, personas mayores y en proceso de envejecimiento y ancianas).

Sin embargo, y con el fin de escalar el impacto de la formación diseñada, posteriormente se construyeron otros planes de formación específicos para cada perfil funcional con el fin de profundizar en cuestiones de interés propio y con impacto directo en la ejecución de las funciones, contribuyendo a la promoción de un servicio de calidad y significativo para todas las partes implicadas.

En total, el curso incluye 16 módulos formativos que suman un total de 102 horas de formación, siendo la modalidad formativa para implantar de carácter mixto. En este sentido, el curso se llevará a cabo utilizando las siguientes modalidades de intervención formativa:

- formación presencial en el aula.
- educación a distancia (e-learning); y
- aprendizaje semipresencial.

Los itinerarios formativos se estructuran en módulos de contenido general y contenido específico, entre los que el formador, de acuerdo con el alumnado y en base a las características del grupo, podrá elegir para lograr la capacitación necesaria en cada caso. Esta metodología innovadora, flexible y adaptada a las características de cada grupo, hace que el acceso a la formación y a la capacitación profesional resulte accesible a cada grupo. Así, los contenidos para cada perfil profesional quedarían distribuidos de la siguiente manera, siendo los módulos centrales obligatorios para todo el alumnado y el resto a elección de cada grupo de participantes.



Estructura del Plan de Formación

Plan general de formación (102h)

Módulo	Tema	Carga	Modo
1	Modelo de Vida Independiente	9 horas	Sesión Presencial
2	Marco Legislativo	7 horas	Sesión Síncrona
3	La Asistencia Personal, naturaleza y funciones. Deontología, Derechos Laborales	9 horas	Sesión Presencial
4	Accesibilidad universal, tecnologías y productos de apoyo	5 horas	4 horas Sesión Presencial 1 hora Sesión Asíncrona
5	Salud Laboral y Primeros Auxilios	6 horas	Sesión Presencial
6	Habilidades sociales y comunicativas, gestión de conflictos, trabajo en equipo	11 horas	Sesión Presencial
7	Competencias Tecnológicas	3 horas	Sesión Síncrona
8	Apoyo para personas con alteraciones de la conducta y salud mental	6 horas	Sesión Presencial
9	Apoyo a las personas con grandes necesidades de apoyo	6 horas	Sesión Presencial
10	Apoyo en situaciones de duelo	2 horas	Sesión Síncrona
11	Apoyo a personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo	6 horas	Sesión Presencial
12	Apoyo a las personas mayores y en proceso de envejecimiento	6 horas	Sesión Presencial
13	Metodologías y herramientas para apoyar la construcción de un Proyecto de Vida	7 horas	6 horas Sesión Presencial 1 hora Sesión Asíncrona
14	Procesos, Protocolos y Procedimientos	6 horas	5 horas Sesión Síncrona 1 hora Sesión Asíncrona
15	Herramientas clave para una gestión eficaz de equipos	6 horas	5 horas Sesión Presencial 1 hora Sesión Asíncrona
16	Gestión del entorno rural, conexiones y oportunidades comunitarias	7 horas	6 horas Sesión Presencial 1 hora Sesión Asíncrona
Total		102h	

Estructura del Plan de Formación



Plan de formación - Perfil: Asistente Personal (76h)

Módulo	Tema	Carga	Modo
1	Modelo de Vida Independiente	9 horas	Sesión Presencial
2	Marco Legislativo	7 horas	Sesión Síncrona
3	La Asistencia Personal, naturaleza y funciones. Deontología, Derechos Laborales	9 horas	Sesión Presencial
4	Accesibilidad universal, tecnologías y productos de apoyo	5 horas	4 horas Sesión Presencial 1 hora Sesión Asíncrona
5	Salud Laboral y Primeros Auxilios	6 horas	Sesión Presencial
6	Habilidades sociales y comunicativas, gestión de conflictos, trabajo en equipo	11 horas	Sesión Presencial
7	Competencias Tecnológicas	3 horas	Sesión Síncrona
8	Apoyo para personas con alteraciones de la conducta y salud mental	6 horas	Sesión Presencial
9	Apoyo a las personas con grandes necesidades de apoyo	6 horas	Sesión Presencial
10	Apoyo en situaciones de duelo	2 horas	Sesión Síncrona
11	Apoyo a personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo	6 horas	Sesión Presencial
12	Apoyo a las personas mayores y en proceso de envejecimiento	6 horas	Sesión Presencial
Total		76h	

Estructura del Plan de Formación



Plano de formación - Perfil: Cuidador/a (Pessoal de Apoio) (67h)

Módulo	Tema	Carga	Modo
1	Modelo de Vida Independiente	9 horas	Sesión Presencial
2	Marco Legislativo	7 horas	Sesión Síncrona
4	Accesibilidad universal, tecnologías y productos de apoyo	5 horas	4 horas Sesión Presencial 1 hora Sesión Asíncrona
5	Salud Laboral y Primeros Auxilios	6 horas	Sesión Presencial
6	Habilidades sociales y comunicativas, gestión de conflictos, trabajo en equipo	11 horas	Sesión Presencial
7	Competencias Tecnológicas	3 horas	Sesión Síncrona
8	Apoyo para personas con alteraciones de la conducta y salud mental	6 horas	Sesión Presencial
9	Apoyo a las personas con grandes necesidades de apoyo	6 horas	Sesión Presencial
10	Apoyo en situaciones de duelo	2 horas	Sesión Síncrona
11	Apoyo a personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo	6 horas	Sesión Presencial
12	Apoyo a las personas mayores y en proceso de envejecimiento	6 horas	Sesión Presencial
Total		67h	

Estructura del Plan de Formación



Plano Formativo - Perfil: Gestor/a de Caso (Técnico/a de Acompanhamento) (67h)

Módulo	Tema	Carga	Modalidade
1	Modelo de Vida Independiente	9 horas	Sessão Presencial
2	Marco Legislativo	7 horas	Sessão Síncrona
4	Accesibilidad universal, tecnologías y productos de apoyo	5 horas	4 horas Sessão Presencial 1 hora Sessão Assíncrona
5	Salud Laboral y Primeros Auxilios	6 horas	Sessão Presencial
6	Habilidades sociales y comunicativas, gestión de conflictos, trabajo en equipo	11 horas	Sessão Presencial
7	Competencias Tecnológicas	3 horas	Sessão Síncrona
13	Metodologías y herramientas para apoyar la construcción de un Proyecto de Vida	7 horas	6 horas Sessão Presencial 1 hora Sessão Assíncrona
14	Procesos, Protocolos y Procedimientos	6 horas	5 horas Sessão Síncrona 1 hora Sessão Assíncrona
15	Herramientas clave para una gestión eficaz de equipos	6 horas	5 horas Sessão Presencial 1 hora Sessão Assíncrona
16	Gestión del entorno rural, conexiones y oportunidades comunitarias	7 horas	6 horas Sessão Presencial 1 hora Sessão Assíncrona
Total		67h	



MÓDULO 1

Modelo de Vida Independiente

9 horas

MÓDULO 1

Modelo de Vida Independiente

Marco

Este módulo de formación forma parte del plan de formación específico de los tres perfiles funcionales identificados: Asistente Personal, Cuidador (personal de apoyo) y Gestor de Caso (técnico de seguimiento).

El módulo puede y debe estar sujeto a todas las adaptaciones que se consideren determinantes, teniendo en cuenta el contexto en el que se imparte (contexto nacional y regional, área de intervención y población objetivo de los servicios de apoyo) y las características individuales de los/ las participantes.

Objetivos

Los objetivos principales de este módulo son:

- 
- Sensibilizar y formar a los/ las participantes sobre los derechos de las personas con discapacidad y/o dependencia.
 - Comprender la evolución del concepto de Vida Independiente y las respuestas desarrolladas para su implementación.
 - Conocer los principios fundamentales de Vida Independiente.
 - Deconstruir mitos y prejuicios relacionados con la discapacidad y/o dependencia y Vida Independiente.
 - Definir y analizar el Modelo de Vida Independiente y sus principios rectores.
 - Conocer los objetivos y organización de los servicios de apoyo a la Vida Independiente.

Competencias a adquirir

Se pretende que los/ las participantes, después de asistir a este módulo, sean capaces de:

- 
- Comprender la perspectiva de los derechos de las personas con discapacidad y/o dependencia.
 - Explicar la evolución del concepto de Vida Independiente y su aplicación práctica.
 - Identificar y aplicar los principios de Vida Independiente.
 - Reflexionar críticamente sobre los mitos y prejuicios asociados a la discapacidad y/o dependencia y Vida Independiente.
 - Identificar los principios rectores del Modelo de Vida Independiente.
 - Conocer la estructura y funcionamiento de los servicios de apoyo a Vida Independiente.

Contenido del programa

- 
- La Perspectiva de los Derechos – Personas con Discapacidad y/o Dependencia.
 - Evolución del concepto de Vida Independiente.
 - Principios de Vida Independiente.
 - Demoledor de Mitos.
 - Definición del concepto de Modelo de Vida Independiente.
 - Objetivos y organización del servicio de apoyo.

MÓDULO 1

Modelo de Vida Independiente



Estructura y tiempo de formación

DÍA	TIPOLOGÍA	SÉSION	DURACIÓN	CONTENIDO	MÉTODOS
1	Sesión Presencial	S1	30 minutos	- Actividad inicial: Devuélveme mi nombre. - Relevamiento de expectativas y objetivos de la formación. - Breve contextualización de los temas.	Exposición Dinámicas de grupo
		S2	2 horas	La Perspectiva de los Derechos – personas con discapacidad y/o dependencia - Definición de discapacidad y/o dependencia. - Derechos fundamentales. - Desafíos y barreras existentes.	Exposición Reflexión grupal Dinámicas de grupo
		S3	2 horas	Evolución del Concepto de Vida Independiente - Modelos de abordaje de la discapacidad y/o dependencia: bienestar vs autodeterminación. - Cambio de paradigma: del modelo médico al modelo biopsicosocial. - Modelo de apoyo centrado en la persona. - Experiencias y ejemplos de buenas prácticas nacionales e internacionales.	Exposición Compartir experiencias
2	Sesión Presencial	S4	2 horas	Principios de Vida Independiente y deconstrucción de mitos - Autodeterminación y autonomía. - Asistencia personal y apoyo individualizado. - Inclusión en la comunidad y participación. - Mitos más comunes sobre la discapacidad y/o dependencia y Vida Independiente.	Exposición Dinámicas de grupo
		S5	2 horas	Definición del Modelo de Vida Independiente y Organización de Servicios - Características y estructura de Modelo de Vida Independiente. - El rol de los Asistentes Personales. - Estructura y funcionamiento de los servicios de apoyo a la Vida Independiente.	Exposición Dinámicas de grupo
		Clausura	30 minutos	Reflexión y conclusiones de los principales temas abordados.	Debate final

Material audiovisual



- Vídeo: Experiencias de Asistencia Personal (ASPRODES)
- Vídeo: ¿Sabes qué es la Asistencia Personal? (Plena inclusión)
- Video: Concepto de la Asistencia Personal
- Vídeo: Te lo cuento con un café (Personalización de los apoyos)
- Video: Apuesta por la Vida Independiente (Plena inclusión)



Desarrollo del plan de estudios

Día 1 – Sesión Presencial (4h 30 minutos)

Sesión 1 | 30 minutos



El formador/a debe comenzar la sesión con una **actividad inicial** con el fin de permitir que los/ las participantes interactúen y fomentar un entorno informal para el futuro intercambio de ideas y experiencias.

Actividad inicial: Devuélveme mi nombre

Los/ las participantes forman un círculo de pie y cada persona dice su nombre en voz alta para que todos lo escuchen. A cada persona se le asigna aleatoriamente el nombre de otra persona (por ejemplo, el formador/a puede susurrar un nombre al oído de cada uno de los/ las participantes). El objetivo es encontrar a la persona correspondiente y "devolverle su nombre" dándole la mano. Para devolver el nombre, los/ las participantes se acercan a alguien y le dan la mano, tratando de adivinar si se trata de la persona correcta diciendo el nombre que confirman o no. La persona a la que se le "devuelva" su nombre puede irse. Si cometer un error, la persona puede corregirlo e indicar que aún no ha recibido su nombre. El juego continúa hasta que todos hayan recibido su nombre.

Para garantizar que la formación responda a las necesidades e intereses de los/ las participantes, también es fundamental crear un momento específico para identificar las expectativas. De esta manera, es posible comprender las motivaciones, los conocimientos previos y los objetivos de los/ las participantes.

Para ello, el formador/a puede crear un Muro de Pensamientos dividido en diferentes columnas: "¿Qué sé?", "¿Qué quiero saber?", "¿Qué puedo hacer?" y "¿Qué he aprendido?". Al comienzo de la formación, se invita a los/ las participantes a rellenar las dos primeras columnas, lo que permite al formador/a identificar los diferentes niveles de conocimiento e intereses del grupo. La columna intermedia debe rellenarse durante las actividades a realizar, y la última columna solo debe cumplimentarse al final de la formación, permitiendo una reflexión general sobre lo realmente aprendido.



Sesión 2 | 2 horas

La Perspectiva de los Derechos – Personas Con Discapacidad y/o Dependencia



Para comenzar, el formador/a debe hacer una **pregunta abierta** al grupo:

- ¿Qué significa para cada uno de ustedes el concepto de discapacidad y/o dependencia?

Este momento inicial permite conocer las percepciones de los/ las participantes y dar cabida a la introducción de conceptos.

Definición de discapacidad y/o dependencia

La discapacidad y/o dependencia puede ser de naturaleza física, sensorial, intelectual o psicosocial y ello, por sí solo, no impide la plena participación de las personas en la sociedad.

De hecho, las discapacidades surgen cuando existen barreras externas que dificultan o imposibilitan esta participación. Por lo tanto, es posible afirmar que la discapacidad no se encuentra exclusivamente en la condición de la persona, sino muchas veces en la forma en que se organiza la sociedad. Ejemplos: la falta de rampas o la ausencia de intérpretes del lenguaje de signos.

Sin embargo, es importante distinguir entre estos dos conceptos:

- **Discapacidad** – Son personas con discapacidad aquellas que presentan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales, previsiblemente permanentes que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con los demás.
- **Dependencia** – La dependencia es el estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, precisan de la atención de otra persona o ayudas importantes para realizar las actividades básicas de la vida diaria.

Derechos fundamentales - Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad

España ratificó, en 2007, uno de los instrumentos jurídicos internacionales más importantes en la esfera de la discapacidad y la dependencia: la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Esta Convención contiene principios básicos, a saber, la dignidad, la autonomía individual, la no discriminación, la participación y la inclusión en la sociedad, la accesibilidad y la igualdad de oportunidades.



El artículo 19 de la Convención enmarca el reconocimiento por parte de los Estados Partes el derecho en igualdad de condiciones de todas las personas con discapacidad a vivir en la comunidad, con opciones iguales a las de las demás, y adoptarán medidas efectivas y pertinentes para facilitar el pleno goce de ese derecho por las personas con discapacidad y su plena inclusión y participación en comunidad, asegurando que las personas con discapacidad tendrán acceso a una variedad de servicios de asistencia domiciliaria, residencial y otros servicios de apoyo de la comunidad, incluida la asistencia personal que sea necesaria para facilitar su existencia y su inclusión en la comunidad y para evitar su aislamiento o separación de ésta.

En España, la Ley 39/2006, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, establece el marco estatal para garantizar derechos a quienes necesitan apoyo para realizar actividades básicas de la vida diaria. Define los grados de dependencia y crea el Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD), que coordina servicios y prestaciones económicas.

En Castilla y León, la Ley FAM 8/2007, adapta esa normativa al ámbito autonómico, desarrollando la aplicación del SAAD en la comunidad. Establece cómo se valoran los casos, cómo se organiza la atención (servicios domiciliarios, residencias, etc.) y cómo se gestiona la financiación, buscando una atención más cercana y personalizada.



Con el fin de profundizar en los conocimientos ya adquiridos sobre la Convención o incluso presentar otros que puedan ser desconocidos para los/ las participantes, el formador/a puede desarrollar un **ejercicio práctico** y dividirlos en pequeños grupos. Cada grupo debe analizar uno de los artículos de la Convención, reflexionando sobre su aplicación práctica en el contexto nacional e identificando los desafíos en su implementación.

Desafíos y barreras existentes



Para introducir este tema, el formador/a puede hacer al grupo las siguientes preguntas:

- ¿A qué dificultades se enfrentan las personas con discapacidad y/o dependencia en su día a día?

La discusión se puede organizar en torno a cuatro grandes tipos de barreras:

1. **Arquitectónico:** falta de accesibilidad en los espacios públicos y el transporte.
2. **Comunicacional:** dificultad para acceder a la información para las personas ciegas, sordas o con dificultades cognitivas.
3. **Actitudinal:** prejuicios, estigmas y proteccionismo en la forma en que la sociedad enfrenta la discapacidad y/o la dependencia.
4. **Legales e institucionales:** ausencia de políticas transversales que garanticen la realización de derechos básicos como los relacionados con la educación, el empleo, entre otros.

Se debe terminar este momento reforzando la idea de que los derechos de las personas con discapacidad y/o dependencia no pueden ser vistos como privilegios, sino como garantías fundamentales para su plena participación en la sociedad.

También se puede sugerir que cada uno de los/ las participantes escriba en un post-it y pegue en el **Muro de los Pensamientos** la respuesta a la siguiente pregunta:

- ¿Qué puedo hacer, como persona y como miembro de la sociedad, para promover una verdadera inclusión?

Sesión 3 | 1 hora

Evolución de los conceptos

La evolución de los conceptos se desarrolló de forma continua debido a la forma en que la sociedad enfrenta el tema de la discapacidad y/o dependencia. Tradicionalmente, la discapacidad y/o dependencia se veía desde una perspectiva asistencial, en la que las personas eran tratadas como individuos dependientes, que necesitaban cuidados y protección de forma continua y permanente.

Este modelo, a menudo asociado con la caridad y la institucionalización, reforzó la segregación y limitó las oportunidades de participación en la sociedad.

Modelos de abordaje de la discapacidad y/o dependencia: bienestar vs autodeterminación

El modelo asistencial considera a las personas con discapacidad y/o dependencia como personas dependientes, centrándose en los cuidados prestados por terceros sin tener en cuenta su autonomía. A menudo, este modelo resulta en la institucionalización y en la limitación de la capacidad de toma de decisiones de los individuos.

Sin embargo, con la creciente valoración de los derechos humanos y la libre determinación, ha comenzado a surgir un nuevo modelo de abordaje de la discapacidad y/o la dependencia, basado en la autonomía y la igualdad de oportunidades.



La autodeterminación sostiene que las personas con discapacidad y/o dependencia deben tener control sobre sus vidas, para tomar decisiones con el apoyo necesario, pero sin imposiciones externas que limiten su libertad. Este cambio se refleja en el Movimiento de Vida Independiente, que reclama la plena participación social y la eliminación de las barreras físicas, comunicativas y actitudinales.

Cambio de paradigma: del modelo médico al modelo biopsicosocial

La transición del modelo médico al modelo biopsicosocial representa uno de los principales cambios de paradigma en este contexto. El modelo médico tradicional considera la discapacidad y/o dependencia como una condición personal, un problema de salud que necesita ser corregido o tratado.

Por otro lado, el modelo biopsicosocial considera que la discapacidad y/o dependencia resulta de la interacción entre las características individuales y las barreras creadas por la sociedad. Este modelo reconoce la indispensabilidad de llevar a cabo continuamente las adaptaciones y el apoyo necesarios para garantizar la plena inclusión, sin infantilizar ni quitar la capacidad de decisión a las personas con discapacidad y/o dependencia.

Modelo de Apoyo Centrado en la Persona

El modelo de apoyo centrado en la persona es un enfoque clave en la asistencia personal, que sitúa la persona apoyada en el centro de las decisiones y garantiza que los servicios se adapten a sus necesidades, preferencias y objetivos vitales.

Es un modelo que promueve la autonomía, la autodeterminación y la participación de las personas con discapacidad y/o dependencia, respetando sus derechos y promoviendo su inclusión en la sociedad. La asistencia personal, basada en el modelo de apoyo centrado en la persona, busca alejarse de un enfoque meramente asistencial o estandarizado, desarrollando una respuesta personalizada y flexible, adaptada a cada persona.

Principios Básicos

El Modelo de Apoyo Centrado en la Persona se basa en varios principios clave que guían cómo se debe proporcionar asistencia personal:

Autonomía y autodeterminación

- La persona apoyada tiene el derecho de tomar decisiones sobre su vida, incluyendo la selección del/de la Asistente Personal, la definición de sus rutinas y cómo prefiere recibir apoyo.
- El/ La Asistente Personal debe respetar las decisiones de la persona apoyada, asegurándose de que la persona apoyada mantenga el control sobre el apoyo recibido.
- Individualización del apoyo
- Cada persona tiene necesidades, preferencias y objetivos únicos, por lo que la asistencia personal debe ajustarse a cada persona de forma individual.
- El plan de asistencia debe elaborarse con la persona apoyada, teniendo en cuenta sus características individuales.

Participación

- La persona apoyada debe participar en todas las decisiones relacionadas con su atención, desde la contratación del Asistente Personal hasta la definición del tipo de apoyo proporcionado.
- Cuando sea necesario, se pueden utilizar métodos de apoyo a la comunicación para garantizar que la persona pueda expresar sus preferencias.

Enfoque en la calidad de vida

- El objetivo no es solo apoyar las tareas del día a día, sino mejorar la calidad de vida de la persona apoyada, promoviendo su inclusión social, la participación en actividades culturales y recreativas, el acceso a la educación y al trabajo.



Flexibilidad y adaptabilidad

- Las necesidades de la persona apoyada pueden cambiar con el tiempo, por lo que la asistencia personal debe ser flexible y ajustarse a las nuevas circunstancias que surgen a lo largo de la vida.
- El Proyecto de Vida debe revisarse periódicamente para garantizar que siga siendo adecuado.

Desafíos en la implementación del modelo de apoyo centrado en la persona

Si bien el modelo de apoyo centrado en la persona es un enfoque ideal para la asistencia personal, existen algunos desafíos en su implementación:

- Resistencia al cambio.
- Muchos servicios siguen siguiendo modelos tradicionales, donde las decisiones son tomadas por las organizaciones y no por las personas a las que apoyan.
- Es necesario un esfuerzo para cambiar las mentalidades y promover la autonomía de las personas.
- Falta de formación de los/as asistentes personales.

Para que el modelo funcione correctamente, los/as asistentes personales deben estar debidamente formados para respetar la autonomía de la persona apoyada y adaptarse a sus necesidades.

Experiencias y ejemplos de buenas prácticas

A nivel nacional e internacional, existen varias experiencias y buenas prácticas que ilustran la aplicabilidad de este modelo.

En Europa, en países como Suecia, Alemania e incluso más allá del continente europeo, concretamente Estados Unidos, el concepto de asistencia personal ha sido una pieza clave en la promoción de la Vida Independiente. Este sistema permite a las personas con discapacidad y/o dependencia contratar asistentes personales para que le asistan en las actividades diarias, manteniendo un control total sobre las decisiones y la gestión del proyecto de vida.

En el contexto nacional, importa referenciar os proyectos «A Gusto en Casa» e INTECUM como dos pilares fundamentales para impulsar la figura del Asistente Personal en España. Por un lado, A Gusto en Casa es un modelo innovador de atención domiciliaria que se centra en la atención personalizada, permitiendo a las personas con dependencia vivir con dignidad y autonomía en su propio hogar. Este enfoque sitúa a la persona en el centro, promoviendo su autodeterminación y participación. Por otro lado, el proyecto INTECUM ofrece a las personas con una enfermedad en fase avanzada o terminal los apoyos que necesite para que pueda seguir viviendo en el hogar elegido mientras evoluciona la enfermedad. Ambos contribuyen a un cambio cultural: del «cuidar por cuidar» al cuidar para empoderar.

Estos ejemplos demuestran que la verdadera inclusión no consiste solamente en eliminar las barreras físicas, sino también en garantizar que las personas con discapacidad y/o dependencia tengan una voz activa en la construcción de su propio proyecto de vida. Vida Independiente no significa hacer y organizar la vida de manera aislada y solitaria, sino tener el derecho de elegir cómo vivir, con el apoyo adecuado y sin imposiciones externas.

Día 2 – Sesión Presencial (4h 30 minutos)

Sesión 4 | 2 horas



Introducción y dinámica inicial

Antes de comenzar, el formador/a puede hacer al grupo la siguiente pregunta:

- ¿Qué significa vivir de forma independiente?

Los/ las participantes pueden compartir sus ideas oralmente o escribirlas en un cuadro cerámico.

Autodeterminación y autonomía

El concepto de autodeterminación conlleva que las personas con discapacidad y/o dependencia deben tener control sobre sus propias vidas, pudiendo tomar decisiones sobre dónde vivir, estudiar, trabajar y cómo recibir apoyo. La autonomía se refiere a la capacidad de ejercer estas selecciones sin imposiciones externas (Wehmeyer, 1992).



Para ilustrar estas diferencias, el formador/a debe proponer un **ejercicio en grupos pequeños** sobre la siguiente pregunta:

- ¿Qué factores impiden o dificultan la autonomía de las personas con discapacidad y/o dependencia?

Después de la discusión, cada grupo comparte sus conclusiones, ayudando a identificar las barreras sociales, legales y actitudinales.

Asistencia personal y apoyo individualizado

La asistencia personal es un elemento clave de la Vida Independiente, ya que permite a las personas con discapacidad y/o dependencia recibir apoyo en las actividades diarias sin perder el control sobre sus decisiones. Para concretar este concepto, se puede mostrar un vídeo sobre un testimonio real.

Ejemplos

<https://www.youtube.com/watch?v=6xBTRPyYVWo>

<https://www.youtube.com/watch?v=fjGKutIbGVE>



Inclusión y participación comunitaria

Vida Independiente implica la plena inclusión en la sociedad. Es el deseo de todos garantizar que las personas puedan participar activamente en la comunidad, el trabajo, la educación o el ocio.

La inclusión y participación comunitaria de las personas con discapacidad y/o en situación de dependencia es un pilar esencial para construir sociedades verdaderamente democráticas y cohesionadas.

No se trata solo de acceso físico a espacios o servicios, sino de garantizar el derecho a vivir con dignidad, tomar decisiones sobre la propia vida y formar parte activa de la comunidad en todos los ámbitos: social, educativo, laboral, cultural y político.

Durante mucho tiempo, estas personas fueron vistas desde una lógica asistencialista, centrada en la protección y no en la autonomía.

Hoy, gracias a marcos como la Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, el enfoque ha cambiado: ya no hablamos de cuidar desde la tutela, sino de apoyar desde la autodeterminación. Esto implica reconocer que cada persona tiene el derecho —y la capacidad— de decidir cómo quiere vivir, con qué apoyos e inserta en su entorno habitual.

La participación comunitaria también exige la implicación activa de la sociedad. No basta con que existan recursos: hace falta una transformación cultural que elimine estigmas, rompa comisivas invisibles e incentive la convivencia desde la diversidad. Solo así será posible pasar de comunidades que “toleran” a comunidades que incluyen de verdad.



El formador/a debe proponer un **ejercicio en grupos pequeños** sobre la siguiente pregunta:

- Identificar ejemplos de la vida cotidiana en los que la accesibilidad y la inclusión siguen siendo efectivas.

Después de esta reflexión, el grupo puede discutir posibles soluciones, siempre reforzando la idea de que la inclusión beneficia a toda la sociedad y no solo a las personas con discapacidad y/o dependencia.

Deconstruyendo mitos

Para terminar, el formador/a puede abordar algunos mitos comunes sobre la discapacidad y/o dependencia y la Vida Independiente, promoviendo un **momento de debate**.

Algunos ejemplos son:

- Mito: Las personas con discapacidad y/o dependencia siempre dependerán de terceros.
- Mito: Una persona con discapacidad y/o dependencia no puede tener una profesión.
- Mito: VI es imposible sin familia ni organizaciones

Se debe desafiar a los/ las participantes a deconstruir estos mitos, explicando por qué son incorrectos y cómo la sociedad puede cambiar estas percepciones.



Sesión 5 | 2 horas

Características y estructura de Modelo de Vida Independiente

Modelo de Vida Independiente se basa en el principio fundamental de que todas las personas, independientemente de sus capacidades, deben tener el derecho a la libre determinación y el poder de elegir el curso de sus propias vidas.

Este modelo rechaza la institucionalización y promueve el derecho de las personas con discapacidad u otras necesidades específicas a vivir de manera autónoma, con el apoyo necesario e insertos en la comunidad.

Características de Modelo de Vida Independiente

- **Autodeterminación y elección:** la persona debe ser la protagonista de sus decisiones, eligiendo dónde y con quién vivir, así como el apoyo que necesita.
- **Apoyo personalizado:** el apoyo propuesto se ajusta a las necesidades individuales y el uso de asistencia personal es común.
- **Integración comunitaria:** la persona debe tener acceso a los mismos derechos y oportunidades que cualquier otro ciudadano, incluido el derecho a la residencia, el empleo, la educación y el entretenimiento.
- **Responsabilidad y gestión del soporte:** la gestión de los servicios y el apoyo debe ser realizada por la propia persona o con el apoyo adecuado, asegurando siempre su participación.

Estructura Modelo de Vida Independiente

1. **Asistencia personal:** profesionales que apoyan a la persona en las tareas diarias, promoviendo su autonomía en diversas áreas (movilidad, higiene, alimentación, participación social, entre otras).
2. **Proyectos de Vida Individual:** documentos que establecen las necesidades específicas de la persona y la forma en que se propondrá el apoyo, siempre respetando su voluntad y preferencias.
3. **Mecanismos de Evaluación y Monitoreo:** procesos que garantizan la calidad del servicio prestado y permiten ajustes a medida que evolucionan las necesidades de la persona apoyada.

El papel de los asistentes personales

Los/as Asistentes Personales son piezas fundamentales para la implementación de Modelo de Vida Independiente.

Son profesionales que sirven apoyo individualizado a las personas con discapacidad y/o dependencia, siempre respetando las decisiones y preferencias de las personas con discapacidad y/o dependencia. Algunas de sus funciones incluyen:

- Apoyo en higiene personal, alimentación y movilidad.
- Asistencia en educación, empleo y ocio.
- Apoyo en la comunicación y participación en actividades sociales.





La **diferencia entre la figura de Asistente Personal y otros cuidadores** (como familiares o profesionales de la salud) se basa en que el/ la Asistente Personal no impone decisiones y actúa como facilitadora en la implementación y desarrollo de procesos de autonomía. La verdad, la figura del asistente personal se diferencia de otros cuidadores tradicionales en un aspecto clave: la autonomía de la persona usuaria.

Mientras que los cuidadores (familiares, auxiliares domiciliarios, personal de residencia, etc.) suelen actuar desde un enfoque más asistencial o sanitario, muchas veces tomando decisiones por la persona atendida, el/la asistente personal trabaja bajo las directrices de la propia persona con discapacidad o dependencia. Es ella quien decide qué apoyo necesita, cómo, cuándo y dónde lo quiere. El asistente personal no sustituye, sino que acompaña y facilita la vida independiente. Otra diferencia importante es la flexibilidad del servicio. El/la asistente personal se adapta a la rutina y las preferencias de la persona: puede ayudarle con la higiene, los desplazamientos, el ocio, el trabajo, los estudios... siempre sobre la base de un plan individualizado centrado en la autodeterminación.

Estructura y funcionamiento de los servicios de apoyo a la Vida Independiente

En España, los Servicios de Apoyo a la Vida Independiente tienen como objetivo que las personas con discapacidad o en situación de dependencia puedan vivir de forma independiente e incluirse en la comunidad, tal y como reconoce la Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Estos servicios giran principalmente en torno a la figura del asistente personal, que ofrece un apoyo personalizado en función de las propias decisiones de la persona: ayuda en las tareas cotidianas, movilidad, participación social, trabajo, estudio, ocio, etc.

La gran diferencia radica en el modelo: no se trata de «cuidar» sino de empoderar, es decir, dar a la persona el apoyo que necesita para tomar las riendas de su vida.

La gestión de estos servicios puede variar entre comunidades autónomas, pero generalmente implica:

- **Evaluación y plan de vida independiente individualizado**, donde la persona define sus objetivos, necesidades y preferencias.
- **Financiación pública**: en muchos casos, existe una ayuda económica mensual (prestación vinculada) para la contratación de un asistente personal.
- **Supervisión y acompañamiento**, pero respetando la autodeterminación de la persona.

Además, hay proyectos y experiencias innovadoras –como A Gusto en Casa o las Oficinas de Vida Independiente (OVIs)– que refuerzan este modelo conectando a las personas, formando a los cuidadores y promoviendo buenas prácticas.

Básicamente, se trata de cambiar la lógica: de las instituciones a las comunidades, de la dependencia a la elección, de la tutela a la libertad.

Clausura | 30 minutos



Para cerrar la formación, es fundamental dedicar un momento a la reflexión, evaluación y conclusiones, asegurando que los/las participantes han consolidado los conocimientos adquiridos y comparten sus opiniones sobre el proceso formativo.

Revisión de los principales temas tratados

El formador/a debe resumir los temas trabajados, destacando los conceptos esenciales y los aprendizajes más relevantes. A continuación, puede utilizar una estrategia interactiva, como el método "3-2-1", en el que se invita a cada participante a compartir:

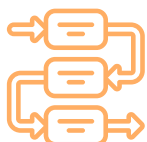
- 3 ideas o conceptos clave que has aprendido.
- 2 aspectos en los que me gustaría profundizar.
- 1 aplicación práctica que puedas desarrollar en un contexto profesional y/o personal.

Evaluación de la formación

El formador/a debe recoger comentarios sobre los contenidos, la metodología utilizada y la experiencia general de los/las participantes. Puede hacer al grupo preguntas abiertas, como las siguientes:

- ¿Qué es lo que más te ha gustado de la formación?
- ¿Qué crees que se podría mejorar?
- ¿Cómo te sientes acerca de lo que has aprendido?

Metodologías de aprendizaje



- Método expositivo: presentación de los conceptos clave y del marco jurídico.
- Método participativo: discusiones guiadas e intercambio de experiencias.
- Método activo: dinámicas de grupo, actividades prácticas.
- Método reflexivo: trabajo individual/grupal para la consolidación del aprendizaje.

Recursos



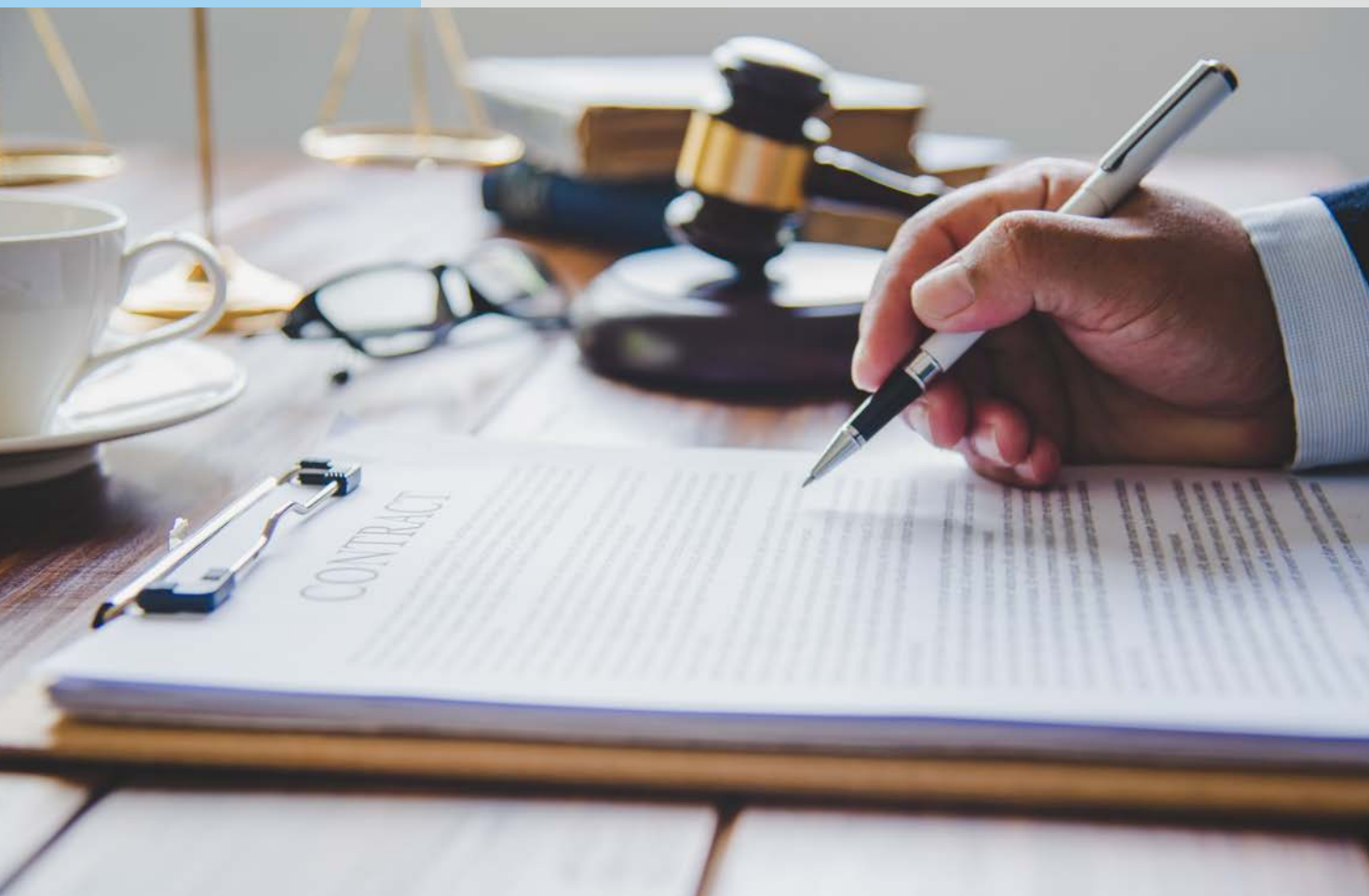
- Ordenador y proyector.
- Presentación multimedia (ppt, prezi, sway, videos, tutoriales).
- Materiales de apoyo (legislación, documentos digitales).
- Materiales diversos para el desarrollo de dinámicas individuales y/o grupales.

Evaluación



- Evaluación formativa: Observación de la contribución de los/las participantes en las actividades y debates.
- Autoevaluación: Reflexión individual sobre el aprendizaje y los cambios en la percepción.
- Reflexión final del grupo sobre la aplicabilidad de los conceptos presentados en un contexto profesional.
- Cuestionario de evaluación del módulo.





MÓDULO 2

Marco Legislativo

7 horas

MÓDULO 2

Marco Legislativo

Marco

Este módulo de formación forma parte del plan de formación específico de los tres perfiles funcionales identificados: Asistente Personal, Cuidador (personal de apoyo) y Gestor de caso (técnico de supervisión).

El módulo puede y debe estar sujeto a todas las adaptaciones que se consideren determinantes, teniendo en cuenta el contexto en el que se imparte (contexto nacional y regional, área de intervención y población objetivo de los servicios de apoyo) y las características individuales de los/ las participantes.

Objetivos

Los objetivos principales de este módulo son:

- Conocer el marco legislativo de los derechos de las personas con discapacidad y/o dependencia a nivel nacional e internacional.
- Revisar la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y sus Protocolos Adicionales.
- Conocer los mecanismos de implementación y seguimiento de la Convención.
- Explora la legislación Vida Independiente y Modelo de Vida Independiente.



Competencias a adquirir

Se pretende que los/ las participantes, después de asistir a este módulo, sean capaces de:

- Identificar las principales legislaciones nacionales en materia de discapacidad y/o dependencia y Vida Independiente.
- Identificar los principios contenidos en la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.
- Analizar los desafíos en la implementación de la Convención y la importancia del papel del monitoreo.
- Comprender el funcionamiento del Modelo de Vida Independiente como una respuesta social efectiva.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en el desarrollo de estrategias de apoyo e inclusión.



Contenido del programa

- Marco legislativo nacional y transnacional
- La Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad
- Sistemas de Implementación y Monitoreo de la Convención
- Modelo de Vida Independiente como respuesta social



MÓDULO 2

Marco Legislativo

Estructura y tiempo de formación

DÍA	TIPOLOGÍA	SÉSION	DURACIÓN	CONTENIDO	MÉTODOS
1	Sesión Sincrónica	S1	1 hora 30 minutos	Marco legislativo nacional y transnacional Leyes nacionales clave y regulaciones específicas	Exposición Reflexión grupal
		S2	2 horas	La Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad - Principios y derechos fundamentales - Protocolos adicionales e impacto en las políticas nacionales - La importancia de la Convención: lectura fácil	Exposición Dinámicas de Grupo
		S3	1 hora 30 minutos	Sistemas de Implementación y Monitoreo de la Convención - Identificación de las entidades que asumen estos dos roles - La importancia de los mecanismos periódicos de presentación de informes y evaluación	Análisis de Documentos Exposición
		S4	1 hora 30 minutos	Modelo de Vida Independiente: Respuesta Social - Legislación marco - Convenios de colaboración	Exposición Reflexión grupal
		Clausura	30 minutos	Reflexión y conclusiones de los principales temas abordados	Debate final

Material audiovisual



- [Video: Plan de choque de Atención a la Dependencia y la Asistencia Personal \(Plena inclusión\)](#)
- [Video: La Situación de la Asistencia Personal en España \(Plena inclusión\)](#)



Desarrollo del plan de estudios

Día 1 – Sesión Síncrona (7h)

Sesión 1 | 1 hora 30 minutos

Marco legislativo internacional y nacional

El marco legislativo para las personas con discapacidad y/o dependencia se basa en una serie de disposiciones normativas que garantizan sus derechos fundamentales y promueven la inclusión social y profesional.

Legislación Internacional

La primera referencia que existe sobre la asistencia personal en el ámbito legislativo se encuentra en las Normas Uniformes para la Igualdad de Oportunidades de las Personas con discapacidad, que la ONU aprobó en 1993, y que en su artículo 4 estipulan:

Artículo 4. Servicios de Apoyo

Los Estados deben velar por el establecimiento y la prestación de servicios de apoyo a las personas con discapacidad, incluidos los recursos auxiliares, a fin de ayudarles a aumentar su nivel de autonomía en la vida cotidiana y a ejercer sus derechos.

1. Entre las medidas importantes para conseguir la igualdad de oportunidades, los Estados deben proporcionar equipo y recursos auxiliares, asistencia personal y servicios de intérprete según las necesidades de las personas con discapacidad.

En 2006 se aprobó la Convención Internacional de los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD), que fue ratificada por 99 países, entre ellos España, donde entró en vigor en 2008.

En el Artículo 19 de la CDPD, se establece lo siguiente:

Artículo 19. Derecho a vivir de forma independiente y a ser incluido en la comunidad.

Los Estados Parte en la presente Convención reconocen el derecho en igualdad de condiciones de todas las personas con discapacidad a vivir en la comunidad, con opciones iguales a las de las demás, y adoptarán medidas efectivas y pertinentes para facilitar el pleno goce de este derecho por las personas con discapacidad y su plena inclusión y participación en la comunidad, asegurando en especial que:

- Las personas con discapacidad tengan la oportunidad de elegir su lugar de residencia y dónde y con quién vivir, en igualdad de condiciones con los demás, y no se vean obligadas a vivir con arreglo a un sistema de vida específico;
- Las personas con discapacidad tengan acceso a una variedad de servicios de asistencia domiciliaria, residencial y otros servicios de apoyo en la comunidad, incluida la asistencia personal que sea necesaria para facilitar su existencia y su inclusión en la comunidad y para evitar su aislamiento o separación de ésta.

Los principios rectores de la CDPD

- El respeto de la dignidad inherente, la autonomía individual, incluida la libertad de tomar las propias decisiones, y la independencia de las personas.
- La no discriminación.
- La participación e inclusión plena, efectiva, en sociedad.

- El respeto por la diferencia y la aceptación de las personas con discapacidad como parte de la diversidad y la condición humana.
- La igualdad de oportunidades.
- La accesibilidad.
- La igualdad entre el hombre y la mujer.
- El respeto a la evolución de las facultades de los/as niños/as con discapacidad y de su derecho a preservar su identidad.

La asistencia personal parte de estos principios y es un soporte para que las personas con discapacidad sean ciudadanos de pleno derecho, en las mismas condiciones de libertad y de control sobre su vida que cualquier persona, facilitando que puedan disfrutar del máximo nivel de autonomía en el desarrollo de su proyecto de vida.

Se reconoce el ámbito de la vida independiente como un derecho fundamental universal, instándose a los estados miembros a que generen políticas acordes a este reconocimiento. Todas las personas con discapacidad tienen derecho a llevar a cabo su proyecto de vida independiente y a recibir los apoyos necesarios para alcanzarlo.

Al respecto de las personas que puedan necesitar más apoyos, y de las personas con discapacidad, en el Comentario General emitido por el Comité de Derechos de las Personas con Discapacidad (2017) al respecto del Artículo 19 de la Convención, se explicita que:

- 8 (...) Vivir independientemente y ser incluidos en la comunidad significa ejercer la libertad de elección y el control sobre las decisiones que afectan a la vida de uno mismo con el mismo nivel de autodeterminación e interdependencia dentro de la sociedad que los demás. Se refiere a todas las personas con discapacidad, independientemente del apoyo requerido (...)
- 19. (...) Ni las cuestiones de capacidad jurídica, ni el nivel de apoyo requerido pueden invocarse para negar el derecho a una vida independiente y comunitaria para las personas con discapacidad.
- 20. (...) Otra situación identificada por el Comité es la presunción de que las personas con altos requisitos de apoyo son incapaces de vivir independientemente y ser incluidas en la comunidad. En particular, las personas con discapacidades intelectuales son a menudo evaluadas como incapaces de vivir fuera de contextos institucionalizados. Este razonamiento se opone al Artículo 19 de la Convención, que extiende el derecho a vivir de forma independiente y a ser incluido en la comunidad a todas las personas con discapacidad, independientemente de su nivel de capacidad intelectual, de funcionamiento o de apoyo.

En medio de un contexto de innovación y de transformación de servicios, en que se está produciendo la generación de nuevos modelos de apoyo de base comunitaria, personalizados y centrados en cada proyecto de vida, el Consejo de Derechos Humanos de la Asamblea General de Naciones Unidas, emite en 2022, el Informe del Relator Especial sobre los derechos de las personas con discapacidad, en el que se revisan prácticas ejecutadas por los Estados miembros y profundiza sobre la necesidad de seguir trabajando para hacer efectivo el derecho de vivir de forma independiente para todas las personas:

- 18. Es difícil hablar del derecho formal a vivir de forma independiente y estar conectado a la comunidad sin hablar del tipo de servicios necesarios para hacerlo realidad (...)

- 23. El artículo 19, sobre la vida independiente y ser incluido en la comunidad, está estrechamente ligado a esta misión. Aspira a posibilitar el libre desarrollo de la personalidad, en un hogar propio y manteniendo una interacción libre en la comunidad: una combinación de autodeterminación moral e inclusión social.
- 35. La Comisión de Derechos Humanos de Ciudad de México hizo hincapié en la necesidad de integrar los principios de la Convención en el sistema de servicios para personas con discapacidad y consideró que la autodeterminación moral era fundamental para ejercer el derecho a vivir una vida independiente. Algunos Estados encuestados reconocieron prácticas en las que se restringía gestionaba de algún modo la elección de las personas con discapacidad (...)
- 38. Se coincidió en que el apoyo social necesario en el futuro debía ofrecerse a todas las personas con discapacidad, independientemente del diagnóstico y estar disponible fuera de los sistemas médicos o asistenciales tradicionales (...)
- 94. El cambio requiere un nuevo léxico que rechace etiquetas como “cliente”, “consumidor” y “usuario de servicios” y se centre en los derechos fundamentales de la ciudadanía. Los instrumentos de política para gestionar el cambio incluyen modelos de apoyo para la adopción de decisiones a fin de crear un apoyo individualizado, redes de apoyo entre iguales, centros de vida independiente (...), y nuevas tecnologías, incluida la inteligencia artificial.
- 101.c. El Relator Especial recomienda a la comunidad internacional de donantes que adopte las siguientes medidas: Invertir en la capacidad de la comunidad de personas con discapacidad para defender paradigmas de los servicios conformes con la Convención y poner en marcha servicios gestionados por personas con discapacidad y para estas, incluidos centros para la vida independiente y fomentar el espíritu emprendedor en la comunidad.

Legislación estatal España

En España la figura del asistente personal está escasamente desarrollada desde el punto de vista normativo, y hay diferencias significativas en función de la comunidad autónoma. No obstante, es importante conocer las referencias legislativas básicas para poder situar en qué momento se encuentra la AP y qué normativa existe.

A nivel estatal, la Constitución Española dedica sus artículos 49 y 50 a la defensa de los derechos de las personas con discapacidad y las personas mayores respectivamente. En el ámbito de la discapacidad, es importante señalar el Real Decreto Legislativo 1/2013 de 29 de noviembre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y su inclusión social, el cual promueve la igualdad de oportunidades para este colectivo en todos los ámbitos de la sociedad y define conceptos importantes como “vida independiente” o “diseño universal”.

Se puede hablar de alguna “tentativa” en la LEY 51/2003, de 2 de diciembre, de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad (LIONDAU) en la que se encuentra un acercamiento a la figura del asistente personal (Artículo 2) y se concreta la asistencia personal como el apoyo complementario para ejercerla.

Artículo 2: Principios

Vida independiente: la situación en la que la persona con discapacidad ejerce el poder de decisión sobre su propia existencia y participa activamente en la vida de su comunidad, conforme al derecho al libre desarrollo de su personalidad.

Art. 9. Contenido de las medidas de acción positiva

Las medidas de acción positiva podrán consistir en apoyos complementarios y normas, criterios y prácticas más favorables. Los apoyos complementarios podrán ser ayudas económicas, ayudas técnicas, asistencia personal, servicios especializados y ayudas y servicios auxiliares para la comunicación.

Dichas medidas tendrán naturaleza de mínimos, sin perjuicio de las medidas que puedan establecer las comunidades autónomas en el ámbito de sus competencias.

Posteriormente, en diciembre de 2006 se promulgó la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de dependencia. En ella se recoge la asistencia personal como prestación de carácter económico a las personas en situación de dependencia y establece que su finalidad es la promoción de la autonomía de las personas con gran dependencia. Su objetivo es contribuir a la contratación de una asistencia personal, durante un número de horas, que facilite a la persona beneficiaria el acceso a la educación y al trabajo, así como una vida más autónoma en el ejercicio de las actividades básicas de la vida diaria. El artículo 3 explica los principios de la Ley.

Art. 3. Principios de la Ley

I. La promoción de las condiciones precisas para que las personas en situación de dependencia puedan llevar una vida con el mayor grado de autonomía posible.

II. La permanencia de las personas en situación de dependencia, siempre que sea posible, en el entorno en el que desarrollan su vida.

El artículo 2 aclara y describe una serie de conceptos que es importante conocer y que se utilizarán en el desarrollo de la Ley, entre ellos, qué se entiende por persona dependiente (punto 2) o la asistencia personal (punto 7)

Artículo 2: Definiciones

1. Autonomía: la capacidad de controlar, afrontar y tomar, por propia iniciativa, decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias, así como de desarrollar las actividades básicas de la vida diaria.
2. Dependencia: el estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria o, en el caso de las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental, de otros apoyos para su autonomía personal. Tres grados de Dependencia: Grado I. Dependencia moderada; Grado II. Dependencia severa; Grado III. Gran dependencia.
3. Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD): las tareas más elementales de la persona, que le permiten desenvolverse con un mínimo de autonomía e independencia, tales como: el cuidado personal, las actividades domésticas básicas, la movilidad esencial, reconocer personas y objetos, orientarse, entender y ejecutar órdenes o tareas sencillas.
4. Necesidades de apoyo para la autonomía personal: las que requieren las personas que tienen discapacidad intelectual o enfermedad mental para hacer efectivo un grado satisfactorio de autonomía personal en el seno de la comunidad.

- Cuidados no profesionales: la atención prestada a personas en situación de dependencia en su domicilio, por personas de la familia o de su entorno, no vinculadas a un servicio de atención profesionalizada.
- Cuidados profesionales: los prestados por una institución pública o entidad, con y sin ánimo de lucro, o profesional autónomo entre cuyas finalidades se encuentre la prestación de servicios a personas en situación de dependencia, ya sean en su hogar o en un centro.
- Asistencia personal: servicio prestado por un asistente personal que realiza o colabora en tareas de la vida cotidiana de una persona en situación de dependencia, de cara a fomentar su vida independiente, promoviendo y potenciando su autonomía personal.
- Tercer sector: organizaciones de carácter privado surgidas de la iniciativa ciudadana o social, bajo diferentes modalidades que responden a criterios de solidaridad, con fines de interés general y ausencia de ánimo de lucro, que impulsan el reconocimiento y el ejercicio de los derechos sociales.

Más adelante, la Ley recoge como prestación de carácter económico la de asistencia personal a las personas en situación de gran dependencia (Grado III). Y define el objeto de esta prestación en el Artículo 19.

- Artículo 14.5: “Las personas en situación de dependencia podrán recibir una prestación económica de asistencia personal en los términos del artículo 19.”
- Artículo 19: “La prestación económica de asistencia personal tiene como finalidad la promoción de la autonomía de las personas con gran dependencia.

Su objetivo es contribuir a la contratación de una asistencia personal, durante un número de horas, que facilite al beneficiario el acceso a la educación y al trabajo, así como una vida más autónoma en el ejercicio de las actividades básicas de la vida diaria.

Previo acuerdo del Consejo Territorial del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia, se establecerán las condiciones específicas de acceso a esta prestación.”

Más adelante, con la publicación del R.D-ley 20/2012, de 13 de julio, de medidas para garantizar la estabilidad presupuestaria y de fomento de la competitividad («B.O.E.» 14 julio), sobre cuantías máximas de las prestaciones económicas por cuidados en el entorno familiar, de asistencia personal y de la prestación vinculada al servicio, se amplía a los grados II y I de dependencia la posibilidad de reconocer la prestación económica de asistencia personal (artículo 22).

Artículo 22: Prestación económica de asistencia personal

La prestación económica de asistencia personal tiene como finalidad la promoción de la autonomía de las personas en situación de dependencia, en cualquiera de sus grados.

Legislación autonómica Castilla y León

A nivel Autonómico, el Estatuto de Autonomía de Castilla y León, en su redacción dada por la LO 14/2007 de 30 de noviembre, señala en el artículo 70.1.10 que la Comunidad Autónoma de Castilla y León tiene competencia exclusiva en asistencia social.

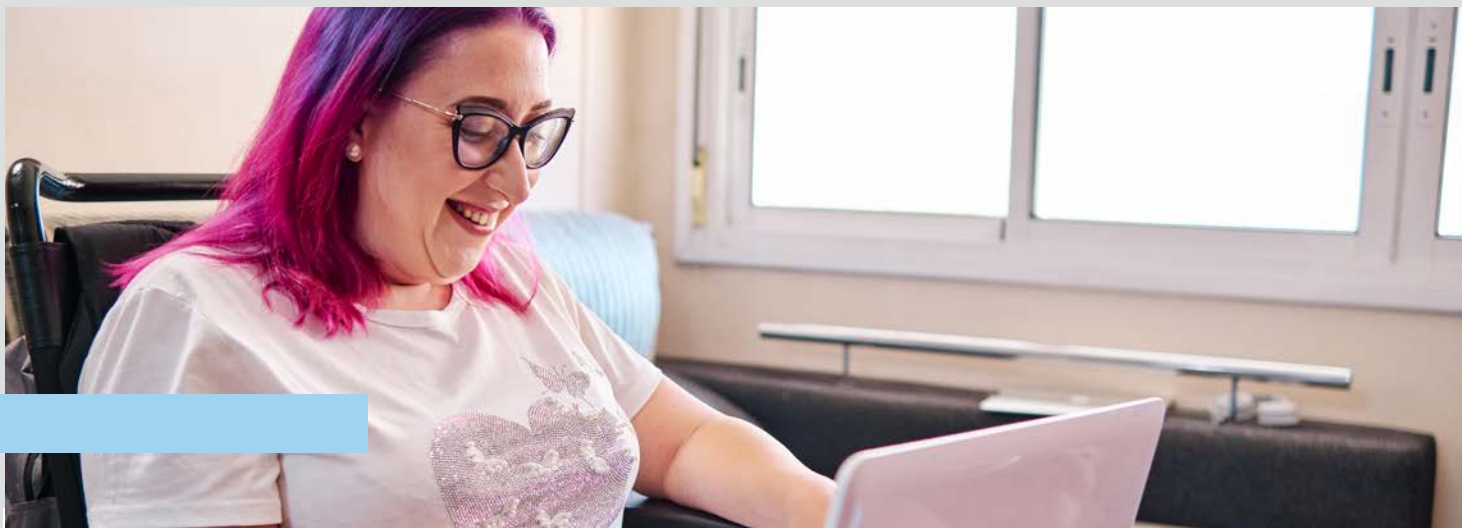
Dicha competencia se materializa en la ley 16/2010 de 20 de diciembre de Servicios Sociales en Castilla y León, cuya finalidad es proporcionar una adecuada cobertura de las necesidades personales básicas y sociales para promover la autonomía y bienestar de las personas y asegurar su derecho a vivir dignamente durante todas las etapas de la vida.

En el ámbito de **la discapacidad, en Castilla y León** destacamos la Ley 2/2013 de 15 de mayo de Igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad, la cual tiene por objeto garantizar la igualdad de oportunidades y la efectividad de los derechos y libertades fundamentales de las personas con discapacidad, orientando la actuación de los poderes públicos de Castilla y León en la atención y promoción de su bienestar, calidad de vida, autonomía personal y pleno desarrollo. Dicha normativa establece que La Junta de Castilla y León elaborará, cada 4 años y con la participación de las entidades representativas de las personas con discapacidad en Castilla y León un Plan autonómico de accesibilidad, que se incluirá dentro del Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades para las personas con discapacidad 2024-2027.

En el ámbito de **las personas mayores, Castilla y León** cuenta con la Ley 5/2003 de 3 de abril de atención y protección a las personas mayores, la cual establece un conjunto de derechos y deberes con el objetivo final de mejorar la calidad de vida de las personas mayores y asegurar su participación en todas las esferas de la vida política, económica, social y cultural. Asimismo, cabe mencionar la reciente Estrategia de cuidados de larga duración y fomento del envejecimiento activo y saludable, teniendo como objetivo apoyar a las personas mayores y/o dependientes que se encuentren en situación de especial vulnerabilidad por su edad, dificultades de autonomía, soledad o aislamiento social, discapacidad o cualquier situación otra que genere riesgo para ejercer sus derechos o mantener su integridad física o psicológica. En materia de soledad, Castilla y León también cuenta con un Plan de acción contra la soledad no deseada y el aislamiento social 2022-2025.

Actualmente se está llevando un cambio de paradigma hacia el modelo de atención centrada en la persona que facilita la personalización de los cuidados, desde el reconocimiento de su singularidad y desde el respeto a su autonomía personal, es decir teniendo en cuenta las preferencias y deseos de las personas. En este sentido, el objetivo no es solo individualizar la atención, sino empoderar a la persona prestándole los apoyos que precise para que pueda tomar decisiones sobre cómo quiere vivir su vida. Este cambio de paradigma se ha reflejado también a nivel normativo con la Ley 8/2021 de 2 de junio por la que se reforma la legislación civil y procesal para el apoyo a las personas con discapacidad en el ejercicio de su capacidad jurídica en España, y la Ley 1/2024 e 8 de febrero de apoyo al proyecto de vida de las personas con discapacidad en Castilla y León.





Sesión 2 | 2 horas

Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad

La Convención es un tratado internacional adoptado por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 2006, cuyo objetivo principal es promover, proteger y garantizar el disfrute pleno e igualitario de todos los derechos humanos y libertades fundamentales por parte de las personas con discapacidad y/o dependencia.

España ratificó este Convenio en 2007, comprometiéndose a adaptar sus políticas y legislación a los principios consagrados en él.

Los principios fundamentales de la Convención incluyen la dignidad y autonomía de las personas con discapacidad, la no discriminación, la plena participación e inclusión en la sociedad, el respeto a la diferencia, la igualdad de oportunidades y la accesibilidad.

Estos principios reflejan un cambio de paradigma en el tratamiento de la discapacidad y/o las cuestiones relacionadas con la discapacidad, pasando de un enfoque basado en el bienestar a una perspectiva basada en los derechos humanos.

El objetivo central es garantizar que las personas con discapacidad y/o dependencia puedan vivir de forma independiente y participar activamente en la sociedad, en igualdad de condiciones con los demás ciudadanos.

Además, destaca la necesidad de garantizar medidas específicas para proteger los derechos de las mujeres y los niños con discapacidad y/o dependencia, que a menudo son objeto de una mayor vulnerabilidad y discriminación.



Protocolos adicionales e impacto en las políticas nacionales

Para fortalecer su aplicación, la Convención tiene un Protocolo Adicional que permite a individuos o grupos presentar quejas ante el Comité sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad si consideran que sus derechos han sido violados y que no han sido respondidos efectivamente a nivel nacional. La adhesión a este protocolo constituye el compromiso de los Estados de garantizar mecanismos eficaces para la protección y el respeto de los derechos de las personas con discapacidad y/o dependencia.

El impacto de la Convención en las políticas nacionales ha sido significativo. La ratificación por España de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD) en 2007 supuso un antes y un después en términos legislativos y políticos. Al tratarse de un tratado internacional de derechos humanos, su incorporación al ordenamiento jurídico español supuso una profunda revisión de las leyes, políticas y prácticas relacionadas con la discapacidad bajo una nueva lógica: la de los derechos, la dignidad y la autonomía. Entre las principales consecuencias legislativas destacan:

- Un cambio en el paradigma jurídico: la discapacidad dejó de ser vista como un problema médico o asistencial, para convertirse en una cuestión de derechos humanos y de participación. Esto ha tenido un impacto directo en la forma de diseñar las políticas públicas.
- Reformas normativas: se han adaptado diversas leyes, como la Ley General de los Derechos de las Personas con Discapacidad y su Inclusión Social (2013), que unificó y actualizó la legislación anterior para adecuarla a la Convención. También se produjeron reformas en el Código Civil, especialmente en materia de capacidad jurídica, eliminando la sustitución de la voluntad por mecanismos de apoyo a la toma de decisiones.
- Reconocimiento de la figura del asistente personal, prevista en la CDPD como herramienta para garantizar la vida independiente. Esta figura ha comenzado a incorporarse a las leyes de dependencia y a los servicios de apoyo en varias comunidades autónomas.
- Obligación de accesibilidad universal: tanto en el espacio físico como en el digital, en el transporte, la comunicación y los servicios públicos. Esto ha obligado a crear normas técnicas, plazos de adaptación y mecanismos de control.
- Creación de mecanismos de seguimiento y participación: como el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI), que ahora desempeña un papel importante en la aplicación de la Convención.

LA ratificación de la CDPD no fue simbólica. Cambió el marco jurídico español y sigue exigiendo cambios estructurales y culturales. Ahora la ley no sólo protege, sino que tiene que garantizar la igualdad real y el respeto a la autonomía de las personas con discapacidad.



La importancia de la Convención: lectura fácil

La importancia de la Convención también se refleja en la promoción de la accesibilidad a la información, siendo la lectura fácil una de las herramientas fundamentales para garantizar que las personas con dificultades cognitivas, de lectura y/o bajo nivel de alfabetización puedan comprender sus derechos.

La lectura fácil consiste en adaptar los textos a un lenguaje más claro y accesible, utilizando frases cortas, un lenguaje sencillo y un apoyo visual, permitiendo que más personas entiendan los documentos legales y la información esencial sobre sus derechos.



El formador/a debe proponer un **ejercicio en grupos pequeños** para explorar la Convención y su versión fácil de leer.

Sesión 3 | 1 hora

Sistemas de Implementación y Monitoreo de la Convención

La implementación y el seguimiento de la Convención son procesos esenciales para garantizar que los Estados cumplan con los compromisos asumidos al ratificar este tratado internacional.

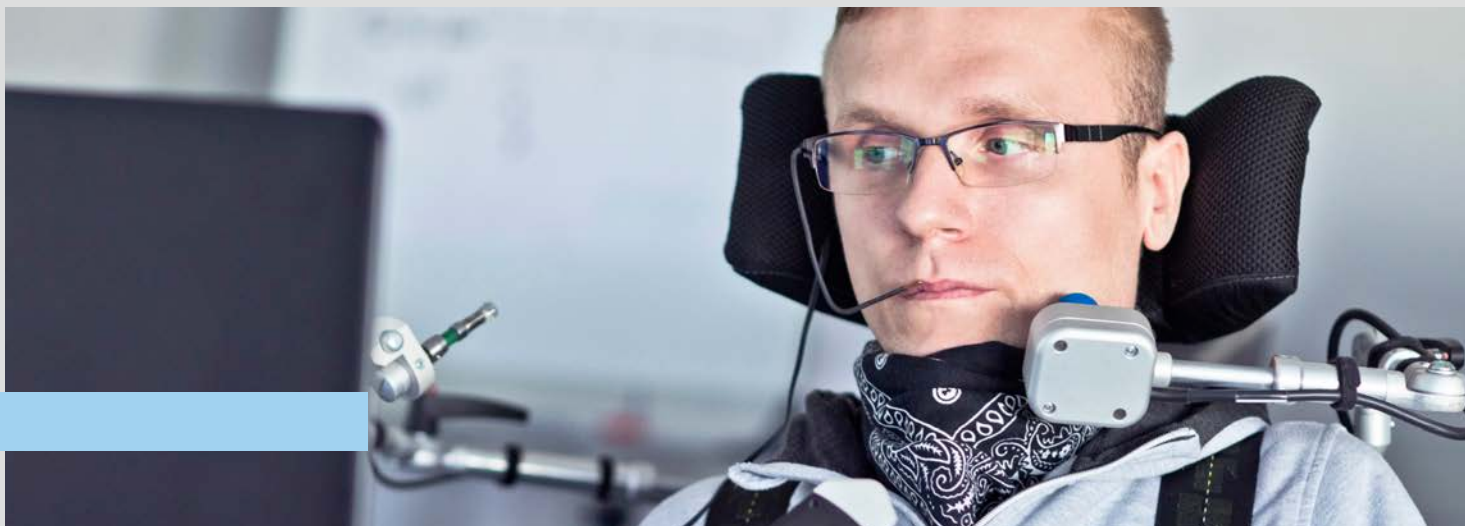
Estos sistemas implican la creación de políticas públicas, legislación y mecanismos de supervisión que garanticen la protección y promoción de los derechos de las personas con discapacidad. La aplicación y el seguimiento eficaces dependen de la acción coordinada entre las diferentes entidades a nivel nacional e internacional.

Identificación de las entidades que asumen estos roles

A nivel nacional, la responsabilidad de la implementación de la CDPD recae en una serie de agencias gubernamentales que desarrollan políticas y garantizan su implementación. En España, la implementación y seguimiento de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD) es realizada por varias entidades a nivel nacional y autonómico.

A nivel nacional, destaca el Consejo Nacional de la Discapacidad, que actúa como órgano consultivo del Gobierno y reúne a representantes de la administración, de las comunidades autónomas y del movimiento asociativo. Además, el CERMI (Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad) es el mecanismo de control independiente designado oficialmente y encargado de velar por el cumplimiento de la Convención, proponer mejoras legislativas y garantizar que se escuche la voz de las propias personas con discapacidad.





En el caso de **Castilla y León**, el principal organismo de referencia es el Consejo de Servicios Sociales de Castilla y León, que supervisa las políticas sociales de la comunidad, incluidas las relativas a la discapacidad. También en esta región, CERMI Castilla y León desempeña un papel activo como observador crítico y proactivo, vigilando la aplicación de la CDPD en el territorio, evaluando el acceso a los derechos y participando en la construcción de políticas públicas.

Las principales responsabilidades de estas organizaciones son evaluar el cumplimiento de los derechos recogidos en la Convención, promover la participación de las personas con discapacidad, emitir informes, proponer reformas legales y velar por que las políticas sean inclusivas y accesibles. En definitiva, son los ojos y la voz de la Convención sobre el terreno. A nivel internacional, el Comité de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad es el principal órgano de supervisión de la Convención. Este comité é compuesto por expertos independientes que revisan el cumplimiento de la Convención por parte de los Estados Parte y emiten recomendaciones para mejorar la implementación de las políticas de inclusión.



El formador/a debe proponer un **ejercicio en pequeños grupos** para que puedan explorar libremente los sitios institucionales de las entidades responsables del seguimiento, así como realizar un breve análisis de los informes realizados.

La importancia de los mecanismos periódicos de presentación de informes y evaluación

Los informes periódicos son herramientas esenciales en el proceso de monitoreo. Los Estados Parte deben presentar un informe inicial sobre las medidas adoptadas para aplicar la Convención y, posteriormente, informes periódicos en los que se detallen los progresos realizados y los problemas a los que se enfrentan.

España presentó su primer informe al Comité de las Naciones Unidas en 2013, seguido de informes periódicos para evaluar la evolución de las políticas nacionales. Estos informes son analizados por el Comité, que puede solicitar información adicional, celebrar audiencias y emitir observaciones finales con recomendaciones de mejora.

Los mecanismos de evaluación complementan el seguimiento continuo de la Convención. Estos incluyen auditorías de políticas públicas, evaluaciones de impacto legislativo y estudios sobre accesibilidad e inclusión en diferentes ámbitos de la sociedad. La recopilación de datos estadísticos también es esencial para fundamentar las decisiones políticas y medir la eficacia de las medidas adoptadas.

Sesión 4 | 1 hora 30 minutos

Modelo de Vida Independiente es un enfoque centrado en la autonomía de las personas con discapacidad y/o dependencia, permitiéndoles tomar decisiones sobre sus propias vidas y garantizar su plena participación en la sociedad.

Este modelo representa una evolución hacia soluciones más institucionalizantes, que promueven la autodeterminación, la toma de decisiones y el control sobre el tipo de apoyo necesario para la vida cotidiana. En España, el concepto de Vida Independiente se ha consolidado a través de una legislación específica y la creación de mecanismos de apoyo que garantizan su implementación práctica.



Acuerdos de cooperación

En España, y concretamente en la Comunidad de Castilla y León, existen diversos acuerdos de cooperación en el ámbito de la vida independiente que tienen como objetivo garantizar los derechos de las personas con discapacidad y promover su autonomía personal. Estos acuerdos implican tanto a la administración pública como a las organizaciones de la sociedad civil, y tienen como objetivo desarrollar programas y servicios que apoyen a las personas en su integración y plena participación en la sociedad.

- **Acuerdos a nivel nacional y regional**

Acuerdos entre la Administración y las organizaciones sociales:

A nivel nacional, la Administración española ha colaborado con organizaciones representativas de las personas con discapacidad, como el CERMI (Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad) y la Fundación ONCE, para promover políticas de vida independiente. Un ejemplo es la promoción de la figura del asistente personal, fundamental para la vida independiente. Estos acuerdos ayudan a garantizar la financiación y la creación de servicios accesibles, como la prestación de apoyo personal para las actividades diarias, el transporte y la integración en el mercado laboral.

- **Acuerdos en Castilla y León**

En la región de Castilla y León, la Junta de Castilla y León ha desarrollado convenios con organizaciones y fundaciones locales para crear programas de apoyo a la vida independiente. Un ejemplo de ello es el programa Vida Independiente, que incluye asistencia personal, servicios de alojamiento asequible y apoyo a la integración social y laboral. Estos programas suelen cofinanciarse con recursos públicos y privados, lo que garantiza el acceso a servicios personalizados que respetan la autonomía de las personas.

- **Acuerdos con entidades de formación**

Además, existen convenios de colaboración con universidades y centros de formación que ofrecen programas de formación para asistentes personales. La Universidad de Salamanca, por ejemplo, tiene programas de formación en vida independiente, con la colaboración de entidades especializadas en el ámbito de la discapacidad. Estos convenios contribuyen a que las personas con discapacidad puedan contar con asistentes personales cualificados que apoyen su autonomía.

Clausura | 30 minutos



Reflexión, evaluación y conclusiones

Después de explorar los diversos conceptos, es crucial promover un espacio de reflexión y evaluación del impacto en la formación brindada. Por lo tanto, se debe crear un momento interactivo y práctico, fomentando la participación de los/ las participantes para analizar los principales contenidos tratados, así como cómo se pueden trasladar al contexto específico de cada uno.

Revisión de los conceptos clave tratados

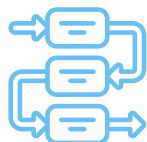
Para empezar, se debe realizar una breve revisión de los temas trabajados. El objetivo es reforzar los puntos clave y conseguir que los/ las participantes finalicen este momento formativo con una visión clara de lo presentado.

Evaluación de la formación

La evaluación es un paso esencial para medir el impacto del aprendizaje e identificar oportunidades de mejora. Propuesta de preguntas para la reflexión:

- ¿Qué fue lo más útil para mí en esta capacitación?
- ¿Qué cambios puedo aplicar a mi práctica diaria?
- ¿Qué temas gustaría de profundizar en el futuro?

Por último, se invita a cada participante a compartir con el grupo una palabra o frase que resuma su experiencia en la formación.



Metodologías de aprendizaje

- Método expositivo: presentación de los conceptos clave y del marco jurídico.
- Método participativo: discusiones guiadas e intercambio de experiencias.
- Método activo: análisis de documentos clave.
- Método reflexivo: trabajo individual y/o grupal para consolidar el aprendizaje.



Recursos

- Ordenador y proyector.
- Presentación multimedia (ppt, prezi, sway, videos, tutoriales).
- Plataforma de videoconferencia (Zoom, Microsoft Teams o similar).
- Materiales de apoyo (legislación, documentos de orientación, informes).



Evaluación

- Evaluación formativa: Observación de la contribución de los/ las participantes en las actividades y debates.
- Autoevaluación: Reflexión individual sobre el aprendizaje.
- Reflexión final del grupo sobre la aplicabilidad de los conceptos presentados en un contexto profesional.
- Cuestionario de evaluación del módulo.



MÓDULO 3

La Asistencia Personal, naturaleza
y funciones.

Deontología, Derechos Laborales

9 horas

MÓDULO 3

La Asistencia Personal, naturaleza y funciones. Deontología, Derechos Laborales

Marco

Este módulo de formación forma parte integral del plan de formación específico para el perfil funcional del/la Asistente Personal. El módulo puede y debe estar sujeto a todas las adaptaciones que se consideren determinantes, teniendo en cuenta el contexto en el que se imparte (contexto nacional y regional, área de intervención y población objetivo de los servicios de apoyo) y las características individuales de los/ las participantes.

Objetivos

Los objetivos principales de este módulo son:

- Comprender el concepto y los servicios de asistencia personal en la promoción de la Vida Independiente.
- Identifique los derechos y deberes de la Persona Apoyada y el/la Asistente personal.
- Explorar los principios éticos y deontológicos del/la Asistente personal.
- Conocer el proceso de reclutamiento, selección y contratación de asistentes personales.
- Analizar el régimen laboral y las condiciones contractuales del/la Asistente Personal.
- Valorar la cualificación profesional en el desempeño de la función.
- Identificar los diferentes servicios de asistencia personal y cómo se prestan.
- Explorar métodos para evaluar la calidad del servicio y la satisfacción de la Persona Apoyada.



Competencias a adquirir

Se pretende que los/ las participantes, después de asistir a este módulo, sean capaces de:

- Definir el concepto de asistencia personal.
- Explicar los derechos y deberes de la Persona Apoyada y el/la Asistente Personal.
- Aplicar los principios éticos y deontológicos en el trabajo del/la Asistente Personal.
- Conocer las etapas de reclutamiento, selección, contratación de asistentes personales.
- Conocer el régimen laboral y los aspectos legales de la contratación.
- Comprender la importancia de la cualificación profesional para el desempeño de la función.
- Reconocer los diferentes servicios de asistencia personal y su organización.
- Aplicar métodos de evaluación de la calidad del servicio prestado.



Contenido del programa

- Concepto y definición de apoyo de asistencia personal
- Derechos y deberes de persona apoyada
- Principios éticos y deontológicos del/la Asistente Personal
- Derechos y deberes del/la Asistente Personal
- Proceso de reclutamiento, selección y contratación
- Régimen laboral y condiciones contractuales
- Cualificación Profesional
- Tipología de los servicios de asistencia personal
- Evaluación de la calidad del servicio y del nivel de satisfacción de la persona apoyada



MÓDULO 3

La Asistencia Personal, naturaleza y funciones. Deontología, Derechos Laborales

Estructura y tiempo de formación

DÍA	TIPOLOGÍA	SÉSION	DURACIÓN	CONTENIDO	MÉTODOS
1	Sesión Presencial	S1	1 hora	Concepto y definición de apoyo de asistencia personal Impacto en la autonomía y la calidad de vida	Expositivo Reflexión grupal
		S2	1 hora	Derechos y deberes de persona apoyada	Expositivo Reflexión grupal
		S3	1 hora	Principios éticos y deontológicos del/la Asistente Personal	Exposición Debate Guiado
		S4	1 hora	Derechos y deberes del/la Asistente Personal	Expositivo Reflexión grupal
		S5	1 hora	Proceso de reclutamiento, selección y contratación	Expositivo Reflexión grupal
2		S6	1 hora	Régimen laboral y condiciones contractuales	Expositivo Reflexión grupal
		S7	1 hora	Cualificación Profesional	Expositivo Reflexión grupal
		S8	1 hora	Tipos de servicios • En casa • En el transporte • En un contexto comunitario • Contexto de la participación ciudadana • En el contexto de la mediación comunicativa • En el contexto de la formación profesional y laboral • En la docencia • En actividades culturales, de ocio y deportivas • En apoyo a la toma de decisiones, recopilación e interpretación de información	Expositivo Reflexión grupal
		S9	45 minutos	Evaluación de la calidad del servicio y del nivel de satisfacción de la persona apoyada	Exposición Dinámicas de Grupo
		Clausura	15 minutos	Reflexión y conclusiones principales temas abordados.	Debate final

Material audiovisual



- Video: Proyectos de Vida
- Video: Qué es la Asistencia Personal (Plena inclusión)
- Video: Garantía Ética de la Asistencia Personal (Plena inclusión)



Desarrollo del plan de estudios

Día 1 – Sesión Presencial (5h)

Sesión 1 | 1 hora

Concepto y definición de apoyo de asistencia personal

Un servicio esencial para la promoción de la autonomía de las personas con discapacidad y/o dependencia, permitiéndoles vivir de forma independiente y participar activamente en la sociedad.

Un concepto que se basa en la idea de que cada persona debe tener derecho a elegir el tipo de apoyo que necesita, quién se lo proporciona y en qué circunstancias, asegurando así el máximo control sobre su propia vida.

Su principal objetivo es garantizar que las personas con discapacidad y/o dependencia puedan llevar a cabo sus actividades cotidianas sin depender únicamente de la familia o las organizaciones, reforzando su autodeterminación e inclusión social.

La asistencia personal puede abarcar varias áreas, incluyendo el apoyo con la higiene personal, la alimentación, los viajes, el acompañamiento en actividades profesionales o de ocio, la gestión del hogar y la participación cívica.

Impacto en la autonomía y la calidad de vida

El impacto de la asistencia personal en la autonomía de las personas con discapacidad y/o dependencia es muy significativo.

El acceso a un/una Asistente Personal adecuada permite a estas personas tener más libertad para tomar decisiones sobre su rutina, desarrollar proyectos personales y profesionales y ejercer sus derechos con mayor independencia.

Además, es un modelo que reduce la carga de trabajo de las familias, que a menudo asumen el papel de cuidadores informales, y contribuye a la creación de relaciones más equilibradas y saludables dentro del núcleo familiar.

La calidad de vida de las personas con discapacidad y/o dependencia mejora considerablemente cuando tienen acceso a asistencia personal, ya que reduce el aislamiento y aumenta su autoestima. Además, la asistencia personal promueve la inclusión en el mercado laboral, la educación y las actividades culturales, permitiendo que cada individuo tenga una vida más plena e integrada.





Sesión 2 | 1 hora

Derechos y deberes de persona apoyada

Los derechos y deberes de la persona apoyada en el contexto de la asistencia personal son fundamentales para garantizar una relación equilibrada y eficaz entre la persona y la Asistente Personal. El modelo de asistencia personal se basa en el principio de autodeterminación, lo que permite a las personas con discapacidad y/o dependencia tener el máximo control sobre la ayuda que recibe, al tiempo que garantiza el respeto de los derechos y responsabilidades de ambas partes.

La persona apoyada tiene derecho a vivir con dignidad y autonomía, eligiendo el tipo de asistencia que necesita y participando activamente en la gestión de la asistencia prestada. Tiene derecho a decidir sobre sus rutinas diarias, horarios y actividades, asegurándose de que la asistencia personal respete sus preferencias y necesidades individuales. Además, tienen derecho a la intimidad y al respeto de su integridad física y emocional, garantizando que la asistencia se preste de forma ética y sin ningún tipo de abuso o discriminación.

Otro derecho esencial de la persona apoyada es la posibilidad de evaluar y, en su caso, solicitar la sustitución del Asistente Personal, si no cumple con sus expectativas o no respeta las condiciones acordadas. También debe tener acceso a información clara sobre los servicios prestados, sus derechos y los procedimientos a seguir en caso de conflicto o insatisfacción.

Sin embargo, además de los derechos, la persona apoyada también tiene deberes fundamentales para garantizar el correcto funcionamiento de la ayuda. Debe tratar al Asistente Personal con respeto y consideración, asegurando una relación profesional basada en una comunicación y cooperación claras. Además, usted es responsable de proporcionar instrucciones precisas sobre sus necesidades y preferencias, asegurándose de que el soporte se ajuste a su realidad.

Otro deber importante es cumplir con los términos del contrato establecido, respetando los tiempos y condiciones pactados para la prestación de la asistencia. Si hay cambios en sus necesidades o en la relación con la Asistente Personal, la persona apoyada debe comunicar estos cambios de manera oportuna a las entidades responsables, asegurando que la asistencia siga siendo efectiva y adecuada.



Sesión 3 | 1 hora

Principios éticos y deontológicos de la Asistente Personal

Los principios éticos y deontológicos del/ la Asistente Personal son fundamentales para garantizar que la asistencia prestada respete la dignidad, los derechos y la autonomía de la persona apoyada. El/ La Asistente Personal desempeña un papel esencial en la promoción de la inclusión y la independencia de las de las personas con discapacidad y/o dependencia, y debe guiar sus acciones por valores como el respeto, la confidencialidad, la integridad y la autodeterminación.

Uno de los principios éticos fundamentales es el respeto a la autonomía de la persona apoyada. El/ La Asistente Personal debe reconocer el derecho de la persona apoyada a tomar decisiones sobre su propia vida, apoyándola en la ejecución de las tareas diarias sin imponer opciones ni restringir su libertad. El apoyo debe prestarse de forma personalizada, ajustándose a las necesidades y preferencias de la persona, sin comprometer su autodeterminación. La confidencialidad es otro principio esencial. La Asistente Personal tiene acceso a información sensible sobre la vida de la persona apoyada, por lo que debe asegurarse de que estos datos no se divulguen a terceros sin el debido consentimiento. El secreto profesional es crucial para establecer una relación de confianza y respeto. La integridad y la rendición de cuentas también son parte de la conducta de el/ la Asistente Personal. Debe desempeñar sus funciones con profesionalidad, respeto y empatía, asegurándose de que el apoyo brindado sea de calidad y adecuado a las necesidades de la persona apoyada. Además, debe evitar cualquier forma de abuso, explotación o discriminación, garantizando un entorno seguro y positivo para las personas con discapacidad y/o dependencia.

La relación entre el/ la Asistente Personal y la persona apoyada también debe basarse en la cooperación y el diálogo. El/la asistente debe estar atento a las necesidades de la persona, ajustando su apoyo siempre que sea necesario y manteniendo una comunicación abierta y clara. Por otro lado, la persona apoyada debe respetar el trabajo del/la asistente, asegurándose de que la relación se desarrolle de forma equilibrada y profesional.



El formador/a debe proponer un **debate amplio** para identificar situaciones éticas en el trabajo de asistencia personal.

Sesión 4 | 1 hora

Derechos y deberes de la Asistente Personal

Los derechos y deberes de la Asistente Personal son fundamentales para garantizar que la asistencia prestada a las personas con discapacidad y/o dependencia se preste de manera ética, profesional y respetuosa.

Derechos Asistente Personal

La Asistente Personal tiene derecho a condiciones de trabajo decentes y justas. Incluye un contrato de trabajo que define claramente sus funciones, horarios, remuneración y derechos laborales.

Debe tener acceso a una formación específica y continua para desarrollar competencias adecuadas a las necesidades de la persona apoyada, garantizando un servicio de calidad. Otro derecho esencial es el respeto a su integridad física y emocional. La Asistente Personal debe ser tratada con consideración por la persona apoyada y la organización que gestiona el servicio, evitando situaciones de abuso, explotación o discriminación.

Además, tiene derecho a disfrutar de un entorno de trabajo seguro, donde se garanticen las medidas de prevención de riesgos y la protección de su salud.

Deberes de Asistente Personal

El deber primordial de//la Asistente Personal es respetar la dignidad y la autonomía de la persona apoyada, velando por que el apoyo prestado corresponda a sus necesidades y preferencias. Debe mantener una conducta profesional y ética, evitando imponer decisiones o influir en la vida de la persona apoyada de manera indebida. La confidencialidad es otro deber fundamental, como se mencionó anteriormente.

Adicionalmente, el Asistente Personal debe cumplir puntual y rigurosamente con las tareas acordadas, asegurando un servicio eficiente y de calidad. En caso de surgir dificultades o cambios en las condiciones del soporte, deberá comunicarlos en tiempo y forma a la entidad responsable, asegurándose de que las necesidades de la persona apoyada se sigan atendiendo adecuadamente.

El debate sobre los derechos y deberes de la Asistente Personal es esencial para mejorar la prestación de este servicio y garantizar que ambas partes se beneficien de una relación equilibrada y respetuosa.

Cuestiones como la mejora profesional de la Asistente Personal, la necesidad de formación continua y los retos de la asistencia personal deben debatirse abiertamente, involucrando no solo a los profesionales del área, sino también a las personas apoyadas y a las entidades responsables.

Otro punto importante para tener en cuenta es la necesidad de una regulación más clara sobre las condiciones de trabajo de los asistentes personales, garantizando que se respeten sus derechos y que el servicio prestado mantenga altos estándares de calidad. El debate sobre los derechos y deberes de la Asistente Personal es esencial para mejorar la prestación de este servicio y garantizar que ambas partes se beneficien de una relación equilibrada y respetuosa.



Cuestiones como la mejora profesional de la Asistente Personal, la necesidad de formación continua y los retos de la asistencia personal deben debatirse abiertamente, involucrando no solo a los profesionales del área, sino también a las personas apoyadas y a las entidades responsables.

Otro punto importante para tener en cuenta es la necesidad de una regulación más clara sobre las condiciones de trabajo de los asistentes personales, garantizando que se respeten sus derechos y que el servicio prestado mantenga altos estándares de calidad. La promoción de espacios de diálogo e intercambio de experiencias entre los asistentes personales y las personas apoyadas permite encontrar soluciones a posibles retos y mejorar la implementación del modelo de asistencia personal.

De esta manera, contribuye a un sistema más justo, eficaz y centrado en el respeto y la dignidad de todos los implicados.

Sesión 5 | 1 hora

Proceso de reclutamiento, selección y contratación

Procesos fundamentales para garantizar que la de la persona apoyada reciba un servicio de calidad, adecuado a sus necesidades y prestado por un profesional competente y responsable.

Dado que la Asistente Personal desempeña un papel esencial en la promoción de la autonomía y la inclusión de las personas con discapacidad y/o dependencia, este proceso debe llevarse a cabo con rigor, transparencia y respeto por los principios de igualdad y dignidad.

Reclutamiento

El reclutamiento de un/una Asistente Personal comienza con la identificación de las necesidades de las personas apoyadas, quien puede definir el perfil ideal para la asistencia que necesita.

Esta definición incluye aspectos como las tareas a realizar, las habilidades requeridas, el horario y la flexibilidad requerida.

La contratación se puede llevar a cabo a través de diferentes canales, como plataformas de empleo, asociaciones de discapacidad y/o de apoyo a la discapacidad, centros de formación o redes sociales.

En algunos casos, la contratación puede ser realizada directamente por las personas apoyadas, mientras que en otros puede ser gestionada por las entidades responsables de implementar el modelo de asistencia personal.

Selección

La fase de selección tiene como objetivo garantizar que el candidato elegido tenga el perfil adecuado para desempeñar las funciones de Asistente Personal. Para ello, puede incluir varios pasos, como, por ejemplo:

- **Selección del currículum:** análisis de currículos y solicitudes para verificar que los candidatos cumplan con los requisitos básicos, como experiencia, capacitación y disponibilidad.



- **Entrevista inicial:** primer contacto para conocer al candidato, evaluar su motivación, habilidades interpersonales y disponibilidad para desempeñar el puesto.
- **Pruebas y evaluaciones:** en algunos casos, se pueden llevar a cabo pruebas de práctica o evaluaciones de comportamiento para medir las habilidades del candidato en situaciones del mundo real.
- **Entrevista final:** conversación más detallada con la persona apoyada o la entidad responsable para garantizar la compatibilidad entre las expectativas del candidato y las necesidades del servicio.

La selección debe considerar no solo las habilidades técnicas del Asistente Personal, sino también su capacidad para comunicarse, empatizar y respetar la autonomía de la persona apoyada.

Dado que la relación entre Asistente Personal y persona apoyada es estrecha, es fundamental que exista confianza y un buen entendimiento entre ambos.

Contratación

Después de elegir al candidato, sigue la fase de contratación, que debe realizarse de acuerdo con la legislación vigente y garantizar unas condiciones de trabajo justas.

El contrato debe especificar:

- El tipo de relación contractual (por un período determinado o indefinido).
- Las funciones y responsabilidades del Asistente Personal.
- El horario de trabajo y las condiciones de prestación del servicio.
- Remuneración y derechos laborales.
- El período de prueba y las condiciones de rescisión del contrato.

Además, es fundamental garantizar que el/la Asistente Personal reciba la formación adecuada para desempeñar sus funciones, especialmente en el caso de que la persona apoyada presente necesidades específicas que requieran conocimientos técnicos o cuidados particulares.

Día 2 – Sesión Presencial (4h)

Sesión 6 | 1 hora

Régimen laboral y condiciones contractuales

Aspectos fundamentales para asegurar que este profesional desempeñe sus funciones de manera adecuada, dentro de los parámetros legales y con respeto a su dignidad y derechos laborales.

La asistencia personal es una profesión que implica una estrecha relación con la persona apoyada, y es esencial que las condiciones de trabajo proporcionadas a la Asistente Personal sean claras, justas y proporcionen un entorno de trabajo saludable y seguro.

Asistente Personal Régimen Laboral

Es fundamental que el contrato respete los derechos básicos previstos en la legislación nacional, como la jornada laboral, el tiempo de descanso, la remuneración, entre otros. La legislación establece que los/as asistentes personales son contratados bajo un régimen de trabajo dependiente, lo que implica que existe un vínculo formal con un empleador, que puede ser la personas con discapacidad y/o dependencia o una entidad pública o privada encargada de gestionar el apoyo.

El régimen de trabajo puede ser a tiempo completo, a tiempo parcial o con horario flexible, dependiendo de las necesidades de la persona apoyada.

El/la Asistente Personal debe ser remunerado de acuerdo con el salario mínimo o superior, si el contrato establece una remuneración superior. La remuneración debe ser acordada entre el asistente y la persona o empleador, y debe ser justa y reflejar las horas trabajadas y las funciones realizadas.

Condiciones Contractuales

Las condiciones contractuales del/ la Asistente Personal deben formalizarse a través de un contrato de trabajo por escrito, en el que se deben establecer claramente todos los derechos y deberes de ambas partes. Este contrato debe contener elementos esenciales, tales como:

1. **Tipo de contrato:** el contrato puede tener una duración fija o determinada, dependiendo de la naturaleza de la asistencia prestada. Si se trata de un contrato de duración determinada, deberá especificar el periodo en el que el auxiliar prestará apoyo a las personas con discapacidad y/o dependencia, mientras que un contrato de duración indefinida implica una relación laboral continuada, sin una fecha de finalización previamente definida.
2. **Funciones y responsabilidades:** el contrato debe describir en detalle las funciones que desempeñará el Asistente Personal, como las tareas diarias de apoyo (higiene, alimentación, movilidad) y las especificidades que requiere el puesto, teniendo en cuenta las necesidades de la persona apoyada.
3. **Horas de trabajo:** se debe establecer un horario de trabajo claro, especificando las horas en las que el Asistente Personal estará disponible para brindar apoyo, así como los periodos de descanso y los días libres. Debe ser posible ajustar el horario a las necesidades de la persona apoyada, que es una de las características esenciales del modelo de asistencia personal.
4. **Remuneración:** debe estar claramente estipulada en el contrato de trabajo, de acuerdo con las normas del Estatuto de los Trabajadores, y se establece un valor justo para la prestación de servicios. Además, se deben contemplar los derechos al pago de horas extras, si el asistente supera la carga de trabajo pactada.
5. **Período de prueba:** el contrato de trabajo incluirá un periodo de prueba, durante el cual ambas partes evalúan la idoneidad de la relación laboral. Este plazo debe estar claramente indicado en el contrato, así como las condiciones de terminación durante el mismo.
6. **Derechos laborales:** el contrato debe garantizar todos los derechos laborales previstos por la ley, como el derecho al descanso semanal, a las vacaciones anuales, los permisos de maternidad o paternidad, y otras licencias previstas por la ley. También debe considerarse la protección de la salud y la seguridad del Asistente Personal, incluidas las medidas para prevenir accidentes laborales y un entorno de trabajo seguro.

Limitaciones y flexibilidad

El trabajo del/ la Asistente Personal depende en gran medida de las necesidades de las personas con discapacidad y/o dependencia, lo que implica flexibilidad en horarios y tareas.

Este hecho puede llevar a una mayor adaptación del régimen de trabajo, y es necesario que la Asistente Personal esté disponible para ajustar su trabajo a las demandas del momento.

Sin embargo, incluso con esta flexibilidad, las condiciones de trabajo no se pueden comprometer, y es fundamental respetar las horas acordadas y las condiciones de descanso y remuneración del asistente.

La relación entre Asistente Personal y persona apoyada debe regirse por el principio de colaboración y respeto mutuo. Las personas con discapacidad y/o dependencia, o la entidad contratante, debe proporcionar un entorno de trabajo saludable, en el que el Asistente Personal pueda desempeñar sus funciones de forma segura y sin sobrecarga de trabajo.

Sesión 7 | 1 hora

Cualificación Profesional

Dado que el/la Asistente Personal desempeña un papel crucial en la vida cotidiana de las personas con discapacidad y/o dependencia, su formación debe ser adecuada, continua y centrada en las necesidades específicas de las personas a las que apoya.

La cualificación profesional no se limita únicamente a la formación académica, sino que también implica la adquisición de competencias prácticas, éticas e interpersonales que garanticen la prestación de un servicio de excelencia.

Formación Académica y Técnica

Aunque no hay una formación académica obligatoria, muchos asistentes personales tienen formación en áreas como la atención sanitaria, el apoyo social, la pedagogía o campos relacionados. La formación especializada es importante para garantizar que la Asistente Personal tenga las habilidades técnicas necesarias para hacer frente a las diferentes situaciones y necesidades que se presentan en la vida diaria de la persona apoyada. Además, la formación debe abarcar conocimientos sobre diversas discapacidades y/o dependencia, sus características y cómo interactuar adecuadamente con cada persona, respetando su autonomía y promoviendo su inclusión.

La preparación para hacer frente a situaciones de emergencia, la atención sanitaria específica y la comprensión de los derechos de las personas con discapacidad y/o dependencia también forman parte de una cualificación eficaz.

Habilidades interpersonales y éticas

Si bien las habilidades técnicas son importantes, las habilidades interpersonales y éticas son igualmente cruciales para el desempeño adecuado de la función de Asistente Personal. El asistente debe ser capaz de crear una relación de confianza y empatía con la persona apoyada. Esto requiere una comunicación clara y efectiva, respeto por la privacidad y la autonomía de las personas con discapacidad y/o dependencia, y sensibilidad para lidiar con situaciones emocionalmente desafiantes.

Las habilidades interpersonales también incluyen la capacidad de trabajar en equipo, si hay un equipo multidisciplinar involucrado en el apoyo a la persona, y la flexibilidad para adaptar el apoyo de acuerdo con las necesidades que puedan surgir con el tiempo. En muchos casos las funciones desempeñadas por el/la asistente personal respecto a las personas con discapacidad y/o dependencia van más allá de las funciones puramente técnicas, convirtiéndose también en un apoyo emocional y psicológico para las personas con discapacidad y/o dependencia.

Por otro lado, la ética profesional juega un papel esencial en el papel de el/la Asistente Personal. El respeto a la dignidad del/ la Asistente Personal, la garantía de confidencialidad y la promoción de un ambiente de trabajo saludable son principios que deben seguirse estrictamente. El/La Asistente Personal debe ser consciente de las implicaciones de sus acciones en el bienestar de las personas con discapacidad y/o dependencia y debe ser capaz de tomar decisiones éticas en situaciones sensibles, respetando siempre la autonomía de la persona.

Formación continua y adaptación a nuevas necesidades

La cualificación del Asistente Personal no se limita a la formación inicial, sino que debe ir acompañada de un aprendizaje continuo.

Las necesidades de las personas con discapacidad y/o dependencia pueden cambiar con el tiempo, ya sea debido a cambios en su condición o debido a factores externos, como cambios en las políticas públicas o en el acceso a los servicios. En este sentido, el Asistente Personal debe ser capaz de adaptarse a nuevas situaciones, lo que requiere una actualización constante de sus conocimientos y habilidades.

La formación continua puede incluir cursos, talleres y seminarios específicos sobre temas relevantes como técnicas alternativas de comunicación, nuevos avances en salud, nuevos enfoques terapéuticos y cuestiones jurídicas relacionadas con los derechos de las personas con discapacidad intelectual.

Además, la formación continua también debe centrarse en el desarrollo de habilidades emocionales, como la gestión del estrés, la promoción del bienestar y el autocuidado del asistente.



El formador/a debe proponer una **reflexión individual** sobre:

- ¿Cómo mejora la formación la calidad del servicio?

Posteriormente, se debe fomentar un breve intercambio de ideas entre todos los participantes.

Sesión 8 | 1 hora

La tipología de los servicios de asistencia personal es amplia y diversa, adaptándose a las diferentes situaciones y contextos en los que se encuentra las personas con discapacidad y/o dependencia.

En casa

La asistencia personal en el hogar es una de las formas más comunes de apoyo, ya que proporciona a las personas a ayuda que necesitan para realizar las tareas diarias dentro de su propio hogar.

El Asistente Personal puede ayudar con la higiene personal, la alimentación, la organización del hogar, la administración de medicamentos y otras actividades que contribuyen al bienestar de la persona. Esta modalidad permite que las personas con discapacidad y/o dependencia mantenga su independencia dentro de un entorno familiar y cómodo, a la vez que garantiza los cuidados necesarios para su funcionamiento diario.

Además, la atención en el hogar puede incluir apoyo en el manejo de la rutina, como ir de compras o acompañar citas médicas. El Asistente Personal no solo apoya con tareas prácticas, sino que también puede ofrecer apoyo emocional, creando una relación de confianza con la persona apoyada.





En Transporte

La movilidad es uno de los retos más comunes para las personas con discapacidad y/o dependencia, y la asistencia personal en el transporte desempeña un papel crucial para permitirles desplazarse de forma segura y autónoma.

El Asistente Personal puede ayudar en la planificación del viaje, proporcionando apoyo en el uso del transporte público, asistiendo en la entrada y salida de vehículos o incluso acompañando a la persona en trayectos más largos.

En algunos casos, la asistencia puede incluir ayuda para adaptarse a nuevos modos de transporte o en el proceso de aprender a utilizar el transporte de forma independiente. Este apoyo es esencial para que las personas con discapacidad y/o dependencia pueda participar plenamente en la vida social y profesional, garantizando su acceso a diversos espacios y servicios de la comunidad.

En un contexto comunitario

En el contexto comunitario, la asistencia personal tiene por objeto garantizar la participación de las personas con discapacidad y/o dependencia en las actividades sociales y comunitarias.

Este tipo de asistencia puede implicar ayudar a integrarse en grupos y eventos locales, como reuniones, fiestas o actividades de voluntariado. El Asistente Personal puede apoyar la comunicación y la interacción con otros miembros de la comunidad, creando un entorno inclusivo y accesible.

La asistencia personal en este contexto también puede ser esencial para facilitar el acceso de la persona a servicios comunitarios, como centros de salud, organizaciones de apoyo o programas de bienestar social.

La idea central es que las personas con discapacidad y/o dependencia tengan la oportunidad de ser parte de su comunidad, sin barreras físicas, sociales o culturales.

En el contexto de la participación ciudadana

La participación ciudadana es un derecho fundamental de todos los ciudadanos.

En este contexto, la asistencia personal puede ayudar con la participación en procesos electorales, manifestaciones, reuniones políticas u otras actividades que involucren una ciudadanía activa. El/ La Asistente Personal puede apoyar las personas con discapacidad y/o dependencia en el traslado a los lugares de votación, en la lectura y comprensión de documentos relacionados con los procesos electorales o incluso en el ejercicio del derecho a la expresión y elección.

Este apoyo garantiza que las personas con discapacidad y/o dependencia tenga una voz activa en las decisiones políticas que afectan a sus vidas, promoviendo la inclusión social y la igualdad de derechos.



En el contexto de la mediación comunicativa

La mediación comunicativa es un servicio esencial para garantizar que las personas con discapacidad y/o en situación de dependencia puedan comunicarse de forma eficaz, ya sea en el ámbito familiar, social o profesional.

El Asistente Personal puede actuar como intermediario en la comunicación, utilizando diferentes métodos como la lengua de signos, la comunicación aumentativa o alternativa, o cualquier otro medio adaptado a las necesidades de la persona.

Además, el Asistente Personal puede ayudar en la interpretación de la información, como documentos escritos o instrucciones verbales, asegurando que las personas con discapacidad y/o dependencia comprenda el contenido y sea capaz de participar activamente en conversaciones y decisiones.

Este apoyo es especialmente importante en contextos en los que la comunicación directa puede verse obstaculizada por la discapacidad y/o la discapacidad, garantizando la igualdad de acceso a la información y al diálogo.

En el contexto de la formación profesional y laboral

El Asistente Personal puede apoyar el proceso de integración de la persona en los entornos laborales, proporcionando apoyo físico y emocional para la realización de las tareas, ajustando el entorno laboral según las necesidades de la persona y promoviendo la interacción con compañeros y superiores.

La asistencia en este contexto también puede consistir en ayudar a desarrollar competencias profesionales, ya sea a través de programas de formación o de actividades de apoyo al aprendizaje de nuevas funciones o al cumplimiento de normas y tareas.

El Asistente Personal puede ser una pieza clave para asegurar que las personas con discapacidad y/o dependencia tenga las condiciones necesarias para realizar su trabajo de manera eficiente y cómoda.

En la enseñanza

En el contexto educativo, la Asistente Personal es esencial para garantizar que las personas con discapacidad y/o dependencia tengan un acceso igualitario a la educación.

La Asistente Personal puede ayudar con la movilidad en un contexto escolar, apoyar en la realización de tareas pedagógicas, en el uso de equipos especializados y también ayudar en la interacción con compañeros de clase y profesores.

La inclusión educativa es fundamental para el desarrollo personal y profesional de las personas con discapacidad y/o dependencia, y el/la Asistente Personal desempeña un papel crucial en la promoción de esta inclusión, asegurando que se eliminen todas las barreras, ya sean físicas, comunicativas o sociales, para que la persona pueda disfrutar plenamente de las oportunidades de aprendizaje.

En actividades culturales, de ocio y deportivas

El/La Asistente Personal puede apoyar la accesibilidad a eventos culturales, como exposiciones, conciertos, teatro u otras actividades de ocio, así como ayudar a participar en deportes adaptados o inclusivos.

Este apoyo garantiza que las personas con discapacidad y/o dependencia puedan disfrutar de actividades recreativas y culturales como cualquier otro ciudadano, fomentando su socialización, su salud mental y física, y aumentando su calidad de vida.

Por lo tanto, las personas con discapacidad y/o dependencia no solo participan activamente en actividades, sino que también puede ayudar a motivar y alentar a una persona a participar activamente en actividades que contribuyan a su bienestar.

En el apoyo a la toma de decisiones, la recopilación de información y la interpretación

El apoyo a la toma de decisiones es una de las áreas más complejas y sensibles en el contexto de la asistencia personal.

El/La Asistente Personal puede ayudar en la recopilación e interpretación de información esencial para que las personas con discapacidad y/o dependencia tomen decisiones informadas sobre su vida, como salud, finanzas, opciones de vivienda, entre otros.

El papel del/La Asistente Personal es apoyar sin anular la autonomía de la persona, respetando sus decisiones y preferencias, aunque a veces puedan ser difíciles de entender o aceptar.

Este apoyo también implica facilitar el acceso a diferentes fuentes de información, traducir términos complejos o técnicos, y promover la reflexión consciente sobre las opciones disponibles, permitiendo a los PCID tomar decisiones que respeten sus derechos y deseos.

Sesión 9 | 45 minutos

La evaluación de la calidad del servicio y el nivel de satisfacción de la persona apoyada son aspectos esenciales en el contexto de la asistencia personal. Estos dos elementos tienen como objetivo garantizar que el apoyo prestado sea eficaz, adecuado a las necesidades de las personas con discapacidad y/o dependencia, sobre todo, que respete los derechos y la dignidad de la persona apoyada. La calidad del servicio debe considerarse como un proceso continuo de evaluación y mejora, mientras que el nivel de satisfacción de la persona apoyada es un indicador crucial de la eficacia de ese servicio.

Evaluación de la calidad del servicio

La evaluación de la calidad del servicio de asistencia personal implica un conjunto de métodos e indicadores que permiten medir la eficacia y eficiencia del apoyo prestado.

La calidad no se refiere solo al cumplimiento de las tareas diarias, sino a la forma en que se presta el servicio, el respeto a los derechos de las personas con discapacidad y/o dependencia, el apoyo emocional y psicológico que se brinda, y la creación de un ambiente de confianza y seguridad. Hay varios factores para tener en cuenta a la hora de evaluar la calidad del servicio, como, por ejemplo:

- **Competencia y formación de los/las asistentes personales:** La formación y cualificación de los/las asistentes personales son esenciales para garantizar que el apoyo prestado sea adecuado y seguro. La competencia técnica y las habilidades interpersonales son esenciales para hacer frente a las diversas necesidades de las personas apoyadas.
- **Relación de confianza:** La creación de una relación de confianza entre la persona apoyada y la persona que apoya es uno de los principales indicadores de calidad. La persona apoyada debe sentir que se respeta su autonomía y que puede contar con apoyo para sus necesidades sin comprometer su dignidad.

- **Personalización del apoyo:** El servicio de asistencia personal debe adaptarse a las necesidades específicas de cada persona. La personalización del apoyo implica la consideración de las preferencias individuales, las limitaciones de las personas con discapacidad y/o dependencia y la capacidad del asistente para adaptarse a diferentes situaciones.
- **Respeto a los Derechos Humanos y a la Dignidad:** El/La Asistente Personal debe respetar los derechos humanos de las personas con discapacidad y/o dependencia, garantizando que la persona tenga la libertad de tomar decisiones sobre su vida y participando activamente en la definición del apoyo que recibe.
- **Eficiencia y Efectividad:** La eficiencia del servicio de asistencia personal se mide por la capacidad del asistente para realizar las tareas necesarias de manera oportuna y eficaz, mientras que la efectividad se refiere a la capacidad de alcanzar los objetivos propuestos, es decir, el aumento de la autonomía y el bienestar de la persona apoyada.

Métodos de evaluación de la calidad

La evaluación de la calidad del servicio se puede llevar a cabo por diferentes métodos, y es fundamental que involucre tanto a la persona apoyada como al equipo de profesionales que prestan el servicio.

Entre los métodos más comunes, destacan los siguientes:

1. **Entrevistas y cuestionarios:** Las entrevistas o cuestionarios aplicados a la persona apoyada y a su familia una forma directa de evaluar el nivel de satisfacción y las percepciones sobre la calidad del servicio. Estas herramientas pueden incluir preguntas sobre la relación con el/la asistente, la adecuación del apoyo, el nivel de autonomía alcanzado y la sensación de bienestar general.
2. **Observación directa:** Observar el trabajo del/ de la Asistente Personal puede ser una forma útil de evaluar la calidad del servicio. A través de la observación directa de las interacciones entre el asistente y la persona apoyada, es posible identificar prácticas efectivas y áreas que necesitan mejoras.
3. **Reuniones de retroalimentación:** Las reuniones periódicas entre el/ la Asistente Personal, la persona apoyada y la familia/personas significativas o el personal de apoyo pueden ser una forma eficaz de recopilar comentarios y discutir problemas relacionados con la calidad del servicio prestado.
4. **Indicadores de resultados:** El análisis de los indicadores de resultados, como la mejora de la autonomía de la persona apoyada, el aumento de la participación en actividades sociales o la mejora de su salud física y mental, también puede utilizarse para evaluar la calidad del servicio.

Nivel de satisfacción de la persona apoyada

El nivel de satisfacción de la persona apoyada es un indicador clave del éxito de la asistencia personal.

Cuando la persona se siente satisfecha con el apoyo recibido, es más probable que se sienta más autónoma, implicada y motivada para seguir participando activamente en sus actividades diarias.

El nivel de satisfacción está estrechamente relacionado con la calidad del servicio prestado, pero también implica la percepción personal de la persona sobre el apoyo que recibe.



La satisfacción de las personas con discapacidad y/o dependencia puede verse afectada por varios factores, tales como:

- **Adecuación del apoyo:** ¿Considera la persona apoyada que el apoyo es adecuado para sus necesidades? ¿Puede el/la Asistente Personal adaptarse a sus preferencias y condiciones específicas?
- **Relación con el/la Asistente Personal:** ¿La persona apoyada se siente cómoda y respetada en la relación con le/la Asistente Personal? ¿Existe una comunicación efectiva y empática entre ambos?
- **Sentimiento de autonomía:** ¿Siente la persona apoyada que el apoyo le permite aumentar su autonomía e independencia? ¿Tienes la libertad de tomar decisiones sobre tu vida?
- **Calidad de vida:** ¿El servicio de asistencia personal contribuye a mejorar la calidad de vida de la persona apoyada? ¿Sientes que el apoyo mejora tu bienestar emocional, social y físico?



El formador/a debe proponer una **actividad práctica** que simule la evaluación de la calidad del servicio de asistencia personal y el nivel de satisfacción con la persona apoyada. Se trata de una actividad basada en la aplicación de un cuestionario de satisfacción, seguido de un análisis crítico de los resultados obtenidos.

Pasos del ejercicio a realizar:

Preparación: Elaborar un cuestionario con preguntas abiertas y cerradas sobre diferentes aspectos del servicio de asistencia personal. El cuestionario puede incluir preguntas como:

- ¿Cómo evalúas el apoyo que recibes en la realización de tus tareas diarias?
- ¿Le/ la Asistente Personal respeta sus preferencias y decisiones?
- ¿Cómo evalúa la relación con su Asistente Personal?
- ¿Sientes que el apoyo contribuye a tu autonomía?
- ¿Cuáles son los aspectos que consideras más importantes para mejorar la calidad del servicio?

Solicitud: Entregue a la persona apoyada el cuestionario o realice una entrevista con ella si es necesario para asegurarse de que las respuestas sean claras y completas. Si hay dificultades en la lectura o la escritura, el/ la asistente puede ayudar a recoger las respuestas.

Análisis: Revise las respuestas para identificar patrones y áreas de mejora. ¿Cuáles fueron los puntos fuertes del servicio de asistencia personal? ¿Qué aspectos necesitan más atención o ajustes? El análisis debe tener en cuenta tanto los aspectos técnicos del servicio como la calidad de la interacción entre el asistente y la persona apoyada.

Reflexión: Después del análisis, piensa en las implicaciones para la práctica profesional. ¿Qué se puede hacer para mejorar la calidad del servicio? ¿Cómo se puede mejorar la relación entre el asistente y la persona apoyada? ¿Qué medidas pueden adoptarse para garantizar que el apoyo sea más eficaz y se centre más en la persona?





Clausura | 15 minutos



Reflexión, evaluación y conclusiones

Luego de explorar los diversos conceptos y metodologías, es crucial promover un espacio de reflexión y evaluación del impacto en la formación brindada. Por lo tanto, se debe crear un momento interactivo y práctico, fomentando la participación de los/las participantes para el análisis de los principales contenidos tratados, así cómo se pueden trasladar al contexto específico de cada uno.

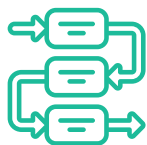
Revisión de los conceptos clave tratados

Para empezar, se debe realizar una breve revisión de los temas trabajados. El objetivo es reforzar los puntos clave y conseguir que los/las participantes finalicen este momento formativo con una visión clara de lo presentado.

Evaluación de la formación

La evaluación es un paso esencial para medir el impacto del aprendizaje e identificar oportunidades de mejora. Propuesta de preguntas para la reflexión:

- ¿Qué fue lo más útil para mí en esta capacitación?
- ¿Qué cambios puedo aplicar a mi práctica diaria?
- ¿Qué temas gustaría de profundizar en el futuro?



Metodologías de aprendizaje

- Método expositivo: presentación de los conceptos clave y del marco jurídico.
- Método participativo: discusiones guiadas e intercambio de experiencias.
- Método activo: dinámicas de grupo, actividades prácticas.
- Método reflexivo: trabajo individual y/o grupal para consolidar el aprendizaje.



Recursos

- Ordenador y proyector.
- Presentación multimedia (ppt, prezi, Sway, vídeos, tutoriales).
- Materiales de apoyo (legislación, documentos digitales).
- Materiales diversos para el desarrollo de dinámicas individuales y/o grupales.

Evaluación

- Evaluación formativa: Observación de la contribución de los/ las participantes en las actividades y debates.
- Autoevaluación: Reflexión individual sobre los conocimientos adquiridos.
- Reflexión final del grupo sobre la aplicabilidad de los conceptos presentados en un contexto profesional.
- Cuestionario de evaluación del módulo.





MÓDULO 4

Accesibilidad Universal,
Tecnologías y Productos de
Apoyo

5 horas

MÓDULO 4

Accesibilidad Universal, Tecnologías y Productos de Apoyo

Marco

Este módulo de formación forma parte del plan de formación específico de los tres perfiles funcionales identificados: Asistente Personal, Cuidador (personal de apoyo) y Gestor de caso (técnico de supervisión).

El módulo puede y debe estar sujeto a todas las adaptaciones que se consideren determinantes, teniendo en cuenta el contexto en el que se imparte (contexto nacional y regional, área de intervención y población objetivo de los servicios de apoyo) y las características individuales de los/ las participantes.

Objetivos

Los objetivos principales de este módulo son:

- Comprender los conceptos de Accesibilidad Universal y su importancia en la promoción de la inclusión social.
- Conocer técnicas y estrategias de apoyo para asegurar la plena participación de las personas con discapacidad y/o dependencia.
- Familiarizarse con los sistemas de asignación de productos de apoyo y su aplicación práctica.
- Desarrollar habilidades para implementar soluciones accesibles en diferentes contextos.

Competencias a adquirir

Se pretende que los/ las participantes, después de asistir a este módulo, sean capaces de:

- Identificar las barreras físicas, comunicativas y actitudinales que impiden la accesibilidad.
- Aplicar técnicas de apoyo que faciliten la autonomía y participación de las personas con discapacidad.
- Identifique y recomiende productos de soporte que sean apropiados para las necesidades individuales.
- Promover la inclusión a través del diseño universal y la adaptación de entornos y servicios.

Contenido del programa

- Introducción a la Accesibilidad Universal
- Técnicas de apoyo a la inclusión
- Apoyo a los sistemas de asignación de productos

MÓDULO 4

Accesibilidad Universal, Tecnologías y Productos de Apoyo



Estructura y tiempo de formación

DÍA	TIPOLOGÍA	SÉSION	DURACIÓN	CONTENIDO	MÉTODOS
1	Sesión Presencial	S1	1 hora	Introducción a la Accesibilidad Universal - Definición y principios de Accesibilidad Universal. - Marco legal y regulatorio - Beneficios de la accesibilidad para la sociedad.	Exposición Intercambio de experiencias
		S2	1 hora 30 minutos	Técnicas de apoyo a la inclusión - Estrategias de comunicación accesibles - Técnicas de movilidad y orientación para personas con discapacidad y/o dependencia visual o motora. - Adaptaciones cognitivas y sensoriales para personas con discapacidad intelectual y del desarrollo o autismo.	Exposición Colectiva Dinámica
		S3	1 hora 30 minutos	Apoyo a los sistemas de asignación de productos - Qué son los productos de apoyo y su clasificación. - Criterios de evaluación y atribución de productos de apoyo. - Procesos de prescripción, financiación y entrega - Presentación de productos de asistencia innovadores y tecnologías de asistencia.	Exposición Reflexión grupal
		Clausura	30 minutos	Reflexión y conclusiones de los principales temas abordados.	Debate final
2	Sesión Asíncrona	S1	30 minutos	Trabajo reflexivo individual sobre el tema presentado	

Material audiovisual



- [Video: La Asistencia Personal y los Productos de Apoyo \(Plena inclusión\).](#)
- [Video: Apoyos Tecnológicos en España \(Plena inclusión\).](#)
- [Video: Alianza Tecnológica por la Inclusión \(Plena inclusión\).](#)



Desarrollo del plan de estudios

Día 1 - Sesión Presencial (4h)

Sesión 1 | 1 hora

Introducción a la Accesibilidad Universal

Un concepto fundamental que tiene como objetivo garantizar que todas las personas, independientemente de sus capacidades físicas, sensoriales o cognitivas, puedan acceder, utilizar y participar plenamente en todos los aspectos de su vida.

Se basa en la idea de que el medio ambiente, los productos, los servicios y las tecnologías deben diseñarse de manera inclusiva, eliminando barreras y promoviendo la equidad.

Definición y principios

La accesibilidad universal se basa en cuatro principios esenciales:

- **Equidad:** Garantizar que todos tengan las mismas oportunidades de acceso y participación.
- **Flexibilidad:** Proporcionar soluciones que se adapten a las necesidades individuales.
- **Simplicidad:** Hacer que los entornos y servicios sean intuitivos y fáciles de usar.
- **Inclusión:** Garantizar que nadie se quede fuera debido a limitaciones funcionales.

Marco legal y normativo

La Accesibilidad Universal está consagrada en varios instrumentos jurídicos, tales como:

- La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad reconoce el acceso al entorno físico, al transporte, a la información y a la comunicación como derechos fundamentales.
- La implementación de la accesibilidad digital sigue directrices internacionales, como las Pautas de Accesibilidad al Contenido Web (WCAG), que definen buenas prácticas para hacer que los sitios web y las plataformas sean accesibles, que incluyen el uso de textos alternativos para las imágenes y el contenido visual, la compatibilidad con lectores de pantalla y otras tecnologías de asistencia, la correcta estructuración del contenido con títulos, contrastes adecuados y una navegación intuitiva. Posibilidad de interacción sin usar el ratón, a través del teclado o comandos de voz.
- Ley General de derechos de las personas con discapacidad y su inclusión social (Real Decreto Legislativo 1/2013), que establece el derecho a la accesibilidad universal en todos los ámbitos de la vida: espacios públicos, transporte, tecnologías de la información, comunicación, educación, cultura y servicios. Define criterios y plazos para la eliminación de barreras y garantiza que ninguna persona quede excluida por razón de discapacidad.

En la comunidad de Castilla y León, la accesibilidad se ve reforzada por la Ley 3/1998 de Accesibilidad y Supresión de Barreras, adaptada posteriormente para adecuarla a la normativa estatal y a la Convención de la ONU. Esta ley regional detalla medidas específicas para garantizar la accesibilidad en edificios, vías urbanas, transportes y servicios de la administración pública, además de prever sanciones en caso de incumplimiento.



Sugerencia

Consultar enlace

<https://www.w3.org/WAI/standards-guidelines/wcag/>



Beneficios de la accesibilidad para la sociedad

La Accesibilidad Universal no solo beneficia a las personas con discapacidad y/o dependencia, sino que aporta sobre todo ventajas a toda la sociedad:

- **Inclusión social:** Promueve la participación de toda la ciudadanía, reduciendo la exclusión y la discriminación.
- **Sostenibilidad:** Las soluciones asequibles tienden a ser más eficientes y duraderas, lo que contribuye al desarrollo sostenible.
- **Economía:** Amplía el acceso a mercados y servicios, beneficiando a empresas y consumidores.
- **Calidad de vida:** Mejora la experiencia para todos, desde personas mayores y en proceso de envejecimiento hasta familias con niños, creando entornos más seguros y cómodos.

El formador/a debe mostrar diferentes ejemplos de Buenas Prácticas:

- **Red de Ciudades Accesibles** - iniciativa promovida por el Gobierno central en colaboración con los ayuntamientos para compartir experiencias e implantar mejoras urbanas accesibles. Ciudades como Bilbao, Málaga y Barcelona destacan por sus intervenciones en movilidad, transporte y señalización.
- **Renfe - Servicio Atendo** - La compañía nacional de ferrocarriles ofrece el Servicio Atendo, que proporciona apoyo personalizado a las personas con movilidad reducida en las estaciones y durante los viajes. Es un ejemplo de accesibilidad en el transporte público interurbano.
- **Accesibilidad Digital en las Administraciones Públicas** - La implantación de portales web accesibles (cumpliendo el estándar WCAG) por parte de instituciones públicas, como la Conselleria de Inclusión, que garantiza el acceso a la información y a los servicios online para todos.
- **TUR4all App** - Una app que recoge información sobre recursos turísticos accesibles en todo el territorio nacional, desarrollada por Fundación ONCE y PREDIF. Facilita el turismo inclusivo, con filtros por tipo de discapacidad.

Buenas prácticas en Castilla y León

- **Programa Integral de Accesibilidad de Valladolid** - El Ayuntamiento de Valladolid ha desarrollado un plan de accesibilidad urbana que incluye adaptaciones en aceras, semáforos sonoros, transporte público con plataformas elevadoras y mejoras en edificios públicos.
- **Oficina de Vida Independiente (OVI) en León** - Un proyecto pionero que ofrece apoyo e información a personas con discapacidad sobre accesibilidad, asistencia personal y vida independiente, promoviendo el empoderamiento individual.
- **Itinerarios Accesibles en Ávila** - La ciudad de Ávila, Patrimonio de la Humanidad, fue una de las primeras en adaptar su casco histórico con itinerarios accesibles, permitiendo a las personas con movilidad reducida visitar murallas, museos y monumentos.
- **Formación en accesibilidad para funcionarios** - La Junta de Castilla y León viene promoviendo cursos y formación continua para técnicos municipales y autonómicos sobre accesibilidad universal, diseño inclusivo y trato adecuado a las personas con discapacidad.

Sesión 2 | 1 hora 30 minutos

Técnicas de apoyo a la inclusión

La inclusión de las personas con discapacidad y/o dependencia requiere la aplicación de técnicas de apoyo que garanticen su participación plena y efectiva en todos los contextos de la vida. Estas técnicas tienen como objetivo eliminar barreras y crear entornos que respeten la diversidad humana, promoviendo la autonomía y la dignidad de todos.

Estrategias de comunicación accesibles

La comunicación es uno de los pilares de la inclusión.

Para garantizar que todo el mundo pueda entender y ser comprendido, es esencial adoptar estrategias a medida, como, por ejemplo:

- **Lenguaje sencillo:** Utilice frases cortas, vocabulario claro y evite la jerga técnica.
- **Braille:** Asegúrese de que la información escrita esté disponible en braille para las personas ciegas o con baja agudeza visual.
- **Lengua de Señas Española (LSE):** Asegurar la presencia de intérpretes LSE en eventos y servicios, permitiendo la participación de las personas sordas.
- **Comunicación Aumentativa y Alternativa (CAA):** Utilizar pictogramas, tabletas o software para facilitar la comunicación a las personas con dificultades en este ámbito.

Sugerencia

Consultar enlace

CAA <https://www.w3.org/WAI/standards-guidelines/wcag/>



Técnicas de movilidad y orientación

Para las personas con discapacidad y/o dependencia visual o motora, la movilidad y la orientación son retos que se pueden superar con técnicas adecuadas:

- **Guías sonoras y señalización táctil:** Instalación de suelos táctiles y sistemas de audio en espacios públicos para el guiado autónomo.
- **Sillas de ruedas y accesorios:** Uso de rampas, ascensores y espacios amplios para facilitar la movilidad.
- **Perros guía:** Promover la aceptación y el uso de perros guía en espacios públicos y transporte.

Adaptaciones cognitivas y sensoriales

Para las personas con discapacidad intelectual de distintos tipos y del desarrollo o autismo, es crucial que se realicen adaptaciones para reducir la sobrecarga sensorial y cognitiva:

- **Entornos predecibles y estructurados:** Crea rutinas claras y espacios organizados para reducir la ansiedad.
- **Señalización visual:** Utiliza pictogramas, colores y símbolos para facilitar la comprensión de la información.
- **Reducción de Estímulos Sensoriales:** Reducir el ruido, el exceso de luz y otros factores que puedan causar molestias.





El formador/a debe desarrollar una **dinámica práctica** para que los/las participantes puedan sentir y comprender, en un entorno seguro y controlado, los retos a los que se enfrentan las personas con necesidades específicas a través de simulaciones prácticas.

Por ejemplo:

- Simulación de discapacidad visual y cognitiva: utilizar vendas en los ojos y bastones para experimentar dificultades de movilidad en un espacio no adaptado. Lea un contrato de compra de servicios sin más explicaciones.
- Simulación de discapacidad y/o dependencia motora: Utilizar sillas de ruedas para recorrer rutas con barreras arquitectónicas.

Después de la simulación, discuta en un grupo grande qué barreras se encuentran y proponga soluciones para hacer que los diferentes entornos sean más inclusivos.

Sesión 3 | 1 hora 30 minutos

Apoyo a los sistemas de asignación de productos

Los productos de asistencia, conocidos como ayudas técnicas, son dispositivos, equipos o sistemas diseñados para mejorar la funcionalidad y la autonomía de las personas con discapacidad y/o dependencia. Se clasifican en varias categorías, como ayudas a la movilidad (sillas de ruedas, andadores), tecnologías de asistencia (software de comunicación, lectores de pantalla) y dispositivos de adaptación para las actividades diarias (cubiertos adaptados, camas articuladas).

La asignación de productos de apoyo sigue criterios específicos, y es esencial una evaluación detallada de las necesidades individuales de la persona. Esta valoración suele ser realizada por profesionales de la salud o técnicos especializados, asegurando que el producto asignado es el adecuado para el usuario y su contexto de vida.

En España, los procesos de prescripción, financiación y entrega de productos de apoyo están regulados por un sistema que pretende garantizar la autonomía y la calidad de vida de las personas con discapacidad o en situación de dependencia.

Este proceso consta de varias fases y de diferentes organismos públicos que colaboran para proporcionar los equipos necesarios.

- **Prescripción** - El primer paso para obtener productos de apoyo es la prescripción o valoración médica por parte de profesionales especializados como fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales o médicos. Estos profesionales evalúan las necesidades de la persona y determinan qué productos de apoyo satisfacen mejor sus necesidades de movilidad, comunicación e higiene, entre otras.
- **Financiación** - Los productos de apoyo pueden financiarse a través del Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD), que garantiza una prestación económica a las personas en situación de dependencia.



Esta ayuda puede cubrir total o parcialmente el coste de productos como sillas de ruedas, prótesis y dispositivos de comunicación, entre otros. Para quienes no son beneficiarios de la dependencia, también existen otros mecanismos de apoyo, como las subvenciones autonómicas o los programas sociales municipales.

- **Entrega** - Una vez prescrito el producto y aprobada la financiación, el proceso de entrega puede realizarse directamente a través de proveedores contratados por las administraciones públicas o a través de organismos especializados de las comunidades autónomas, que garantizan la entrega de los productos de acuerdo con las necesidades del usuario.

En Castilla y León, el proceso sigue un procedimiento similar, pero con algunas especificidades regionales:

- **Prescripción** - El proceso comienza con una valoración por parte de profesionales sanitarios o terapeutas ocupacionales que prescriben el producto de apoyo. Estos profesionales deben estar acreditados y registrados en los servicios de salud de la comunidad autónoma. El médico especialista realiza la valoración de la dependencia o plan individualizado para determinar las necesidades de la persona.
- **Financiación** - A la financiación de los productos de apoyo en Castilla y León se puede acceder a través de las prestaciones económicas vinculadas a la Ley de Dependencia. Si la persona tiene reconocida la situación de dependencia, puede solicitar un ajuste económico para sufragar los gastos de los productos. También existen ayudas autonómicas específicas que cubren gastos relacionados con la adaptación de la vivienda, la compra de equipos de movilidad o dispositivos tecnológicos de apoyo.
- **Entrega** - Una vez aprobada la financiación, el producto de apoyo se suministra a través de contratos públicos con proveedores especializados. La entrega puede realizarse directamente al usuario o a través de un centro de apoyo social u hospitalario. Además, la Junta de Castilla y León garantiza la entrega de los productos en tiempo y forma, con un seguimiento para comprobar su idoneidad y funcionalidad.

En los últimos años, la innovación ha desempeñado un papel crucial en el desarrollo de productos de asistencia más eficientes y personalizados. Algunos ejemplos son las prótesis de alta tecnología, los exoesqueletos para el apoyo a la movilidad, los controles oculares para los ordenadores y las casas inteligentes adaptadas.

Estas tecnologías asistidas contribuyen significativamente a mejorar la calidad de vida, promoviendo una mayor independencia e inclusión.

Clausura | 30 minutos



Reflexión, evaluación y conclusiones

Luego de explorar los diversos conceptos y metodologías, es crucial promover un espacio de reflexión y evaluación del impacto en la formación brindada. Por lo tanto, se debe crear un momento interactivo y práctico, fomentando la participación de los/ las participantes para el análisis de los principales contenidos tratados, así como se pueden trasladar al contexto específico de cada uno.

Revisión de los conceptos clave tratados

Para empezar, se debe realizar una breve revisión de los temas trabajados. El objetivo es reforzar los puntos clave y conseguir que los/las participantes finalicen este momento formativo con una visión clara de lo presentado.

Día 2 - Sesión Asíncrona (30 minutos)

Sesión 1 | 30 minutos

Artículo de opinión - Trabajo realizado de forma asíncrona

Después de presentar los distintos temas, el formador/a debe pedir a los/las participantes que realicen un trabajo que demuestre la interiorización de los conocimientos compartidos, así como la construcción de una visión crítica de los mismos. Por lo tanto, en pequeños grupos o individualmente, los/las participantes deben desarrollar un artículo de opinión.

Lineamientos para el desarrollo de la obra

Cada participante y/o grupo debe preparar un artículo de opinión, teniendo en cuenta lo siguiente:

Paso 1 Elige el tema a tratar:

- o La importancia de la Accesibilidad Universal.
- o El papel de los sistemas de asignación de productos de apoyo.
- o La importancia de las adaptaciones para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y/o dependencia.

Paso 2 Entregar el trabajo realizado, por correo electrónico o a través de la plataforma de e-learning utilizada durante esta formación.

Después de la entrega y el análisis realizado, cada grupo y/o participante recibirá una retroalimentación por parte del formador/a.

Metodologías de aprendizaje



- Método expositivo: presentación de conceptos clave y ejemplos prácticos.
- Método participativo: discusiones guiadas e intercambio de experiencias.
- Método activo: dinámicas de grupo, estudios de casos, actividades prácticas, demostración de productos de apoyo.
- Método reflexivo: trabajo individual y grupal para consolidar el aprendizaje.

Recursos



- Ordenador y proyector.
- Presentación multimedia (ppt, prezi, sway, videos, tutoriales).
- Plataforma y aprendizaje (por ejemplo: Moodle).
- Materiales de apoyo (legislación, artículos, documentos digitales, enlaces, vídeos)
- Láminas, rotuladores y otros materiales diversos para el desarrollo de dinámicas individuales y/o grupales.

Evaluación



- Evaluación formativa: Observación de la contribución de los/las participantes en las actividades y debates propuestos.
- Autoevaluación: Reflexión individual sobre el aprendizaje y los cambios de percepción.
- Reflexión final del grupo sobre la aplicabilidad de los conceptos presentados en un contexto profesional.
- Cuestionario de evaluación del módulo.



MÓDULO 5

Salud Laboral y Primeros Auxilios

6 horas

MÓDULO 5

Salud Laboral y Primeros Auxilios

Marco

Este módulo de formación forma parte del plan de formación específico de los tres perfiles funcionales identificados: Asistente Personal, Cuidador (personal de apoyo) y Gestor de caso (técnico de supervisión).

El módulo puede y debe estar sujeto a todas las adaptaciones que se consideren determinantes, teniendo en cuenta el contexto en el que se imparte (contexto nacional y regional, área de intervención y población objetivo de los servicios de apoyo) y las características individuales de los/ las participantes.

Objetivos

Los objetivos principales de este módulo son:

- 
- Comprender los conceptos básicos de la salud laboral y su importancia en el entorno laboral.
 - Identificar los riesgos laborales y las medidas de prevención.
 - Promover una cultura de seguridad y salud en el trabajo.
 - Presentar las herramientas disponibles para la evaluación de riesgos laborales.
 - Adquirir conocimientos y habilidades prácticas para la prestación de primeros auxilios en situaciones de emergencia.

Competencias a adquirir

Se pretende que los/las participantes, después de asistir a este módulo, sean capaces de:

- 
- Reconocer los principales riesgos para la salud en el lugar de trabajo.
 - Aplicar medidas preventivas para reducir los accidentes y las enfermedades profesionales.
 - Sensibilizar a los demás sobre la importancia de la salud y la seguridad en el trabajo.
 - Identificar las herramientas de evaluación de riesgos laborales.
 - Realizar procedimientos básicos de primeros auxilios en caso de emergencia.

Contenido del programa

- 
- Introducción a la Salud Laboral
 - Prevención y Riesgos Laborales
 - Primeros Auxilios: Conceptos Básicos
 - Técnicas de primeros auxilios



MÓDULO 5

Salud Laboral y Primeros Auxilios

Estructura y tiempo de formación

DÍA	TIPOLOGÍA	SÉSION	DURACIÓN	CONTENIDO	MÉTODOS
1	Sesión Presencial	S1	1 hora 30 minutos	Introducción a la Salud Laboral - Definición y objetivos de la salud laboral. - Marco legal y regulatorio - Principales riesgos laborales: físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales. - Medidas de prevención y promoción de la salud en el trabajo.	Expositivo Reflexión grupal
		S2	1 hora 30 minutos	Prevención y Riesgos Laborales - Identificación y evaluación de riesgos en el ámbito laboral. - Equipos de Protección Personal (EPI) y Equipos de Protección Colectiva (EPC). - Buenas prácticas para evitar accidentes y enfermedades profesionales. - Herramientas disponibles	Expositivo Dinámicas prácticas
		S3	1 hora	Primeros Auxilios: Conceptos Básicos - Qué son los primeros auxilios y su importancia. - Fundamentos de anatomía y fisiología. - Cadena de supervivencia: alerta, soporte vital básico, desfibrilación, soporte vital avanzado. - Actuar en situaciones de emergencia: evaluar a la víctima y priorizar las actuaciones.	Expositivo Reflexión grupal
		S4	1 hora 30 minutos	Técnicas de primeros auxilios - Soporte Vital Básico (SVB): reanimación cardiopulmonar (RCP) y desobstrucción de la vía aérea. - Control de hemorragias y cuidado de heridas. - Actuar en casos de quemaduras, fracturas y lesiones musculares.	Expositivo Dinámicas de grupo Práctica simulada
		Clausura	30 minutos	Reflexión y conclusiones de los principales temas abordados.	Debate final

Material audiovisual



- [Video Guía de Primeros Auxilios-Atragantamiento \(Plena inclusión\)](#)
- [Video Guía de Primeros Auxilios- Posición Lateral de Seguridad \(Plena inclusión\)](#)
- [Video Guía de Primeros Auxilios-Reanimación \(Plena inclusión\)](#)



Desarrollo del plan de estudios

Día 1 - Sesión Presencial (6h)

Sesión 1 | 1 hora 30 minutos

Introducción a la Salud Laboral

La Salud Laboral es un área esencial para garantizar la seguridad, el bienestar y la calidad de vida de los trabajadores, previniendo riesgos y promoviendo entornos de trabajo saludables.

Su principal objetivo es proteger la salud física y mental de los trabajadores, disminuyendo la aparición de enfermedades profesionales y accidentes laborales.

El marco legal de la Salud Laboral en España se define en la Ley N.º 31/2009, 31/1995 de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL). Esta ley establece disposiciones para la adopción de medidas preventivas en el ámbito laboral. Además, el Estatuto de los Trabajadores establece los derechos y deberes derivados del contrato en materia de seguridad y salud en el trabajo en el Capítulo II, Sección 2ª.

Los principales **riesgos laborales** se dividen en varias categorías:

- **Físicos** (ruido, vibraciones, temperaturas extremas).
- **Productos químicos** (exposición a sustancias tóxicas o inflamables).
- **Biológicos** (bacterias, virus, hongos presentes en determinados entornos de trabajo).
- **Ergonómico** (posturas inadecuadas, movimientos repetitivos, levantamiento de cargas).
- **Psicosociales** (estrés, acoso laboral, carga de trabajo excesiva).

Para minimizar estos riesgos, es fundamental adoptar medidas de prevención y promoción de la salud en el trabajo, tales como: evaluación periódica de riesgos, uso de equipos de protección individual (EPI), formación continua de los trabajadores y promoción de buenas prácticas ergonómicas.

La implementación de políticas de bienestar en el lugar de trabajo contribuye a aumentar la productividad, la satisfacción y reducir el ausentismo.



Sesión 2 | 1 hora 30 minutos

Prevención y Riesgos Laborales

La seguridad y la salud en el lugar de trabajo son fundamentales para garantizar el bienestar y la productividad de los trabajadores. La identificación y prevención de riesgos laborales son pasos esenciales para crear entornos de trabajo seguros y saludables.

Identificación y evaluación de riesgos laborales

Una vez identificados los diferentes riesgos, es imprescindible llevar a cabo procesos de verificación continua, lo que conlleva:

- **Inspecciones periódicas:** Comprobación de equipos, instalaciones y procesos de trabajo.
- **Análisis de tareas:** Identifique los peligros potenciales asociados con cada rol.
- **Participación de los empleados:** Involucrar a los profesionales en la detección de riesgos, ya que son los más familiarizados con la ejecución práctica de sus tareas.

Equipos de Protección Personal (EPI) y Equipos de Protección Colectiva (EPC)

El uso de equipos de protección es crucial para minimizar la exposición a riesgos:

- EPI: Incluye mascarillas, guantes, cascos, gafas, calzado adaptado a cada tipo de riesgo.
- EPC: Abarca barreras físicas, sistemas de ventilación, extintores y señalización de seguridad, que protegen a todos los trabajadores de manera colectiva.

Es esencial asegurarse de que el equipo sea adecuado, esté bien mantenido y se utilice correctamente.

Buenas Prácticas para Evitar Accidentes y Enfermedades Profesionales

La prevención implica la adopción de buenas prácticas en el lugar de trabajo, tales como:

- **Capacitación y concientización:** Capacitar a los/as trabajadores/as para que identifiquen los riesgos y utilicen equipos de protección.
- **Mantenimiento preventivo:** Asegúrese de que el equipo esté en buen estado de funcionamiento.
- **Organización del espacio:** Mantenga los lugares de trabajo limpios, ordenados y bien iluminados.
- **Promoción de la salud:** Fomente los descansos regulares, las posturas correctas y los hábitos de vida saludables.



El formador/a debe desarrollar una **dinámica práctica** que se ocupe del análisis de un caso real de accidente o enfermedad profesional, seguido de la presentación de una propuesta de medidas preventivas. Asume:

- Identificación de riesgos: ¿Cuáles fueron los factores que contribuyeron al incidente?
- Evaluación de las medidas existentes: ¿qué falló en la prevención?
- Soluciones propuestas: ¿Qué medidas preventivas podrían haber evitado el accidente o reducido sus impactos?

Este enfoque práctico le permite aplicar los conceptos aprendidos y desarrollar una mentalidad proactiva en la prevención de riesgos.

Sesión 3 | 1 hora

Primeros Auxilios: Conceptos Básicos

Los primeros auxilios corresponden al conjunto de acciones inmediatas proporcionadas a una víctima de un accidente o enfermedad repentina hasta la llegada de ayuda especializada. Su importancia es crucial, ya que una intervención rápida y correcta puede salvar vidas, reducir las complicaciones y acelerar la recuperación.

Para garantizar una acción efectiva, es fundamental tener nociones básicas de anatomía y fisiología, incluido el funcionamiento de los sistemas respiratorio, circulatorio y nervioso, así como los signos vitales que indican el estado de la víctima.

Se debe presentar la Cadena de Supervivencia, que incluye cuatro pasos fundamentales:

- Alerta temprana de los servicios de emergencia (112).
- Soporte vital básico (SVB), que incluye compresiones torácicas y ventilación.
- Desfibrilador precoz, en el que se dispone de un desfibrilador externo automático (DEA).
- Soporte Vital Avanzado, proporcionado por profesionales de la salud.

Fundamentos de Anatomía y Fisiología

La anatomía y la fisiología son áreas fundamentales del conocimiento del cuerpo humano.

Mientras que la anatomía estudia la estructura y organización de órganos, tejidos y sistemas, la fisiología se centra en el funcionamiento y las interacciones entre estas estructuras.

El cuerpo humano está formado por varios sistemas interconectados, entre los que destacan:

- **Sistema nervioso:** responsable de controlar y coordinar las funciones del cuerpo, incluido el cerebro, la médula espinal y los nervios.
- **Sistema cardiovascular:** responsable de transportar la sangre, el oxígeno y los nutrientes, formado por el corazón y los vasos sanguíneos.
- **Sistema respiratorio:** permite el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono, involucrando los pulmones y las vías respiratorias.
- **Sistema digestivo:** procesa los alimentos y absorbe nutrientes esenciales, cubriendo órganos como el estómago y los intestinos.
- **Sistema musculoesquelético:** responsable de sostener, mover y proteger los órganos, incluidos los huesos, los músculos y las articulaciones.

El equilibrio y la interacción entre estos sistemas aseguran el funcionamiento saludable del cuerpo, lo que le permite adaptarse a diferentes condiciones y desafíos de la vida cotidiana.

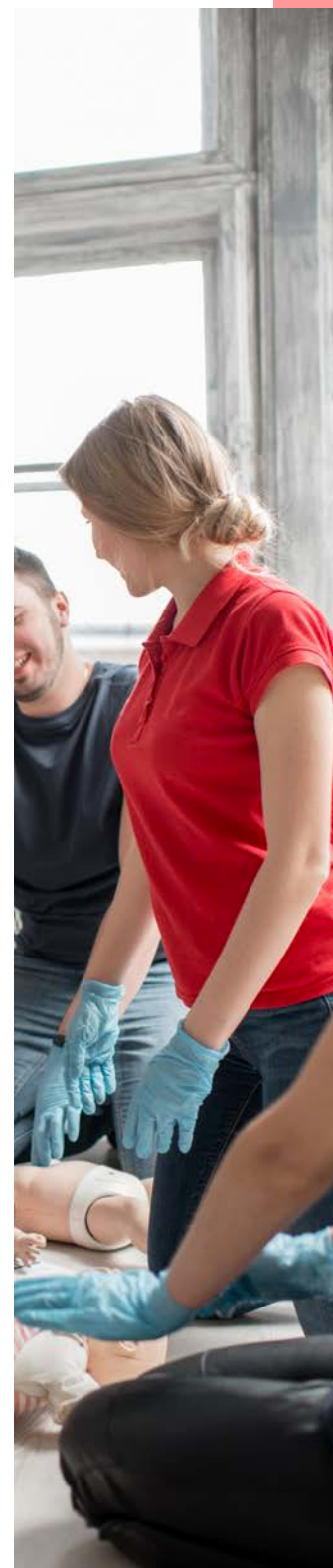
Cadena de supervivencia

La cadena de supervivencia es un conjunto de acciones interconectadas que tiene como objetivo aumentar las posibilidades de supervivencia de una persona en una situación de parada cardíaca.

Este proceso comienza con la alerta, cuando alguien reconoce la emergencia y llama inmediatamente a los servicios de emergencia, estableciendo la primera conexión esencial para la movilización de recursos.

Posteriormente, se implementa el soporte vital básico, que consiste en maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP) realizadas por personas capacitadas o instruidas para brindar ayuda hasta que lleguen los equipos especializados. Al mismo tiempo, si está disponible, la desfibrilación se realiza mediante un desfibrilador externo automático (DEA), que proporciona una descarga eléctrica controlada para restablecer el ritmo cardíaco normal. Por último, entra en juego el soporte vital avanzado, que implica la intervención de profesionales de la salud dotados de recursos técnicos y medicamentos, para realizar procedimientos avanzados de reanimación y estabilización de la víctima.

Por lo tanto, la coordinación eficiente de cada una de estas etapas es crucial para aumentar las posibilidades de supervivencia y recuperación completa.



Actuar en situaciones de emergencia

En situaciones de emergencia, una acción rápida y eficaz puede salvar vidas. El primer paso es garantizar la seguridad del socorrista y de la víctima, evaluando el entorno para evitar riesgos adicionales.

Luego, se evalúa a la víctima, verificando su nivel de conciencia, respiración y signos vitales. La priorización de las acciones debe seguir el principio de Soporte Vital Básico (SVB):

- **Llame para pedir ayuda:** póngase en contacto con los servicios de emergencia (112) lo antes posible.
- **Asegure la permeabilidad de las vías respiratorias:** si es necesario, coloque a la víctima en una posición lateral de seguridad.
- **Revise la respiración y la circulación:** si la víctima no respira, comience con compresiones torácicas y ventilaciones de apoyo.
- **Controle el sangrado y otras lesiones graves:** aplique compresión directa e inmovilice las fracturas, si es posible.

La evaluación continua de la víctima y la adaptación de las intervenciones en función de la gravedad de la situación son fundamentales hasta la llegada de los profesionales médicos de urgencias.

Sesión 4 | 1 hora 30 minutos

Soporte Vital Básico (SVB)

El Soporte Vital Básico (SVB) es un conjunto de maniobras que pueden salvar vidas en situaciones de parada cardiorrespiratoria.

Los/las participantes deben practicar, en maniquíes de soporte para este fin, la Reanimación Cardiopulmonar (RCP), siguiendo los pasos esenciales:

- Evaluación de la seguridad de la escena y la condición de la víctima.
- Llamada a los servicios de emergencia (112).
- Realización de compresiones torácicas y ventilaciones, de acuerdo con las guías internacionales.

Se debe abordar la limpieza de las vías respiratorias, enseñando técnicas como la maniobra de Heimlich para eliminar objetos que causan asfixia.

Control de hemorragias y cuidado de heridas

El control de las hemorragias externas es fundamental para evitar la pérdida excesiva de sangre. Debe explicar los siguientes procedimientos secuenciales:

- Aplica presión directa sobre la herida.
- Utilizar ligaduras para estancar a hemorragia.
- Identificar signos de hemorragia interna, que requieren asistencia médica inmediata.

También se abordarán los cuidados básicos en el tratamiento de las heridas, incluyendo la limpieza y protección de la zona afectada.



Actuación en casos de quemaduras, fracturas y lesiones musculares

Explicar cómo proceder ante diferentes tipos de quemaduras, desde térmicas hasta quemaduras químicas, destacando la importancia del enfriamiento inmediato de la piel y la protección de la zona afectada.

En el caso de fracturas y lesiones musculares, es importante abordar los siguientes temas:

- Reconocer los signos de fractura y esguince.
- Inmovilizar adecuadamente las extremidades afectadas.
- Evitar movimientos que puedan agravar la lesión.



El formador/a debe desarrollar una **dinámica práctica** con el fin de consolidar los conocimientos adquiridos, invitando a los/las participantes a realizar maniobras de RCP y técnicas de inmovilización de extremidades en los maniqués puestos a su disposición.



Clausura | 30 minutos



Reflexión, evaluación y conclusiones

Luego de explorar los diversos conceptos y metodologías, es crucial promover un espacio de reflexión y evaluación del impacto en la formación brindada.

Por lo tanto, se debe crear un momento interactivo y práctico, fomentando la participación de los/as participantes para el análisis de los principales contenidos tratados, así como se pueden trasladar al contexto específico de cada uno.

Revisión de los conceptos clave tratados

Para empezar, se debe realizar una breve revisión de los temas trabajados. El objetivo es reforzar los puntos clave y conseguir que los/as participantes finalicen este momento formativo con una visión clara de lo presentado.

Clausura | 30 minutos

Reflexión, evaluación y conclusiones

Luego de explorar los diversos conceptos y metodologías, es crucial promover un espacio de reflexión y evaluación del impacto en la formación brindada.

Por lo tanto, se debe crear un momento interactivo y práctico, fomentando la participación de los/as participantes para el análisis de los principales contenidos tratados, así cómo se pueden trasladar al contexto específico de cada uno.



Revisión de los conceptos clave tratados

Para empezar, se debe realizar una breve revisión de los temas trabajados. El objetivo es reforzar los puntos clave y conseguir que los/as participantes finalicen este momento formativo con una visión clara de lo presentado.

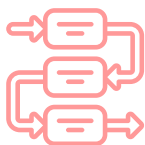
Evaluación

La evaluación es un paso esencial para medir el impacto del aprendizaje e identificar oportunidades de mejora. Propuesta de preguntas para la reflexión:

- ¿Qué fue lo más útil para mí en esta capacitación?
- ¿Qué cambios puedo aplicar a mi práctica diaria?
- ¿Qué temas gustaría de profundizar en el futuro?

Metodologías de aprendizaje

- Método expositivo: presentación de conceptos clave y ejemplos prácticos.
- Método participativo: discusiones guiadas, intercambio de experiencias y simulaciones.
- Método activo: Técnicas de primeros auxilios con maniqués y otros materiales de referencia.
- Método reflexivo: trabajo individual y/o grupal para consolidar el aprendizaje.



Recursos

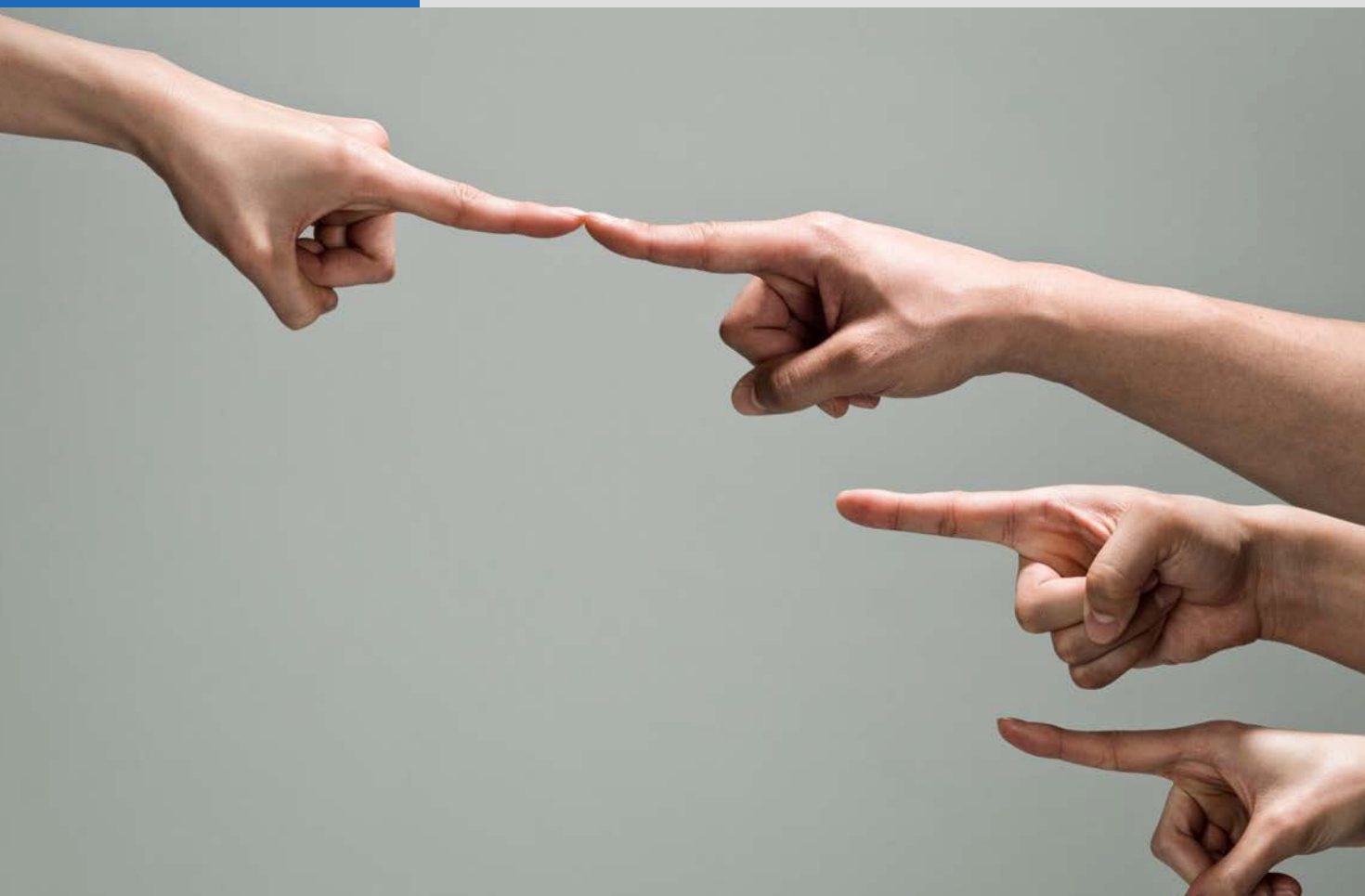
- Ordenador y proyector.
- Presentación multimedia (ppt, prezi, sway, videos, tutoriales).
- Materiales de apoyo.
- Materiales de primeros auxilios y maniqués.
- Materiales diversos para el desarrollo de dinámicas individuales y/o grupales.



Evaluación

- Evaluación formativa: Observación de la contribución de los/as participantes en las actividades y debates.
- Autoevaluación: Reflexión individual sobre el aprendizaje y los cambios de percepción.
- Reflexión final en grupo sobre la aplicabilidad de los conceptos presentados en un contexto profesional y personal.
- Cuestionario de evaluación del módulo.





MÓDULO 6

Habilidades sociales y
comunicativas, gestión de
conflictos, trabajo en equipo

11 horas

MÓDULO 6

Habilidades sociales y comunicativas, gestión de conflictos, trabajo en equipo

Marco

Este módulo de formación forma parte del plan de formación específico de los tres perfiles funcionales identificados: Asistente Personal, Cuidador (personal de apoyo) y Gestor de caso (técnico de supervisión).

El módulo puede y debe estar sujeto a todas las adaptaciones que se consideren determinantes, teniendo en cuenta el contexto en el que se imparte (contexto nacional y regional, área de intervención y población objetivo de los servicios de apoyo) y las características individuales de los/ las participantes.

Objetivos

Los objetivos principales de este módulo son:

- Desarrollar habilidades personales, como el autoconocimiento, la gestión emocional y la resiliencia.
- Mejorar las habilidades relacionales, incluida la comunicación efectiva, la empatía y el trabajo en equipo.
- Fomentar la inteligencia emocional y la capacidad de construir relaciones positivas en el entorno profesional y personal.
- Capacitar a los/ las participantes para enfrentar los desafíos interpersonales de una manera constructiva.



Competencias a adquirir

Se pretende que los/las participantes, después de asistir a este módulo, sean capaces de:

- Identificar fortalezas y áreas de mejora a nivel personal y relacional.
- Aplicar técnicas de comunicación efectivas y escucha activa.
- Demostrar empatía y capacidad para gestionar los conflictos de forma positiva.
- Trabajar en colaboración y fomentar un ambiente de confianza y respeto mutuo.



Contenido del programa

- Autoconocimiento y gestión emocional
- Comunicación efectiva y escucha activa
- Empatía y gestión de conflictos
- Trabajo en equipo y relaciones positivas



MÓDULO 6

Habilidades sociales y comunicativas, gestión de conflictos, trabajo en equipo

Estructura y tiempo de formación

DÍA	TIPOLOGÍA	SÉSION	DURACIÓN	CONTENIDO	MÉTODOS
1		S1	2 horas 30 minutos	Autoconocimiento y Gestión Emocional - Qué son las habilidades personales y su importancia. - Autoconocimiento: identificación de fortalezas, debilidades, valores y motivaciones. - Gestión emocional: reconocer y regular las emociones.	Exposición Ejercicio práctico
		S2	2 horas 30 minutos	Comunicación efectiva y escucha activa - Elementos de comunicación: verbal, no verbal y paraverbal. - Barreras para una comunicación efectiva y cómo superarlas. - Técnicas de escucha activa y feedback constructivo.	Exposición Ejercicio práctico
		S3	2 horas 30 minutos	Empatía y Gestión de Conflictos - Qué es la empatía y cómo desarrollarla. - Estrategias para gestionar los conflictos de forma positiva. - Estilos de gestión de conflictos: competitivo, colaborativo, compromiso, etc.	Exposición Ejercicio práctico
2	Sesión Presencial	S4	2 horas 30 minutos	Trabajo en equipo y relaciones positivas - Características de un equipo eficaz. - Cómo promover la confianza y el respeto mutuo. - Técnicas para fortalecer la colaboración y la cohesión del equipo.	Exposición Ejercicio práctico
		Clausura	1 hora	Reflexión y conclusiones de los principales temas abordados.	Debate final

Material audiovisual



- [Video sobre Metodologías y gestión de equipos \(Plena inclusión\)](#)
- [Video: Soluciones tecnológicas para la vida en comunidad \(Plena inclusión\)](#)
- [Video: Soluciones tecnológicas aplicadas en proyecto Mi Casa \(Plena inclusión\)](#)



Desarrollo del plan de estudios

Día 1 – Sesión Presencial (5h)

Sesión 1 | 2 horas 30 minutos

Autoconocimiento y Gestión Emocional

Las habilidades personales son habilidades que permiten a las personas enfrentar de manera efectiva los desafíos de la vida, tanto profesional como personal y familiar. Entre estas habilidades destacan el autoconocimiento y la gestión emocional como pilares fundamentales para el desarrollo personal y la construcción de relaciones saludables. Estas habilidades no solo mejoran el bienestar, sino que también aumentan la capacidad de tomar decisiones asertivas y construir relaciones positivas con los demás.

¿Qué son las habilidades personales y su importancia?

Incluyen un conjunto de habilidades que ayudan a la persona a comprenderse a sí misma y a los demás, a gestionar las emociones y a adaptarse a diferentes situaciones. Son esenciales para:

- Mejorar la autoestima y la confianza.
- Fortalecer la resiliencia ante la adversidad.
- Promover la empatía y la comunicación efectiva.
- Aumentar la productividad y la satisfacción en el trabajo y en la vida personal.

Autoconocimiento: identificación de fortalezas, debilidades, valores y motivaciones

El autoconocimiento es la base del desarrollo personal. Implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo, identificando fortalezas (habilidades y cualidades que se destacan y ayudan a alcanzar objetivos), debilidades (áreas que necesitan mejorar o que traen limitaciones), valores (principios y creencias que guían los procesos de toma de decisiones y acción) y motivaciones (lo que inspira e impulsa la acción).

Al promover el autoconocimiento, la persona se vuelve más consciente de las elecciones tomadas y más capaz de establecer metas alineadas con su yo.

Gestión emocional: reconocer y regular las emociones

La gestión emocional es la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones de forma saludable. Implica identificar las emociones, lo que se siente en diferentes situaciones (alegría, tristeza, ira, miedo), permite identificar los desencadenantes y cómo implican bienestar.

También permite diseñar estrategias para regular las emociones (intensas o negativas) a través de técnicas de respiración, mindfulness o resolución de problemas. Una buena gestión emocional permite responder de forma equilibrada a los retos, evitando reacciones impulsivas o dañinas.



El formador/a debe desarrollar una **dinámica práctica** llamada el Mapa de las Emociones. Esta actividad presupone:

- Identificar situaciones: Hacer una lista de situaciones cotidianas que despiertan diferentes emociones (una reunión de trabajo, un conflicto familiar, un cumplido).
- Registrar emociones: Asociar cada situación con la emoción que provoca (frustración, alegría, ansiedad).
- Reflexionar sobre las respuestas: Analiza cómo solemos reaccionar a estas emociones y si estas reacciones son efectivas.
- Proponer estrategias: Definir formas más saludables de lidiar con estas emociones en el futuro (practicar una pausa reflexiva, comunicarse asertivamente).

Este ejercicio ayuda a los/las participantes a ser más conscientes de sus emociones y a desarrollar estrategias para gestionarlas de forma constructiva.

Sesión 2 | 2 horas 30 minutos

Comunicación efectiva y escucha activa

La comunicación efectiva es esencial para garantizar interacciones claras, productivas y empáticas, tanto en contextos profesionales como personales.

Para que la comunicación sea exitosa, es importante entender tres elementos fundamentales:

- **Comunicación verbal:** se refiere a las palabras utilizadas y a la construcción del mensaje. La elección del vocabulario, la claridad y la estructura del discurso influyen directamente en la comprensión.
- **Comunicación no verbal:** incluye expresiones faciales, gestos, postura corporal y contacto visual, y es responsable de gran parte de la interpretación del mensaje.
- **Comunicación paraverbal:** se refiere al tono de voz, el ritmo del habla, el volumen y la entonación, factores que pueden alterar por completo el significado del mensaje transmitido.

Barreras para una comunicación efectiva y cómo superarlas

La comunicación puede verse afectada por diversas barreras, como el ruido ambiental, las diferencias culturales, las emociones negativas, la falta de atención o el uso de un lenguaje inapropiado.

Para superarlas, es fundamental utilizar un lenguaje sencillo y objetivo, conseguir que el entorno favorezca la escucha y la concentración, confirmar la comprensión del mensaje a través de preguntas y reformulaciones, y desarrollar la empatía, ajustando la comunicación al interlocutor.

Técnicas de Escucha Activa y Retroalimentación Constructiva

La escucha activa implica prestar atención genuina a lo que el otro está diciendo, mostrando interés y comprensión. Algunas estrategias incluyen:

- Mantener el contacto visual y una postura abierta.
- Evitar interrupciones y juicios apresurados.
- Reformular lo que é dijo para confirmar la comprensión.
- Mostrar interés con pequeños incentivos verbales: "Entiendo" o "Continúe".

La retroalimentación constructiva es una herramienta esencial para mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales. Debe ser claro, objetivo y centrado en el comportamiento, no en la persona. El uso de la técnica del "sándwich" (elogio – sugerencia de mejora – refuerzo positivo) puede hacer que la retroalimentación sea más aceptada y productiva.



El formador/a debe desarrollar una **dinámica práctica** invitando a los/as participantes a participar en un ejercicio de simulación de diálogo, en el que se les desafiará a practicar la escucha activa y la retroalimentación constructiva.

Esta actividad les permitirá identificar dificultades, ajustar estrategias y mejorar las habilidades comunicativas en diferentes contextos. Al finalizar, se realizará una reflexión conjunta, reforzando la importancia de una comunicación clara, empática y efectiva.

Día 2 – Sesión Presencial (6h)

Sesión 3 | 2 horas 30 minuto

Empatía y Gestión de Conflictos

La empatía es la capacidad de comprender y sentir lo que el otro está experimentando, poniéndose en su lugar de una manera genuina y sin prejuicios.

Desarrollar la empatía requiere escucha activa, apertura emocional y reconocimiento de las emociones de los demás. Los pequeños gestos, como validar los sentimientos del otro y mostrar un interés sincero, ayudan a crear relaciones más positivas.



Estrategias para una Gestión Positiva de Conflictos

Los conflictos son naturales en las interacciones humanas, pero la forma en que se gestionan determina si se vuelven dañinos o si son oportunidades de crecimiento. Existen algunas estrategias para enfrentar los conflictos de manera positiva, a saber:

- Mantener la calma y evita las reacciones impulsivas.
- Escuchar atentamente a todas las partes involucradas, asegurándote de que cada una tenga espacio para expresarse.
- Enfocarse en los hechos y no en las emociones, tratando de entender las motivaciones y necesidades de cada uno.
- Encontrar soluciones conjuntas, promoviendo un diálogo constructivo y respetuoso.

Estilos de gestión de conflictos

Existen diferentes enfoques para abordar los conflictos, cada uno adaptado a contextos específicos:

- **Competitivo:** la persona impone su posición, útil en situaciones urgentes, pero puede generar resistencia.
- **Colaborativo:** busca una solución que satisfaga a todas las partes, promoviendo relaciones más sanas y duraderas.
- **Compromiso:** ambas partes ceden parcialmente, encontrando un término medio aceptable.
- **Evitación:** la confrontación se pospone o se evita, útil en conflictos más pequeños, pero puede generar una acumulación de tensiones.
- **Acomodación:** una de las partes cede para preservar la relación, lo que puede ser útil en algunas situaciones, pero perjudicial si es recurrente.



El formador/a debe desarrollar una **dinámica práctica** que invite a los/las participantes a analizar escenarios de conflicto.

En pequeños grupos, deben identificar el origen de los conflictos presentados, evaluar las emociones e intereses involucrados, y proponer soluciones efectivas, aplicando diferentes estilos de manejo de conflictos según el contexto.

Realizar una reflexión conjunta reforzando la importancia de la empatía y la comunicación asertiva en la resolución de conflictos de forma positiva y constructiva



Sesión 4 | 2 horas 30 minutos

Trabajo en equipo y relaciones positivas

El trabajo en equipo es fundamental para alcanzar objetivos comunes de manera eficaz y armoniosa. Un equipo bien estructurado mejora las habilidades individuales, promoviendo soluciones innovadoras y aumentando la productividad.

Sin embargo, para que un equipo sea realmente eficaz, es necesario garantizar un ambiente de confianza, respeto mutuo y colaboración activa.

Características de un equipo eficaz

Un equipo eficaz se distingue por varias características clave:

- Objetivos claros en la medida en que todos los miembros entiendan y compartan un propósito común.
- Comunicación abierta y asertiva, promoviendo el intercambio de ideas e información de forma transparente.
- Roles y responsabilidades bien definidos en los que cada elemento conoce su papel y contribuye activamente al éxito colectivo.
- Resolución constructiva de conflictos, ya que los desafíos se abordan de manera positiva y colaborativa.
- Confianza y respeto porque los miembros se sienten valorados y apoyados.

Cómo fomentar la confianza y el respeto mutuo

La confianza es la base de cualquier equipo exitoso.

Para promoverlo, es fundamental demostrar transparencia e integridad en la comunicación, respetar las opiniones y aportes de cada elemento, crear un ambiente seguro donde todos se sientan cómodos expresando ideas, así como dar feedback constructivo, valorando las fortalezas y fomentando las mejoras.

El respeto mutuo se fortalece cuando los miembros reconocen y aprecian las diferencias, ajustándose a las necesidades y expectativas de los demás.

Técnicas para fortalecer la colaboración y la cohesión del equipo

Para que el equipo trabaje en conjunto y de manera efectiva, se pueden aplicar algunas estrategias:

- Establecer metas colectivas que promuevan la interdependencia.
- Promover actividades de team building para fortalecer la relación entre los miembros.
- Fomentar el intercambio de conocimientos y experiencias para que cada elemento aporte sus habilidades.
- Promover la toma de decisiones conjunta, asegurando que todos se sientan involucrados y responsables del éxito del equipo.



El formador/a debe desarrollar una **dinámica práctica** invitando a los/ las participantes a realizar Las 12 tareas de Hércules.

Esta actividad pondrá a prueba las habilidades de comunicación, colaboración y toma de decisiones conjuntas.

Al final, se realizará una reflexión colectiva sobre los retos enfrentados, las estrategias utilizadas y las lecciones aprendidas, reforzando la importancia del trabajo en equipo y las relaciones positivas para el éxito colectivo.

Desarrollo de la actividad: solicitar la participación de 12 participantes, que disponen de 3 minutos, debidamente cronometrados, para realizar las siguientes tareas:

1. Encontrar a una persona nacida en el 1er trimestre del año
2. Pegar un vaso de agua
3. Hacer 10 flexiones
4. Descansar un minuto
5. Cantar el Feliz Cumpleaños
6. Conseguir una manzana
7. Mover 10 sillas
8. Encontrar a una persona con jeans
9. Escribir números hasta 10 en una hoja de papel
10. Pedir a 2 personas que se cambien una prenda de vestir
11. Tener un bolígrafo, azul, rojo y negro
12. Contar a alguien una anécdota

Después de completar las tareas, es fundamental realizar un momento de reflexión para que los/ las participantes puedan compartir su experiencia. Se pueden utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles fueron los principales retos a los que se enfrentó? ¿Qué fue más difícil? ¿Cómo lidió el equipo con los obstáculos?
- ¿Qué estrategias se utilizaron para superar las tareas? ¿Es necesario delegar funciones? ¿Cómo fue la comunicación entre los miembros del equipo?
- ¿Cómo contribuyó cada persona al éxito del grupo? ¿Qué cualidades individuales ayudaron en la dinámica? ¿Hubo momentos de liderazgo o de apoyo mutuo?
- ¿Qué lecciones se pueden aplicar en la vida real? ¿Cómo podemos afrontar los retos diarios con una misma mentalidad? ¿Qué nos enseña esta actividad sobre la persistencia, la creatividad y el trabajo en equipo?

Clausura | 1 hora



Reflexión, evaluación y conclusiones

Luego de explorar los diversos conceptos y metodologías, es crucial promover un espacio de reflexión y evaluación del impacto en la formación brindada.

Por lo tanto, se debe crear un momento interactivo y práctico, fomentando la participación de los/ las participantes para el análisis de los principales contenidos tratados, así como se pueden trasladar al contexto específico de cada uno.

Revisión de los conceptos clave tratados

Para empezar, se debe realizar una breve revisión de los temas trabajados. El objetivo es reforzar los puntos clave y conseguir que los/ las participantes finalicen este momento formativo con una visión clara de lo presentado.

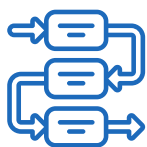
Evaluación de la formación

La evaluación es un paso esencial para medir el impacto del aprendizaje e identificar oportunidades de mejora. Propuesta de preguntas para la reflexión:

- ¿Qué fue lo más útil para mí en esta capacitación?
- ¿Qué cambios puedo aplicar a mi práctica diaria?
- ¿Qué temas gustaría de profundizar en el futuro?



Metodologías de aprendizaje



- Método expositivo: presentación de conceptos clave.
- Método participativo: ejercicios prácticos, discusiones grupales y juegos de roles.
- Método activo: dinámicas de grupo, actividades prácticas.
- Método reflexivo: momentos para compartir experiencias y aprendizajes.

Recursos



- Ordenador y proyector.
- Presentación multimedia (ppt, prezi, sway, videos, tutoriales).
- Láminas, rotuladores y otros materiales diversos para el desarrollo de dinámicas individuales y/o grupales.
- Escenarios e instrucciones para los ejercicios prácticos.
- Espacio adecuado para dinámicas de grupo.

Evaluación



- Evaluación formativa: Observación de la contribución de los/ las participantes en las actividades y debates.
- Autoevaluación: Reflexión individual sobre el aprendizaje y los cambios de percepción.
- Reflexión final en grupo sobre la aplicabilidad de los conceptos presentados en un contexto profesional y personal.
- Cuestionario de evaluación del módulo.



MÓDULO 7

Competencias Tecnológicas

3 horas

MÓDULO 7

Competencias Tecnológicas

Marco

Este módulo de formación forma parte del plan de formación específico de los tres perfiles funcionales identificados: Asistente Personal, Cuidador (personal de apoyo) y Gestor de caso (técnico de supervisión).

El módulo puede y debe estar sujeto a todas las adaptaciones que se consideren determinantes, teniendo en cuenta el contexto en el que se imparte (contexto nacional y regional, área de intervención y población objetivo de los servicios de apoyo) y las características individuales de los/ las participantes.

Objetivos

Los objetivos principales de este módulo son:

- 
- Demostrar la importancia de las nuevas tecnologías en los contextos de aprendizaje.
 - Presentar diferentes tecnologías y su aplicación.
 - Compartir estrategias que favorezcan el aprendizaje activo y personalizado.
 - Conocer diferentes tecnologías que potencian los procesos de aprendizaje.
 - Desarrollar habilidades para el uso de plataformas y herramientas digitales en diferentes contextos formativos.

Competencias a adquirir

Se pretende que los/ las participantes, después de asistir a este módulo, sean capaces de:

- 
- Identificar diferentes herramientas tecnológicas para apoyar el aprendizaje.
 - Capacidad para utilizar plataformas de enseñanza en línea.
 - Crear entornos formativos más participativos, dinámicos e inclusivos.
 - Adaptar las diferentes metodologías al contexto y necesidades del público objetivo.

Contenido del programa

- 
- Nuevas tecnologías aplicadas a la formación
 - Herramientas digitales esenciales
 - Plataforma interactiva de e-learning y enseñanza en línea
 - Plataformas de colaboración en línea
 - Seguridad digital y organización de datos

MÓDULO 7

Competencias Tecnológicas



Estructura y tiempo de formación

DÍA	TIPOLOGÍA	SÉSION	DURACIÓN	CONTENIDO	MÉTODOS
1	Sesión Sincrónica	S1	45 minutos	Introducción a las Nuevas Tecnologías - Evolución de las tecnologías en el proceso de aprendizaje - Ventajas y retos de la formación en un contexto digital	Exposición Dinámicas de grupo
		S2	45 minutos	Plataformas interactivas de e-learning y enseñanza online.	Exposición Demostración práctics
		S3	45 minutos	Colaboración en línea Uso de almacenamiento en la nube y uso compartido de contenidos.	Exposición de Dinámicas de Grupo
		S4	30 minutos	Seguridad y privacidad	Exposición de Dinámicas de Grupo
		Clausura	15 minutos	Reflexión y conclusiones de los principales temas abordados.	Debate final



Desarrollo del plan de estudios

Día 1 - Sesión Sincrónica (3h)

Sesión 1 | 45 minutos

Introducción a las nuevas tecnologías en el contexto del aprendizaje

El cambio tecnológico ha desempeñado un papel clave en la transformación de la educación y la formación. Las nuevas herramientas digitales permiten acceder a recursos innovadores que han hecho que los procesos de aprendizaje sean más dinámicos, accesibles e interactivos.

Sin embargo, la inclusión de estas herramientas en la formación también presenta desafíos, ya que requiere adaptación tanto por parte de los formadores como de los/ las participantes.

Evolución de las Tecnologías en el proceso de aprendizaje

La forma en que aprendemos ha sufrido cambios importantes a lo largo del tiempo. Si hace unas décadas el aprendizaje se basaba casi exclusivamente en la transmisión oral y escrita de conocimientos, hoy tenemos a nuestra disposición un amplio abanico de tecnologías que permiten una enseñanza más interactiva, colaborativa y personalizada.

La evolución de la educación

- **Pizarra y tiza** – Durante mucho tiempo, la enseñanza era esencialmente expositiva, y el formador/a transmitía el contenido de forma unilateral, utilizando únicamente materiales escritos, conferencias y explicaciones.
- **Retroproyectores y láminas de acetato** – Una de las primeras evoluciones "tecnológicas" fue, sin duda, la aparición de los retroproyectores y las láminas de acetato, que permitían organizar el contenido de una forma más atractiva y así facilitar su presentación, además de captar la atención de los/ las participantes.
- **Ordenador y Internet** – Con la creación de los ordenadores, la masificación de los ordenadores personales y la construcción de un repositorio global de información, el acceso a ella se ha convertido en una rutina. Surgieron las primeras bibliotecas digitales, los foros de discusión y los primeros cursos de aprendizaje en línea.
- **Plataformas de aprendizaje a distancia** – Herramientas como Moodle y Google Classroom han permitido la creación de entornos virtuales de aprendizaje, donde los/ las participantes pueden acceder a contenidos, realizar ejercicios e interactuar con formadores y compañeros/as.
- **Inteligencia Artificial y Realidad Virtual** – Las nuevas tendencias incluyen la personalización del aprendizaje, las experiencias inmersivas e interactivas, como las simulaciones y los entornos de realidad virtual.



El formador/a debe desarrollar una **dinámica práctica** invitando al grupo a compartir sus experiencias sobre:

- Debido a la masificación de las nuevas tecnologías, ¿qué cambios has experimentado en tus trayectorias de aprendizaje?

Ventajas y retos de la formación en un contexto digital

La inclusión de diferentes tecnologías digitales en los contextos formativos ha permitido, sin duda, la adquisición de numerosos beneficios. Sin embargo, como es de esperar, también desencadenó la aparición de una serie de desafíos clave que requieren una adaptación continua por parte de todas las partes interesadas en el proceso.

Ventajas

- **Accesibilidad y flexibilidad:** Con el uso generalizado de las diversas plataformas digitales, la formación ya no se limita a espacios físicos y/o temporales. De hecho, se puede llevar a cabo en cualquier lugar y en cualquier momento, lo que permite a los/ las participantes participar y aprender de acuerdo con su propio ritmo e interés.
- **Personalización del aprendizaje:** la inteligencia artificial (IA) y las plataformas adaptativas, a su vez, representan herramientas flexibles que se ajustan fácilmente al nivel de conocimiento, las características y las necesidades individuales de cada participante.



- **Interactividad y participación:** los videos, cuestionarios y juegos en línea son herramientas dinámicas e interactivas que hacen que los procesos de aprendizaje sean más estimulantes y, en consecuencia, promueven un mayor compromiso y entrega por parte de los/ las participantes durante todo el proceso.
- **Colaboración y aprendizaje colectivo:** ejemplos son las herramientas de foros, chats y salas de videoconferencia, ya que facilitan el intercambio de conocimientos y la construcción colectiva de conocimientos.
- **Retroalimentación y seguimiento en tiempo real:** uno de los beneficios más importantes del proceso de formación y aprendizaje. Los formadores pueden seguir la evolución de los/ las participantes en tiempo real mediante métricas y evaluaciones mecanizadas.

Por lo tanto, permite la ejecución de intervenciones más específicas y llevadas a cabo de manera oportuna hacia la mejora continua para la adquisición y/o consolidación de conocimientos.

Desafíos clave

- **Falta de interacción humana:** si bien las plataformas digitales facilitan la comunicación, el contacto cara a cara sigue siendo clave para construir relaciones interpersonales y desarrollar habilidades blandas.
- **Distracciones y gestión del tiempo:** en un contexto digital, los/ las participantes están mucho más expuestos a estímulos adicionales y continuos (redes sociales, correos electrónicos, notificaciones), lo que puede terminar comprometiendo el enfoque y los resultados que se deben lograr con la capacitación.
- **El acceso a la tecnología** y la adquisición/consolidación de competencias digitales: de hecho, no todos los/ las participantes potenciales están equipados con el equipo necesario y/o tienen conexiones a Internet de forma continua y de calidad. Además, aunque el uso de herramientas digitales está muy extendido, no todo el mundo tiene las habilidades digitales necesarias para utilizar estas herramientas de forma eficaz.
- **Formación continua de formadores:** debido a que la tecnología está en constante cambio, los formadores que desarrollan su actividad en un contexto de enseñanza y aprendizaje necesitan buscar e invertir recurrentemente en una formación que les permita conocer, utilizar y adaptar, de forma eficaz y pedagógica, estas nuevas herramientas.



El formador/a debe desarrollar una **dinámica práctica** invitando al grupo a compartir sus experiencias sobre:

- ¿Cuáles son los mayores retos a los que te has enfrentado a la hora de utilizar las nuevas tecnologías digitales para la enseñanza y el aprendizaje?

Sesión 2 | 45 minutos

Plataformas de E-learning Interactivas

Las plataformas de e-learning son entornos virtuales de aprendizaje que reúnen contenidos educativos, actividades interactivas, foros de debate y evaluaciones. Son fundamentales para la formación digital, ya que permiten un seguimiento personalizado y una mayor flexibilidad en el proceso de adquisición y/o consolidación de conocimientos.

Características de las plataformas de e-learning

- Acceso a contenidos digitales en diferentes formatos (video, audio, texto, cuestionarios).
- Posibilidad de interacción entre los/ las participantes y los formadores mediante el uso de foros de discusión/intercambio y chats.
- Evaluación en tiempo real y emisión automática de certificados.
- Proceso de aprendizaje personalizado, ya que se desarrolla al ritmo del usuario.

Ejemplos

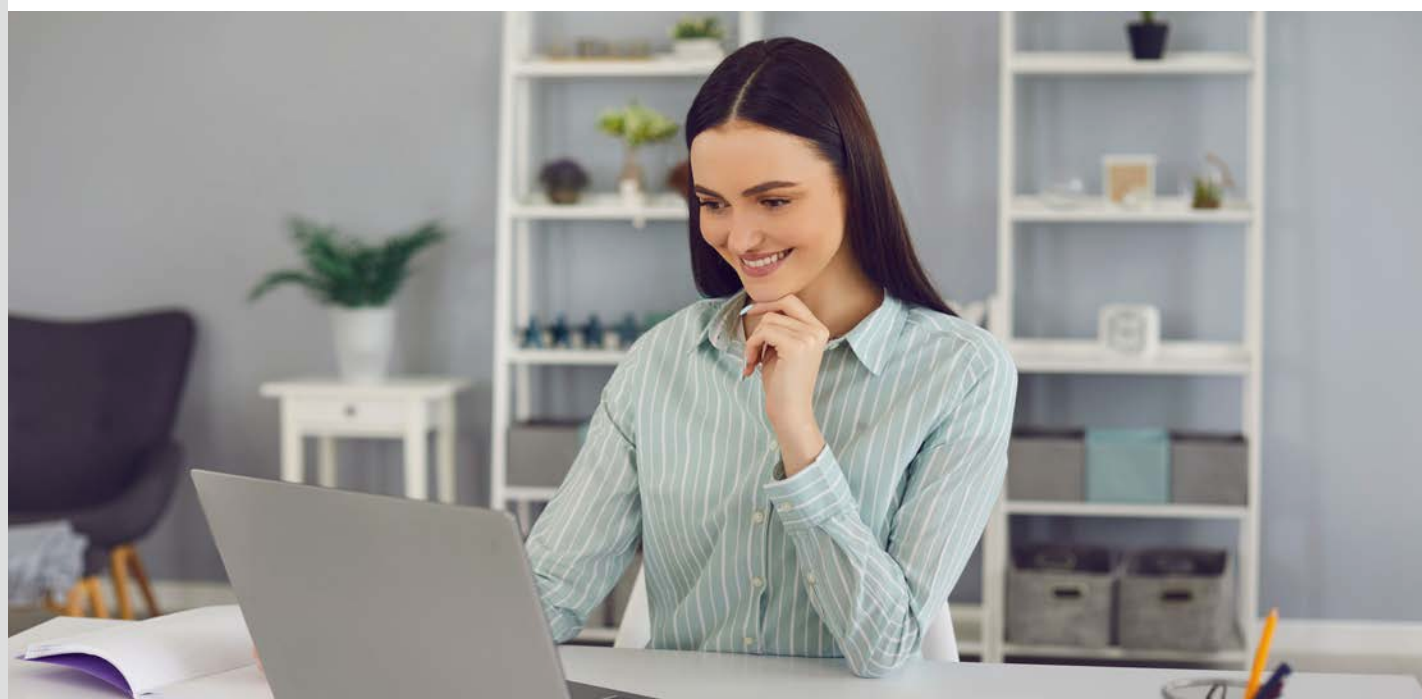
- **Moodle** entorno de aprendizaje modular y dinámico; sistema libre, con un diseño dinámico y entornos de aprendizaje híbridos; La plataforma más utilizada por universidades y empresas para la formación inicial/continua.
- **Google Classroom** permite la creación de clases virtuales, la entrega de trabajos y el intercambio de materiales; Un sistema que promueve el aprendizaje colaborativo, fomenta la comunicación entre los/ las participantes y los formadores.



El formador/a debe desarrollar una **dinámica práctica** concediendo a los/ las participantes un cierto período de tiempo para que puedan acceder libremente a una de estas plataformas de e-learning y explorar sus principales funcionalidades.

El formador/a también podrá desarrollar una dinámica práctica invitando al grupo a compartir sus experiencias sobre:

- ¿Qué ventajas y retos encuentras en este modelo de enseñanza?



Sesión 3 | 45 minutos

Colaboración en línea

El cambio digital ha traído nuevas formas de aprender y trabajar juntos, lo que hace que los sistemas de almacenamiento en la nube sean fundamentales para los procesos de aprendizaje y el trabajo remoto.

La computación en la nube permite almacenar, acceder y compartir contenidos de forma segura y práctica, mientras que otras herramientas digitales ayudan a aprender a través de la coproducción y la interacción en tiempo real antes mencionadas.

Sin embargo, el uso del almacenamiento en la nube también requiere una atención especial a la seguridad y la privacidad, garantizando la protección de los datos de los usuarios.

Uso de almacenamiento en la nube y uso compartido de contenido

La computación en la nube se refiere al uso de servidores remotos para almacenar y administrar archivos, eliminando la necesidad de depender de equipos físicos. En el contexto de la formación, el almacenamiento en la nube le permite:

- Acceso a materiales y contenidos en cualquier momento y a través de diferentes dispositivos.
- Compartición de documentos y recogida de contribuciones en tiempo real.
- Almacenamiento seguro de datos, con posibilidad de copias de seguridad automáticas.
- Reducción de la necesidad de disponer de un espacio físico para almacenar varios archivos.

Ejemplos

- **Google Drive:** integración con Google Docs, hojas de cálculo y presentaciones.
- **Microsoft OneDrive:** Office 365 que le permite compartir y editar documentos
- **Dropbox:** plataforma de colaboración y uso compartido de archivos.



El formador/a debe desarrollar una **dinámica práctica** dando a los/ las participantes un tiempo, previamente determinado, para que puedan explorar libremente una de estas plataformas, creando y compartiendo un documento para su edición en grupo.



Herramientas de aprendizaje basadas en la coproducción y el trabajo a distancia

La capacitación realizada en línea y la implementación del trabajo en régimen de teletrabajo dependen en gran medida de herramientas que promuevan la interacción y participación de todos los involucrados en el proceso.

Las plataformas de videoconferencia, el uso de pizarras interactivas y las herramientas de gestión de tareas son claves para crear entornos más dinámicos y, sobre todo, productivos.

Herramientas esenciales para la colaboración en línea:

- **Microsoft Teams y Zoom:** celebrar reuniones, tomar notas y notas, compartir pantallas y documentos, interacción en tiempo real.
- **Google Docs y Microsoft Office Online:** uso compartido y edición colaborativos de documentos, presentaciones y hojas de cálculo.
- **Miro y Padlet:** creación de pizarras interactivas, lluvia de ideas y organización de ideas.
- **Trello y Asana:** permiten la gestión de proyectos y la asignación de tareas a cada miembro de un equipo.



El formador/a debe desarrollar una **dinámica práctica** dando a los/ las participantes un tiempo, previamente determinado, para que puedan utilizar una pizarra interactiva (Miro/Padlet) para realizar un ejercicio de lluvia de ideas en grupo.

Sesión 4 | 30 minutos

Seguridad y privacidad

El uso del almacenamiento en la nube y de diferentes herramientas colaborativas requiere una especial atención en cuanto a los aspectos relacionados con la seguridad y la privacidad de los datos.

Compartir documentos en línea puede exponer información confidencial, por lo que es esencial adoptar buenas prácticas para proteger a los usuarios y las organizaciones.

Buenas Prácticas de Seguridad y Privacidad

- Usa contraseñas seguras y activa la autenticación de dos factores.
- Establezca los permisos de acceso adecuados para los documentos compartidos.
- Mantenga el software actualizado para evitar brechas de seguridad.
- Conocer las políticas de privacidad de las plataformas utilizadas.
- Evite las redes Wi-Fi públicas cuando acceda a contenido confidencial.



El formador/a debe desarrollar una **dinámica práctica** dando a los/ las participantes tiempo, previamente determinado, para que puedan explorar la configuración de los permisos de uso compartido y los ajustes de privacidad en una plataforma de almacenamiento en la nube.

Clausura | 15 minutos



Reflexión, evaluación y conclusiones

Luego de explorar los diversos conceptos y metodologías, es crucial promover un espacio de reflexión y evaluación del impacto en la formación brindada.

Por lo tanto, se debe crear un momento interactivo y práctico, fomentando la participación de los/ las participantes para el análisis de los principales contenidos tratados, así como se pueden trasladar al contexto específico de cada uno.

Revisión de los conceptos clave tratados

Para empezar, se debe realizar una breve revisión de los temas trabajados. El objetivo es reforzar los puntos clave y conseguir que los/ las participantes finalicen este momento formativo con una visión clara de lo presentado.

Evaluación de la formación

La evaluación es un paso esencial para medir el impacto del aprendizaje e identificar oportunidades de mejora. Propuesta de preguntas para la reflexión:

- ¿Qué fue lo más útil para mí en esta capacitación?
- ¿Qué cambios puedo aplicar a mi práctica diaria?
- ¿Qué temas gustaría de profundizar en el futuro?

Metodologías de aprendizaje



- Método expositivo: presentación de conceptos clave.
- Método participativo: discusiones guiadas e intercambio de experiencias.
- Método activo: dinámicas de grupo, actividades prácticas.
- Método reflexivo: trabajo individual y grupal para consolidar el aprendizaje.
- Demostraciones prácticas: exploración de herramientas y dinámicas innovadoras.

Recursos



- Ordenador y proyector.
- Presentación multimedia (ppt, prezi, sway, videos, tutoriales).
- Acceso a plataformas de e-learning.
- Servicios de almacenamiento en la nube (Google Drive, Onedrive, Dropbox).
- Materiales diversos para el desarrollo de dinámicas individuales y/o grupales.

Evaluación



- Evaluación formativa: Observación de la contribución de los/ las participantes en las actividades y debates.
- Autoevaluación: Reflexión individual sobre el aprendizaje y los cambios de percepción.
- Reflexión final en grupo sobre la aplicabilidad de los conceptos presentados en un contexto profesional y personal.
- Cuestionario de evaluación del módulo.



MÓDULO 8

Apoyo a personas con
alteraciones de la conducta y
salud mental

6 horas

MÓDULO 8

Apoyo a personas con alteraciones de la conducta y salud mental

Marco

Este módulo de formación es una parte integral del plan de formación específico dos perfiles funcionales identificados: Asistente Personal y Cuidador (Personal de Apoyo).

El módulo puede y debe estar sujeto a todas las adaptaciones que se consideren determinantes, teniendo en cuenta el contexto en el que se imparte (contexto nacional y regional, área de intervención y población objetivo de los servicios de apoyo) y las características individuales de los/ las participantes.

Objetivos

Los objetivos principales de este módulo son:

- 
- Comprender los conceptos de conductas desafiantes y enfermedades mentales.
 - Desarrollar estrategias para apoyar y manejar situaciones con personas que exhiben comportamientos desafiantes.
 - Promover un enfoque empático, respetuoso e informado en el apoyo a las personas con experiencia de enfermedad mental.
 - Capacitar a los/ las participantes para que intervengan de manera segura y efectiva, garantizando el bienestar de todos los implicados.

Competencias a adquirir

Se pretende que los/ las participantes, después de asistir a este módulo, sean capaces de:

- 
- Identificar las causas y los tipos de comportamientos desafiantes.
 - Aplicar técnicas efectivas de comunicación y gestión de conflictos.
 - Reconocer los signos de enfermedad mental y saber cómo brindar el apoyo adecuado.
 - Utilizar estrategias de prevención e intervención en situaciones críticas.

Contenido del programa

- 
- Introducción a las conductas desafiantes y salud mental
 - Estrategias de comunicación, intervención positiva y manejo de conflictos
 - Apoyo para personas con experiencia de enfermedad mental
 - Prevención e intervención en situaciones críticas

MÓDULO 8

Apoyo a personas con alteraciones de la conducta y salud mental

Estructura y tiempo de formación

DÍA	TIPOLOGÍA	SÉSION	DURACIÓN	CONTENIDO	MÉTODOS
1	Sesión Presencial	S1	1 hora 30 minutos	Introducción a las conductas desafiantes y salud mental - Definición de conductas desafiantes: causas, tipos e impactos. - Comprender las enfermedades mentales - Estigma y mitos asociados a las enfermedades mentales.	Exposición Ejercicio práctico
		S2	1 hora 30 minutos	Estrategias de comunicación y gestión de conflictos - Técnicas de comunicación efectivas - Estrategias de intervención positivas - Gestión de conflictos: enfoques colaborativos y de mediación. - Cómo evitar la escalada de situaciones críticas.	Exposición Ejercicio práctico
		S3	1 hora	Apoyo para personas con experiencia de enfermedad mental - Signos y síntomas de una enfermedad mental: cómo reconocerla y responderla. - Estrategias de apoyo: promoción de la autonomía, la inclusión y el bienestar. - Recursos y servicios de apoyo	Exposición Debate de ideas
		S4	1 hora 30 minutos	Prevención e Intervención en Situaciones Críticas - Técnicas de prevención: identificación de factores de riesgo y señales de alerta. - Intervención en crisis - Cuidados postcrisis: apoyo emocional y derivación a servicios especializados.	Exposición Debate de ideas
		Clausura	30 minutos	Reflexión y conclusiones de los principales temas abordados.	Debate final

Material audiovisual



- [Video sobre apoyo a personas con trastornos de salud mental \(Plena inclusión\).](#)
- [Video: Apoyos a personas con trastornos de enfermedad mental \(Plena inclusión\).](#)



Desarrollo del plan de estudios

Día 1 – Sesión Presencial (6h)

Sesión 1 | 1 hora 30 minutos

Introducción a las conductas desafiantes y salud mental

Comprender los comportamientos desafiantes y las enfermedades mentales es esencial para promover un enfoque más inclusivo y eficaz en el apoyo a estas personas en particular.

Definición de comportamientos desafiantes: causas, tipos e impactos

Los comportamientos desafiantes se refieren a acciones que pueden interferir con el bienestar de uno mismo, de los demás o del entorno que los rodea. Pueden incluir agresión, autolesión, resistencia a las reglas o comportamientos disruptivos. Las causas pueden ser múltiples, incluyendo factores biológicos, psicológicos, sociales o ambientales. Entre las principales influencias se encuentran:

- Cambios neurológicos o trastornos del desarrollo.
- Dificultades de comunicación y frustración.
- Experiencias traumáticas y dificultades emocionales.
- Contextos de estrés o entornos mal estructurados.

El impacto de estos comportamientos puede ser significativo, afectando la calidad de vida de la persona y de quienes la rodean. Un enfoque basado en la empatía, la comprensión de las causas y las estrategias de apoyo adecuadas puede ser decisivo en su gestión.

Entendiendo las enfermedades mentales

Las enfermedades mentales afectan a millones de personas en todo el mundo y pueden afectar el pensamiento, las emociones y el comportamiento. Las afecciones más comunes se refieren a:

- **Depresión:** se caracteriza por tristeza persistente, falta de motivación y cambios en el sueño y el apetito.
- **Ansiedad:** Implica una preocupación excesiva, un miedo intenso y síntomas físicos como un corazón acelerado o tensión muscular.
- **Esquizofrenia:** trastorno grave que puede provocar alucinaciones, delirios y dificultades para percibir la realidad.
- **Trastorno bipolar:** se caracteriza por cambios de humor extremos entre episodios depresivos y periodos de euforia o exceso de energía.

La detección precoz y el tratamiento adecuado son fundamentales para mejorar la calidad de vida de estas personas y de su entorno.

Estigma y mitos asociados con las enfermedades mentales

A pesar de los avances en el conocimiento sobre la salud mental, todavía existen muchos estigmas y mitos que dificultan la aceptación y el apoyo adecuado. Algunos de los mitos más comunes incluyen:

- Creer que las personas con enfermedades mentales son peligrosas o impredecibles.
- Pensar que la enfermedad mental es una debilidad o falta de fuerza de voluntad.
- Asume que aquellos que tienen una experiencia de enfermedad mental nunca pueden llevar una vida normal.

Luchar contra el estigma implica educar, sensibilizar y promover un enfoque humanizado, que valore el respeto y la inclusión.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** a través del análisis de un caso real, donde los/ las participantes, en grupo, deben identificar la situación, discutir posibles enfoques y proponer estrategias de intervención efectivas.

Debe finalizar con una reflexión conjunta sobre la importancia de la empatía, la comprensión de las necesidades individuales y la construcción de una sociedad más inclusiva e informada sobre la salud mental.

Sesión 2 | 1 hora e 30 minutos

Estrategias de comunicación y gestión de conflictos

La comunicación efectiva y la gestión de conflictos son habilidades esenciales para construir relaciones saludables y productivas, tanto en el contexto profesional como en el personal. Saber comunicarse de forma clara y empática, así como gestionar los desacuerdos de forma constructiva, permite resolver problemas, fortalecer la confianza y promover un ambiente armonioso.

Técnicas de comunicación efectivas

La comunicación efectiva va más allá de transmitir información, implica la capacidad de escuchar, comprender y conectarse con los demás. Las técnicas clave incluyen:

- **Escucha activa:** Prestar toda la atención al interlocutor, mostrar interés a través de gestos, expresiones faciales y preguntas aclaratorias.
- **Empatía:** Ponerse en el lugar del otro, reconociendo y validando emociones y perspectivas.
- **Validación emocional:** Reconocer y aceptar las emociones del otro, aunque no estés de acuerdo con su opinión, creando un clima de respeto y confianza.

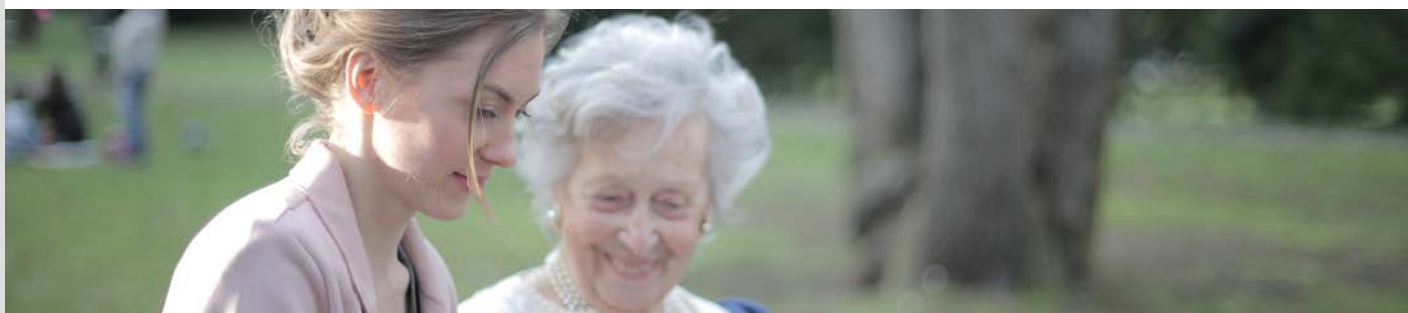
Estas técnicas ayudan a evitar malentendidos, construir puentes y fortalecer las relaciones.

Estrategias de intervención positiva

La intervención positiva se basa en un enfoque centrado en la persona, centrado en el fortalecimiento de sus capacidades, la promoción de la autonomía y la mejora de la calidad de vida.

En lugar de centrarse exclusivamente en los síntomas y las limitaciones, este enfoque busca mejorar los recursos internos de la persona, facilitar su inclusión en la sociedad y proporcionarle herramientas para manejar mejor su condición. Combinan diferentes métodos y enfoques, desde el apoyo psicosocial hasta la rehabilitación psicosocial, pasando por la participación de la comunidad y el fortalecimiento de la red de apoyo de la persona.

Para que estas estrategias sean efectivas, es fundamental que sean personalizadas, adaptándose a las necesidades individuales y respetando los derechos y preferencias de la persona con experiencia de enfermedad mental.



Principios fundamentales de la intervención positiva

El enfoque positivo de la intervención para las personas con enfermedades mentales se basa en varios principios clave:

- **Promoción de la autonomía y la autogestión:** Ayudar a la persona a desarrollar habilidades para manejar su condición, tomar decisiones informadas y recuperar el control de su vida.
- **Implicación activa de la persona en el proceso de recuperación:** La persona debe ser la protagonista de su recuperación, participando activamente en la definición de sus objetivos y en la planificación de las estrategias de intervención.
- **Integración comunitaria e inclusión social:** La recuperación no solo debe darse en un entorno clínico o institucional, sino en el contexto de la vida real, promoviendo la participación de la persona en la comunidad.
- **Enfoque multidisciplinar y trabajo en red:** la intervención debe involucrar a diferentes profesionales y recursos (psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales, entre otros), trabajando juntamente con la persona y su red de apoyo.

Estrategias de intervención positiva

Psicoterapia e intervenciones psicológicas positivas

Desempeña un papel crucial en la recuperación y en la promoción del bienestar emocional. Los enfoques más utilizados incluyen:

- **Terapia cognitivo-conductual:** ayuda a la persona a identificar y modificar patrones de pensamiento negativos, promoviendo estrategias para lidiar con su condición.
- **Terapia de aceptación y compromiso:** Se enfoca en aceptar la enfermedad y desarrollar estrategias para vivir de acuerdo con los valores y metas personales.
- **Técnicas de mindfulness y relajación:** Promueven la regulación emocional, reducen la ansiedad y mejoran la capacidad de enfrentar los desafíos diarios.

Rehabilitación psicosocial y desarrollo de habilidades

Tiene como objetivo ayudar a la persona a adquirir habilidades para vivir de manera independiente e integrada en la sociedad:

- Entrenamiento en habilidades sociales: Ayuda a la persona a mejorar la comunicación, el asertividad y la gestión de las relaciones interpersonales.
- Apoyo en la gestión del día a día: Desarrollo de habilidades para hacer frente a las tareas cotidianas (gestión financiera, organización del hogar o planificación de actividades).
- Fomento de la empleabilidad: Apoyo en la formación profesional, integración en el mercado laboral y desarrollo de estrategias para el mantenimiento del empleo.

Intervención comunitaria y apoyo social

Factor determinante para el éxito de la recuperación y que puede incluir las siguientes estrategias:

- Apoyo en actividades recreativas y culturales: Fomentar la participación en actividades recreativas, culturales y deportivas, contribuyendo a su bienestar e inclusión social.
- Promoción de redes de apoyo: Fomentar la implicación de la persona en grupos de apoyo y asociaciones que trabajen en el ámbito de la salud mental.
- Apoyo en movilidad y autonomía: Facilitar el acceso al transporte, servicios públicos y espacios sociales.

Educación y concienciación sobre la salud mental

Desmitificar las enfermedades mentales es esencial para combatir el estigma y promover un entorno más inclusivo. Se puede fomentar el desarrollo de algunas medidas, tales como:

- Sesiones informativas para la persona y la familia: Explique la condición, los derechos y los recursos disponibles para apoyar el proceso de recuperación.
- Campañas de concienciación pública: Reducir los prejuicios y promover la aceptación de las personas con experiencia de enfermedad mental en la sociedad.
- Programas de Formación para Profesionales: Formación de profesionales de la salud y empleadores para abordar de manera más inclusiva y empática las enfermedades mentales.

Intervención familiar y apoyo de la red de cuidadores

La familia/personas significativas y los cuidadores desempeñan un papel clave en la recuperación de la experiencia de la persona con enfermedad mental. Algunas estrategias incluyen:

- Asesoramiento y formación para los cuidadores: Ofrecer orientación sobre cómo hacer frente a los retos de las enfermedades mentales.
- Grupos de apoyo para familiares: Crear espacios para compartir experiencias y apoyo emocional para los cuidadores.
- Promover la comunicación familiar: Mejorar la dinámica familiar para reducir el conflicto y aumentar la cooperación.

Estrategias de intervención en crisis

Cuando se presentan crisis emocionales o episodios de empeoramiento de la enfermedad, es fundamental contar con estrategias de intervención efectivas como:

- Planes de seguridad y prevención de crisis: Desarrollar planes personalizados para ayudar a la persona a reconocer los signos de crisis y aplicar estrategias de autorregulación.
- Líneas de Apoyo e Intervención en Emergencias: Prestación de servicios telefónicos o presenciales de apoyo en tiempos de crisis.
- Apoyo psiquiátrico continuo: Seguimiento médico regular y especializado para el ajuste de la medicación y seguimiento de la evolución de la enfermedad.

Las estrategias de intervención positivas para las personas con enfermedades mentales son clave para promover la autonomía, la inclusión social y la mejora de la calidad de vida. El modelo basado en fortalezas y potencialidades permite a la persona convertirse en protagonista de su propio proceso de recuperación, desarrollando habilidades para manejar mejor su condición y alcanzar sus metas personales.

Gestión de conflictos: enfoques colaborativos y de mediación

Los conflictos son inevitables en cualquier relación, pero la forma en que se gestionan determina su impacto. Las estrategias efectivas incluyen:

- **Enfoque colaborativo:** Involucrar a todas las partes en la búsqueda de una solución que beneficie a todos, promoviendo el diálogo y la cooperación.



- **Mediación:** Contar con la ayuda de un mediador neutral para facilitar la comunicación y encontrar puntos en común.
- **Concentración en el problema, no en la persona:** Evitar los ataques personales y concentrarse en resolver el problema en cuestión.

Estos enfoques transforman los conflictos en oportunidades para aprender y fortalecer las relaciones.

Cómo evitar la escalada de situaciones críticas

Para evitar que los conflictos se conviertan en situaciones críticas, es importante:

- Mantener la calma: Control de emociones y evitar las reacciones impulsivas.
- Escuchar sin juzgar: Permitir que la otra persona exprese sus preocupaciones sin interrupciones ni críticas.
- Proponer soluciones: Presentar alternativas que satisfagan las necesidades de ambos.
- Establecer límites: Establecer reglas claras para garantizar que el diálogo siga siendo respetuoso y productivo.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** que consista en simular situaciones particulares. Los/ las participantes deben asumir roles en escenarios de conflicto o comunicación desafiante (desacuerdos en el trabajo, desacuerdos familiares).

Durante la simulación se deben practicar técnicas de escucha activa, empatía y validación emocional. Al final, se debe realizar una breve discusión grupal sobre lo que funcionó, lo que se puede mejorar y cómo las técnicas aplicadas pueden ser útiles en la vida cotidiana. Este ejercicio permite experimentar situaciones reales, practicar técnicas de comunicación y desarrollar estrategias para gestionar conflictos de forma eficaz.

Sesión 3 | 1 hora

Apoyo para personas con experiencia de enfermedad mental

Apoyar a las personas con experiencia en enfermedades mentales requiere sensibilidad, conocimiento y un enfoque centrado en la persona.

Las enfermedades mentales pueden manifestarse de diferentes maneras, afectando no solo la salud emocional y psicológica, sino también la capacidad de realizar actividades diarias e interactuar socialmente.

Signos y síntomas de las enfermedades mentales: cómo reconocer y responder

Reconocer los signos de una enfermedad mental es el primer paso para brindar el apoyo adecuado. El entrenador debe mencionar algunos síntomas en particular, a saber:

- **Cambios de humor:** Tristeza persistente, irritabilidad excesiva o cambios de humor repentinos.
- **Aislamiento social:** Evitar los contactos sociales y las actividades que antes eran placenteras.
- **Dificultades cognitivas:** Problemas con la concentración, la memoria o la toma de decisiones.
- **Síntomas físicos:** Fatiga constante, cambios en el sueño o el apetito.
- **Conductas de riesgo:** Autolesión, ideación suicida o abuso de sustancias.

A la hora de identificar estos signos, es importante responder con empatía y sin juzgar, ofreciendo apoyo y derivando a la persona a profesionales de la salud mental cuando sea necesario.



Estrategias de apoyo: promoción de la autonomía, la inclusión y el bienestar

Apoyar a alguien con experiencia de enfermedad mental implica más que tratar los síntomas. Es fundamental promover su autonomía, inclusión y bienestar.

El formador/a debe presentar, a modo de ejemplo, las siguientes estrategias:

- **Promover la autonomía:** Fomentar la participación de la persona en las decisiones sobre su tratamiento y su vida diaria.
- **Fomentar la inclusión:** Crear oportunidades para que la persona se involucre en actividades sociales, laborales o comunitarias.
- **Asegurar el bienestar:** Apoyar la adopción de hábitos saludables, como el ejercicio físico, la dieta equilibrada y las técnicas de relajación.
- **Ofrecer apoyo emocional:** Estar presente, escuchar activamente y validar las emociones.

Recursos y servicios disponibles para soporte

Hay una serie de recursos y servicios que pueden ayudar a las personas con experiencia de enfermedad mental y a sus cuidadores, entre ellos:

- **Líneas de ayuda:** Servicios de apoyo emocional y prevención del suicidio (Teléfono de la Esperanza, Teléfono de Emergencias Psicológicas).
- **Servicios de Salud Mental:** Consultas de psicología y psiquiatría en centros de salud, hospitales o clínicas privadas.
- **Asociaciones y Grupos de Apoyo:** Organizaciones que ofrecen actividades de apoyo, información e integración.
- **Apoyo Comunitario:** Programas de reinserción social y laboral.

Sesión 4 | 1 hora e 30 minutos

Prevención e Intervención en Situaciones Críticas

La prevención y la intervención eficaz en situaciones críticas son esenciales para garantizar la seguridad y el bienestar de todos los implicados.

Por lo tanto, es esencial reconocer los factores de riesgo y las señales de advertencia, utilizar técnicas adecuadas para la gestión de crisis y garantizar el apoyo necesario después del incidente.

Técnicas de prevención: identificación de factores de riesgo y señales de alerta

La prevención es el primer paso para evitar la escalada de comportamientos desafiantes.

Algunos factores de riesgo incluyen:

- Cambios en el entorno o rutinas que puedan generar frustración o estrés.
- Dificultades de comunicación que impiden la correcta expresión de las emociones.
- Factores psicológicos o psiquiátricos que aumentan la vulnerabilidad a las crisis.
- Conflictos interpersonales o eventos traumáticos.

Las señales de advertencia pueden variar, pero algunas de las más comunes incluyen:

- Aumento de la agitación, el nerviosismo o la irritabilidad.
- Cambios repentinos en el comportamiento o aislamiento repentino.
- Expresiones verbales o no verbales de frustración intensa.
- Postura corporal tensa o gestos agresivos.

La identificación temprana de estos signos permite actuar a tiempo, evitando la escalada de la crisis.

Intervención en crisis

Cuando ocurre una crisis, la prioridad es garantizar la seguridad de todos los involucrados.

El formador/a debe mencionar que algunas de las estrategias consideradas fundamentales son:

- Mantener la calma y una postura neutral, evitando reacciones emocionales que puedan agravar la situación.
- Usar la moderación verbal, comunicándose con claridad y calma para tratar de reducir la tensión.
- Reducir los estímulos y eliminar los factores de estrés, creando un ambiente más controlado.
- Si es necesario, aplicar la restricción física de manera segura y solo como último recurso, asegurándose de que los procedimientos respeten la dignidad e integridad de la persona.

Atención postcrisis: apoyo emocional y derivación

Una vez resuelta la crisis, es fundamental brindar apoyo emocional a la persona involucrada, ayudándola a recuperar el control y procesar lo sucedido. Algunas medidas importantes incluyen:

- Escuchar a la persona sin juzgarla y validar sus emociones.
- Identificar las causas de la crisis para prevenir futuros episodios.
- Ofrecer apoyo psicológico, si es necesario, o referirse a servicios especializados que puedan ayudar a manejar la situación a largo plazo.

La recuperación posterior a la crisis es esencial para evitar que se repitan episodios similares.



Clausura | 30 minutos



Reflexión, evaluación y conclusiones

Luego de explorar los diversos conceptos y metodologías, es crucial promover un espacio de reflexión y evaluación del impacto en la formación brindada.

Por lo tanto, se debe crear un momento interactivo y práctico, fomentando la participación de los/ las participantes para el análisis de los principales contenidos tratados, así como se pueden trasladar al contexto específico de cada uno.

Revisión de los conceptos clave tratados

Para empezar, se debe realizar una breve revisión de los temas trabajados. El objetivo es reforzar los puntos clave y conseguir que los/ las participantes finalicen este momento formativo con una visión clara de lo presentado.

Evaluación de la formación

La evaluación es un paso esencial para medir el impacto del aprendizaje e identificar oportunidades de mejora. Propuesta de preguntas para la reflexión:

- ¿Qué fue lo más útil para mí en esta capacitación?
- ¿Qué cambios puedo aplicar a mi práctica diaria?
- ¿Qué temas gustaría de profundizar en el futuro?

Metodologías de aprendizaje



- Método expositivo: presentación de conceptos clave.
- Método participativo: discusiones guiadas e intercambio de experiencias.
- Método activo: dinámicas de grupo, actividades prácticas.
- Método reflexivo: trabajo individual y/o grupal para consolidar el aprendizaje.

Recursos



- Ordenador y proyector.
- Presentación multimedia (ppt, prezi, sway, videos, tutoriales).
- Materiales de apoyo.
- Materiales diversos para el desarrollo de dinámicas individuales y/o grupales.
- Escenarios e instrucciones para los ejercicios prácticos.
- Espacio adecuado para dinámicas de grupo.

Evaluación



- Evaluación formativa: Observación de la contribución de los/ las participantes en las actividades y debates.
- Autoevaluación: Reflexión individual sobre el aprendizaje y los cambios de percepción.
- Reflexión final en grupo sobre la aplicabilidad de los conceptos presentados en un contexto profesional y personal.
- Cuestionario de evaluación del módulo.





MÓDULO 9

Apoyo a personas con grandes
necesidades de apoyo

6 horas

MÓDULO 9

Apoyo a personas con grandes necesidades de apoyo

Marco

Este módulo de formación es una parte integral del plan de formación específico de dos perfiles funcionales identificados: Asistente Personal y Cuidador (Personal de Apoyo).

El módulo puede y debe estar sujeto a todas las adaptaciones que se consideren determinantes, teniendo en cuenta el contexto en el que se imparte (contexto nacional y regional, área de intervención y población objetivo de los servicios de apoyo) y las características individuales de los/ las participantes.

Objetivos

Los objetivos principales de este módulo son:

- 
- Comprender las necesidades específicas de las personas con grandes necesidades de apoyo.
 - Desarrollar habilidades para brindar un apoyo personalizado y de calidad.
 - Promover la autonomía, la dignidad, la toma de decisiones y la inclusión social de las personas apoyadas.
 - Capacitar a los/ las participantes para que se enfrenten a desafíos prácticos y emocionales al apoyar a las personas con grandes necesidades.

Competencias a adquirir

Se pretende que los/ las participantes, después de asistir a este módulo, sean capaces de:

- 
- Identificar las necesidades físicas, emocionales y sociales de las personas con adicciones.
 - Aplicar técnicas de apoyo directo (movilización, higiene y alimentación).
 - Utilizar estrategias de comunicación e interacción adaptadas a las necesidades individuales.
 - Manejar situaciones desafiantes, como comportamientos disruptivos o crisis emocionales.

Contenido del programa

- 
- Introducción al apoyo a las personas con grandes necesidades de apoyo
 - Técnicas de apoyo directo
 - Comunicación e interacción
 - Manejo del desafío del cuidador y autocuidado

Material audiovisual



- [Video sobre la interpretación vital de personas con grandes necesidades de apoyo \(Plena inclusión\).](#)

MÓDULO 9

Apoyo a personas con grandes necesidades de apoyo



Estructura y tiempo de formación

DÍA	TIPOLOGÍA	SÉSION	DURACIÓN	CONTENIDO	MÉTODOS
1	Sesión Presencial	S1	1 hora	Introducción al apoyo a las personas con grandes necesidades de apoyo - Definición de las principales necesidades de apoyo (discapacidad intelectual grave, parálisis cerebral, enfermedades degenerativas). - Marco legal y ético: derechos de las personas con discapacidad y/o dependencia y el papel del cuidador.	Exposición Ejercicio práctico
		S2	1 hora 30 minutos	Técnicas de apoyo directo - Movilización y posicionamiento: técnicas seguras para evitar lesiones al cuidador y a la persona apoyada. - Apoyo para la higiene y el cuidado personal - Adaptación del entorno: accesibilidad, seguridad y confort.	Exposición Ejercicio práctico
		S3	1 hora 30 minutos	Comunicación e interacción - Estrategias de comunicación adaptadas - Promoción de la autonomía y participación en las actividades diarias. - Proceso de toma de decisiones - Gestión de conductas disruptivas: prevención e intervención.	Exposición Ejercicio práctico
		S4	1 hora 30 minutos	Manejo del desafío del cuidador y autocuidado - Identificación de signos de estrés y burnout en el cuidador. - Estrategias de autocuidado: gestión del tiempo, apoyo emocional y red de apoyo. - Cómo lidiar con situaciones emocionalmente desafiantes.	Exposición Ejercicio práctico
		Clausura	30 minutos	Reflexión y conclusiones de los principales temas abordados.	Debate final

Desarrollo del plan de estudios

Día 1 – Sesión Presencial (6h)

Sesión 1 | 1 hora

Introducción al apoyo a las personas con grandes necesidades de apoyo

Apoyar a las personas con grandes necesidades de apoyo requiere un enfoque cuidadoso, centrado en la dignidad, la autonomía y la calidad de vida.

Estas personas pueden necesitar asistencia continua en diversos ámbitos de su vida, desde la atención básica hasta el apoyo especializado en comunicación, movilidad e inclusión social.

Definición de las principales necesidades de apoyo

Se refiere a las personas que, debido a severas limitaciones, requieren asistencia regular o permanente para realizar las actividades cotidianas. Algunas de las situaciones más comunes incluyen:

- Discapacidad intelectual severa o profunda, que puede comprometer la autonomía y la comunicación.
- Parálisis cerebral, que puede afectar el movimiento, la postura e incluso las habilidades cognitivas.
- Enfermedades degenerativas como la esclerosis múltiple o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), que reducen progresivamente la funcionalidad de la persona.
- Lesiones graves de la médula espinal, que pueden provocar tetraplejía o paraplejía y requieren apoyo continuo.

Cada persona tiene necesidades individuales y el abordaje debe adaptarse a cada caso, asegurando que reciban el apoyo necesario para una vida digna y participativa.

Marco legal y ético

La legislación española e internacional refuerza la importancia de respetar los derechos de las personas con discapacidad intelectual, promoviendo su inclusión e igualdad de oportunidades. Destacan los siguientes:

- La CDPD que garantiza el derecho a la autonomía, la accesibilidad y la no discriminación.
- Además de la legislación española ya mencionada, destacamos el Real Decreto 193/2023, que regula las condiciones de accesibilidad y no discriminación para personas con discapacidad en el acceso a bienes y servicios.

El papel del cuidador o Asistente Personal es fundamental para garantizar que estas personas tengan acceso a los apoyos necesarios, siempre respetando su voluntad, intimidad y autonomía. El apoyo brindado debe basarse en una relación de respeto y empatía, evitando actitudes paternalistas o que infantilizan la persona.





El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** llamado Perfil de Necesidades, en el que los/ las participantes deben analizar un caso real e identificar las principales necesidades de la persona en diferentes áreas, tales como:

- Cuidados básicos y salud.
- Comunicación e interacción social.
- Movilidad y accesibilidad.
- Participación en la comunidad.

El objetivo de esta actividad es comprender la complejidad de los apoyos necesarios y reflexionar sobre la importancia de un abordaje personalizado y humanizado en el acompañamiento de personas con grandes necesidades, así como diseñar estrategias de intervención adecuadas.

Sesión 2 | 1 hora 30 minutos

Técnicas de apoyo directo

El apoyo directo a las personas con necesidades específicas, como las personas mayores y en proceso de envejecimiento, las personas con discapacidad o que se están recuperando de lesiones, requiere conocimientos técnicos y prácticos para garantizar la seguridad y el bienestar tanto del cuidador como de la persona apoyada.

Movilización y Posicionamiento: Técnicas Seguras

La movilización y el posicionamiento son esenciales para prevenir lesiones y garantizar la comodidad de la presión arterial. Las técnicas seguras incluyen:

- **Uso de Equipos:** Uso de correas de traslado, sillas de ruedas, elevadores o camas articuladas para facilitar la movilización.
- **Postura correcta:** Mantener la espalda recta, dobla las rodillas y utilizar la fuerza de las piernas, evitando esfuerzos excesivos en la columna vertebral.
- **Comunicación clara:** Explicar cada movimiento al Asistente Personal, asegurando su colaboración y comodidad.
- **Prevención de Úlceras por Presión:** Cambiar regularmente la posición de la persona postrada en cama o con movilidad reducida.

Estas técnicas ayudan a prevenir lesiones musculoesqueléticas en el cuidador/a y garantizan la seguridad de la persona apoyada.

Apoyo a la higiene y al cuidado personal

La higiene y el cuidado personal son aspectos esenciales para la salud y la dignidad de persona apoyada. Las técnicas adecuadas incluyen:

- **Baño:** Utilizar sillas o taburetes de baño para garantizar la seguridad y la comodidad. Verificar la temperatura del agua y usar productos respetuosos con la piel.
- **Vestir:** Elegir prendas prácticas y cómodas, como piezas con cierres de Velcro o bandas elásticas. Fomentar la participación de la persona en el proceso.
- **Alimentación:** Asegurar una dieta equilibrada y adaptada a las necesidades de la persona. Utilizar cubiertos adaptados o superficies antideslizantes, si es necesario.
- **Cuidado íntimo:** Realizar la higiene íntima con respeto y privacidad, utilizando productos y técnicas adecuadas que prevengan infecciones.

Este cuidado debe realizarse con sensibilidad, promoviendo la autonomía y la dignidad de la persona.

Adaptación del entorno: accesibilidad, seguridad y confort

Un entorno adaptado es crucial para facilitar el apoyo directo y promover la independencia de la persona. Entre las medidas importantes se encuentran:

- **Accesibilidad:** Instalar rampas, pasamanos y ascensores para facilitar la movilidad.
- **Seguridad:** Retirar los obstáculos, utilizar alfombras antideslizantes y garantizar una iluminación adecuada.
- **Comodidad:** Adaptar el mobiliario y el equipamiento a las necesidades de la persona, como camas ajustables o sillas ergonómicas.

Un entorno bien adaptado reduce el riesgo de accidentes y mejora la calidad de vida de la persona apoyada.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** a través de la práctica de la Movilización y el Cuidado, que consiste en:

- **Simulación de técnicas:** Los/ las participantes practican técnicas de movilización, posicionamiento y cuidado personal, utilizando maniqués o entre sí, bajo supervisión.
- **Retroalimentación y corrección:** El formador/a observa y retroalimenta las técnicas aplicadas, sugiriendo mejoras.
- **Reflexión en grupo:** Discusión sobre las dificultades encontradas y compartir estrategias para superarlas.

Este ejercicio permite a los/ las participantes adquirir confianza y experiencia práctica, que son esenciales para el desempeño de sus funciones.

Las técnicas de apoyo directo son fundamentales para garantizar la seguridad, la comodidad y la dignidad de la persona apoyada, al tiempo que protegen al cuidado/ar de lesiones y sobreesfuerzos. Al dominar estas técnicas y adaptarse al entorno, se promueve una vida más autónoma, segura y digna para quienes necesitan apoyo.



Sesión 3 | 1 hora 30 minutos

Comunicación e interacción

La comunicación efectiva es la base para construir relaciones significativas y promover la inclusión de personas con necesidades específicas, como las personas mayores y en proceso de envejecimiento, las personas con discapacidad o aquellas con dificultades cognitivas. Saber adaptar la comunicación a las necesidades individuales, promover la autonomía y gestionar las conductas disruptivas son habilidades esenciales para los cuidadores y los profesionales de la intervención directa.

Estrategias de comunicación adaptadas

La comunicación adaptada es fundamental para que se entienda el mensaje y la persona se sienta valorada. Las estrategias efectivas incluyen:

- **Lenguaje sencillo:** Utilizar frases cortas, vocabulario claro y evitar la jerga técnica.
- **Comunicación no verbal:** Aprovechar los gestos, las expresiones faciales y el contacto visual para reforzar el mensaje.
- **Tecnologías de asistencia:** Tabletas con aplicaciones de comunicación aumentativa, pictogramas o dispositivos de síntesis de voz para facilitar la interacción.
- **Paciencia y Respeto:** Dar tiempo a la persona para procesar la información y responder, sin presiones ni interrupciones.

Estas estrategias ayudan a superar las barreras de comunicación y a crear un diálogo más eficaz e inclusivo.

Promoción de la autonomía y la participación en las actividades cotidianas

Promover la autonomía es esencial para la autoestima y la calidad de vida de una persona. El formador/a debe presentar diferentes estrategias que se puedan implementar fácilmente, tales como:

- **Fomentar la toma de decisiones:** Permitir que la persona elija entre opciones sencillas, como la ropa que quiere ponerse o el menú del día.
- **Adaptar las tareas:** Dividir las actividades complejas en pasos más simples y brindar soporte solo cuando sea necesario y si se solicita.
- **Crear rutinas predecibles:** Establecer horarios y secuencias de actividades que brinden seguridad e independencia.
- **Valorar los pequeños progresos:** Reforzar positivamente cada logro, por pequeño que sea, para motivar la participación.

Procesos de toma de decisiones para personas con fuertes necesidades de apoyo

La toma de decisiones es un derecho fundamental de todas las personas, independientemente de sus capacidades o necesidades de apoyo. Para las personas con grandes necesidades de apoyo, este proceso puede presentar desafíos adicionales, requiriendo la implementación de estrategias específicas que garanticen su autonomía y participación en las decisiones que afectan sus vidas.

La Convención reconoce el derecho de todas las personas a tomar decisiones, promoviendo un modelo de apoyo basado en la toma de decisiones en detrimento de las prácticas sustitutivas. De esta manera, los procesos de toma de decisiones deben estructurarse de manera que se respeten los deseos, preferencias y derechos de la persona, asegurando que participe en el proceso de manera significativa.

Modelos de toma de decisiones

Existen diferentes enfoques para la toma de decisiones en el contexto de las personas con discapacidad intelectual:

- **Decisión Independiente:** La persona toma sus propias decisiones de forma autónoma, sin necesidad de apoyo externo. Si bien este modelo es ideal, algunas personas pueden necesitar apoyo para comprender las opciones y las consecuencias.
- **Toma de decisiones con apoyo:** La persona recibe apoyo de una o más personas para comprender las opciones y tomar decisiones informadas. El apoyo puede ser proporcionado por familiares, amigos, asistentes personales o profesionales cualificados. El objetivo es garantizar que la decisión final pertenezca siempre a la persona apoyada.
- **Toma de decisiones por representación:** ocurre cuando una persona (tutor, cuidador o representante legal) toma decisiones en nombre de la persona apoyada. Este modelo se aplica generalmente en situaciones en las que la persona no tiene la capacidad de expresar sus preferencias de forma comprensible, así que solo debe utilizarse como último recurso, siempre asegurando que se respeten los intereses y derechos de la persona.

Principios fundamentales

La toma de decisiones para las personas con grandes necesidades de apoyo debe seguir una serie de principios esenciales:

- **Respeto a la autonomía:** La persona debe tener el mayor control posible sobre sus decisiones, incluso si necesita apoyo para comprender o comunicar sus elecciones.
- **Participación:** Siempre que sea posible, la persona debe involucrarse en el proceso de toma de decisiones, de una manera que se adapte a sus capacidades.
- **Apoyo personalizado:** El tipo y el nivel de apoyo deben adaptarse a las necesidades individuales, utilizando métodos accesibles de comunicación y toma de decisiones.
- **Evitar la sustitución innecesaria:** Se debe evitar la sustitución de la decisión de la persona, excepto en situaciones en las que no haya alternativa y se demuestre que la persona es incapaz de expresar su voluntad de forma comprensible.
- **Toma de decisiones basada en deseos y preferencias:** El proceso debe centrarse en los deseos y valores de la persona, y no sólo en lo que los demás consideran "mejor" para ellos.

Desafíos

- **Dificultad en la comunicación:** Algunas personas pueden tener dificultades en la comunicación verbal o escrita, por lo que es imprescindible el uso de estrategias alternativas como la comunicación aumentativa y alternativa (CAA), símbolos, gestos, dispositivos tecnológicos o barreras arquitectónicas.
- **Influencia externa y riesgo de manipulación:** Las personas con grandes necesidades de apoyo son más vulnerables a la influencia de los demás, por lo que es esencial garantizar un entorno seguro en el que puedan expresar su verdadera voluntad.
- **Falta de Formación de Cuidadores y Auxiliares:** A menudo, los profesionales o familiares no están preparados para ofrecer un apoyo efectivo que respete la autonomía de la persona.
- **Barreras institucionales y legales:** Algunas legislaciones aún favorecen los modelos de sustitución de decisiones, lo que dificulta la plena implementación de la toma de decisiones apoyada.



Estrategias para apoyar la toma de decisiones

Para garantizar que las personas con grandes necesidades de apoyo puedan tomar decisiones informadas y significativas, se pueden aplicar diferentes estrategias:

1. **Comunicación accesible y facilitada:** Uso de pictogramas, lenguaje sencillo, gestos o tecnologías de asistencia para garantizar que la persona comprenda las opciones disponibles. Uso de preguntas sencillas y directas, evitando términos técnicos o complejos.
2. **Construcción de un proceso gradual de toma de decisiones:** Comenzar con decisiones simples y cotidianas, aumentando gradualmente la complejidad de las opciones. Animar a la persona a reflexionar sobre sus preferencias antes de tomar una decisión.
3. **Soporte personalizado y confiable:** elegir un/una Asistente Personal que respete los deseos de la persona y tenga una buena comprensión de sus preferencias. Crear un ambiente seguro y libre de presión para que la persona se sienta cómoda expresando sus elecciones.
4. **Uso de planes de apoyo a la toma de decisiones:** Elaborar un plan detallado que incluya las preferencias, valores y objetivos de la persona, que sirva de referencia para futuras decisiones. Asegurarse de que el Proyecto de Vida se revisa periódicamente, ajustándose a los cambios en las necesidades y preferencias de la persona.
5. **Capacitación para cuidadores y profesionales:** Capacitar a asistentes personales, familiares y profesionales de intervención directa sobre estrategias para apoyar la toma de decisiones sin imponer opciones. Concienciar sobre la importancia del respeto a la autonomía y autodeterminación de la persona.
6. **Recursos comunitarios y redes de apoyo:** Involucrar a servicios especializados, organizaciones y grupos de apoyo en la promoción de entornos inclusivos que fomenten la toma de decisiones autónoma. Crear oportunidades para que la persona participe activamente en su comunidad y se familiarice con la necesidad imperativa de la toma de decisiones en diferentes contextos.

Manejo de conductas disruptivas: prevención e intervención

Los comportamientos disruptivos (agresividad, resistencia) pueden ser desafiantes. Sin embargo, es posible gestionarlos de forma constructiva:

- **Prevención:** Identificar y evitar los factores desencadenantes (hambre, cansancio o sobrecarga sensorial).
- **Intervención tranquila y firme:** Mantener la calma, usar un tono de voz sereno y redirigir la atención a actividades positivas.
- **Comprender las causas:** Tratar de comprender qué hay detrás del comportamiento (frustración, miedo, dolor) y responder con empatía.
- **Establecer límites claros:** Definir reglas sencillas y coherentes, explicando las consecuencias de forma clara y respetuosa.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** que consista en simular situaciones en un contexto seguro y controlado. Los/ las participantes asumen roles en escenarios de comunicación desafiantes o comportamientos disruptivos (una persona con demencia que se niega a bañarse, un niño con autismo que tiene una crisis de ansiedad).

Durante la simulación se deben aplicar estrategias de comunicación adaptadas, promoción de la autonomía y gestión del comportamiento. Al final, se debe promover una discusión grupal sobre lo que funcionó, lo que se puede mejorar y cómo las técnicas aplicadas pueden ser útiles en la vida cotidiana.

Sesión 4 | 1 hora 30 minutos

Manejo del desafío del cuidador/a y autocuidado

El papel del cuidador/a es fundamental para apoyar a las personas con grandes necesidades, pero este papel puede llegar a ser muy exigente emocional y físicamente. La sobrecarga asociada a este rol puede provocar estrés y agotamiento, por lo que es fundamental que los/as cuidadores/as aprendan a identificar los signos de agotamiento y adopten estrategias de autocuidado para garantizar su propio bienestar.

Identificación de signos de estrés y burnout

El burnout es un estado de agotamiento extremo causado por una carga emocional y física excesiva durante mucho tiempo. Los cuidadores son particularmente vulnerables a esta afección, por tanto, es importante reconocer los primeros signos, tales como:

- Cansancio constante y falta de energía.
- Cambios de humor, como irritabilidad, tristeza o ansiedad.
- Dificultad para dormir o dificultad para concentrarse.
- Sentimiento de frustración o impotencia ante los desafíos de la atención.
- Desinterés o alejamiento de las actividades sociales y familiares.

Si no se maneja a tiempo, el agotamiento puede comprometer no solo la salud del cuidador, sino también la calidad del apoyo brindado a la persona asistida.

Estrategias de autocuidado

Para evitar el burnout, es fundamental que los cuidadores adopten prácticas de autocuidado y busquen apoyo.

Se deben aplicar algunas estrategias efectivas, que incluyen:

- **Gestión del tiempo:** Establecer límites y organizar las tareas de forma equilibrada, asegurando tiempo para el descanso y el ocio.



- **Apoyo emocional:** Compartir preocupaciones y dificultades con familiares, amigos o profesionales de la salud mental. Participar en grupos de apoyo puede ser una excelente manera de encontrar comprensión y aliento.
- **Red de apoyo:** Delegar tareas siempre que sea posible, involucrando a otros familiares o profesionales para evitar una sobrecarga excesiva.
- **Prácticas de bienestar:** Hacer ejercicio físico, meditación, lectura o cualquier actividad que ayude a relajarse y a recuperar energías.
- **Pedir ayuda profesional cuando sea necesario:** Los psicólogos, terapeutas o trabajadores sociales pueden ser recursos valiosos para lidiar con los desafíos emocionales.

Cómo lidiar con situaciones emocionalmente desafiantes

El trabajo del cuidador/a implica lidiar con situaciones difíciles, como cambios en el estado de salud de la persona que recibe asistencia, dificultades en la comunicación o frustraciones diarias.

Para manejar estas situaciones de manera saludable, es importante:

- Practicar la empatía sin absorber el dolor del otro.
- Reconocer los propios límites emocionales y físicos.
- Utilizar técnicas de respiración, relajación y mantener la calma en momentos de tensión.
- Aceptar que no siempre es posible controlar todas las situaciones y que pedir ayuda es un acto de responsabilidad, no de debilidad.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** llamado Plan de Autocuidado, en el que los/ las participantes deben definir estrategias para gestionar el estrés y mejorar el bienestar individual. Este plan puede incluir:

- Definición de momentos de pausa y ocio en la rutina.
- Identificación de personas disponibles o recursos de apoyo.
- Compromiso con actividades que promuevan el equilibrio emocional.

El objetivo de este ejercicio es garantizar que los/as cuidadores/as se sientan más preparados para enfrentar los desafíos sin comprometer su salud y calidad de vida. Al fin y al cabo, para cuidar bien de los demás, es fundamental empezar por cuidarse a uno mismo.

Clausura | 30 minutos



Reflexión, evaluación y conclusiones

Luego de explorar los diversos conceptos y metodologías, es crucial promover un espacio de reflexión y evaluación del impacto en la formación brindada.

Por lo tanto, se debe crear un momento interactivo y práctico, fomentando la participación de los/ las participantes para el análisis de los principales contenidos tratados, así cómo se pueden trasladar al contexto específico de cada uno.

Revisión de los conceptos clave tratados

Para empezar, se debe realizar una breve revisión de los temas trabajados. El objetivo es reforzar los puntos clave y conseguir que los/ las participantes finalicen este momento formativo con una visión clara de lo presentado.

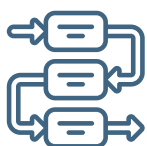
Evaluación de la formación

La evaluación es un paso esencial para medir el impacto del aprendizaje e identificar oportunidades de mejora. Propuesta de preguntas para la reflexión:

- ¿Qué fue lo más útil para mí en esta capacitación?
- ¿Qué cambios puedo aplicar a mi práctica diaria?
- ¿Qué temas gustaría de profundizar en el futuro?

Por último, se invita a cada participante a compartir con el grupo una palabra o frase que resuma su experiencia en la formación.

Metodologías de aprendizaje



- Método expositivo: presentación de conceptos clave.
- Método participativo: discusiones guiadas, intercambio de experiencias, demostración de técnicas de apoyo directo.
- Método activo: Ejercicios prácticos, discusiones grupales y juegos de roles.
- Método reflexivo: Momentos para compartir experiencias y aprendizajes, trabajo individual y grupal para la consolidación de los aprendizajes.

Recursos



- Ordenador y proyector.
- Presentación multimedia (ppt, prezi, sway, videos, tutoriales).
- Materiales de apoyo (legislación, artículos, estudios de casos).
- Materiales diversos para el desarrollo de dinámicas individuales y/o grupales.

Evaluación



- Evaluación formativa: Observación de los/ las participantes en actividades y debates.
- Autoevaluación: Reflexión individual sobre el aprendizaje y los cambios de percepción.
- Reflexión final en grupo sobre la aplicabilidad de los conceptos presentados en un contexto profesional y personal.
- Cuestionario de evaluación del módulo.





MÓDULO 10

Apoyo en situaciones de duelo

2 horas

MÓDULO 10

Apoyo en situaciones de duelo

Marco

Este módulo de formación es una parte integral del plan de formación específico de dos perfiles funcionales identificados: Asistente Personal y Cuidador (Personal de Apoyo).

El módulo puede y debe estar sujeto a todas las adaptaciones que se consideren determinantes, teniendo en cuenta el contexto en el que se imparte (contexto nacional y regional, área de intervención y población objetivo de los servicios de apoyo) y las características individuales de los/ las participantes.

Objetivos

Los objetivos principales de este módulo son:

- Comprender el proceso de duelo y sus diferentes fases.
- Desarrollar habilidades para apoyar a las personas en duelo de una manera empática y efectiva.
- Identificar estrategias para lidiar con situaciones complejas de duelo.
- Promover el autocuidado apoyando a las personas en duelo.



Competencias a adquirir

Se pretende que los/ las participantes, después de asistir a este módulo, sean capaces de:

- Reconocer las etapas del duelo y las respuestas emocionales asociadas.
- Aplicar técnicas de comunicación empática y escucha activa.
- Identificar los signos de un duelo complejo y saber cuándo consultar para obtener ayuda especializada.
- Practicar el autocuidado cuando se brinde el apoyo emocional.



Contenido del programa

- Introducción al duelo
- Estrategias de apoyo para el duelo
- Autocuidado para apoyar a las personas en duelo



Material audiovisual



- Video: Apoyo en situaciones de duelo (Plena inclusión)

MÓDULO 10

Apoyo en situaciones de duelo

Estructura y tiempo de formación

DÍA	TIPOLOGÍA	SÉSION	DURACIÓN	CONTENIDO	MÉTODOS
1	Sesión Sincrónica	S1	45 minutos	Introducción al duelo - Definición de duelo y los diferentes tipos de pérdida - Etapas del duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación - Respuestas emocionales, físicas y conductuales al duelo.	Exposición Ejercicio práctico
		S2	30 minutos	Estrategias de apoyo para el duelo - Comunicación empática: escucha activa, validación emocional y evitar clichés. - Cómo ofrecer apoyo práctico y emocional sin invadir el espacio de la persona en duelo. - Signos de duelo complejo y cuándo consultar ayuda profesional.	Exposición Ejercicio práctico
		S3	30 minutos	Autocuidado al apoyar a las personas en duelo - Identificar signos de angustia emocional al apoyar a las personas en duelo. - Estrategias de autocuidado: manejo de las emociones, establecimiento de límites y búsqueda de apoyo.	Exposición Ejercicio práctico
		Clausura	15 minutos	Reflexión y conclusiones de los principales temas abordados.	Debate final



Desarrollo del plan de estudios

Día 1 – Sesión Sincrónica (2h)

Sesión 1 | 45 minutos

Introducción al duelo

El duelo es una experiencia universal pero profundamente personal que surge como respuesta a una pérdida substancial. Aunque a menudo se asocia con la muerte de un ser querido, el duelo también puede resultar de otras formas de pérdida, como el final de una relación, la pérdida de la salud o incluso la pérdida de un trabajo.

Comprender el duelo, sus etapas y las respuestas que desencadena es esencial para apoyar a quienes están experimentando este proceso y para lidiar con nuestras propias experiencias de pérdida..

Sugerencia

Consultar enlace

[Explicame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños](#)



Definición de duelo y los diferentes tipos de pérdida

El duelo es un proceso emocional complejo que implica adaptarse a una nueva realidad después de una pérdida.

Las pérdidas que pueden desencadenar el duelo incluyen:

- **Muerte:** La pérdida de un ser querido es la forma más reconocida de duelo.
- **Divorcio o separación:** El final de una relación puede generar sentimientos de pérdida similares a los de la muerte.
- **Pérdida de la salud:** Las enfermedades crónicas o las discapacidades pueden provocar dolor por la pérdida de la calidad de vida o de las capacidades físicas.
- **Pérdida de trabajo o identidad:** La pérdida de un rol social o profesional puede desencadenar un proceso de duelo.

Cada tipo de pérdida requiere un proceso de adaptación único.

Etapas del duelo

La psiquiatra suiza Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004) ha propuesto un modelo que describe cinco etapas del duelo, aunque no todas las personas las experimentan en el mismo orden o intensidad:

- **Negación:** Negativa a aceptar la realidad de la pérdida como una forma de protección emocional.
- **Ira:** Frustración e ira dirigida hacia uno mismo, hacia los demás o incluso hacia la persona perdida.
- **Negociación:** Intentar "hacer tratos" para revertir o posponer la pérdida ("Si tan solo hubiera hecho algo diferente...").
- **Depresión:** Tristeza profunda y reconocimiento de la magnitud de la pérdida.
- **Aceptación:** Integración de la pérdida en la vida, lo que le permite avanzar con un nuevo sentido de normalidad.

Estas fases no son lineales y se pueden vivir de forma cíclica, con avances y retrocesos.

Respuestas emocionales, físicas y conductuales al duelo

El duelo se manifiesta de diferentes maneras, afectando a la persona en múltiples niveles:

- **Emocional:** Tristeza, ira, culpa, ansiedad o alivio.
- **Físicos:** Fatiga, cambios en el sueño o el apetito, dolores de cabeza o tensión muscular.
- **Conductuales:** Aislamiento social, dificultad para concentrarse o cambios en los hábitos diarios.

Reconocer estas respuestas es clave para comprender el proceso de duelo y ofrecer el apoyo adecuado.





El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** para ayudar a los/ las participantes a reflexionar sobre sus propias experiencias de duelo, que consiste en:



- **Cuestionario:** los/ las participantes responden a preguntas sobre las pérdidas que han experimentado, las emociones que han sentido y las estrategias que han utilizado para afrontarlas.
- **Intercambio anónimo:** En pequeños grupos, los/ las participantes comparten sus reflexiones de forma anónima, promoviendo un entorno seguro y respetuoso.

- **Discusión guiada:** El formador/a guía una discusión sobre las similitudes y diferencias en las experiencias de duelo, destacando la importancia de validar las emociones y buscar apoyo cuando sea necesario.

Este ejercicio permite reconocer la diversidad de experiencias de duelo y reflexionar sobre el propio viaje, promoviendo la empatía y la comprensión mutua.

Sesión 2 | 30 minutos

Estrategias de apoyo para el duelo

El duelo es un proceso natural e inevitable que ocurre a raíz de una pérdida sustancial. Cada persona experimenta el duelo de una manera única, y es fundamental que el apoyo brindado sea sensible, respetuoso y empático. Saber escuchar, validar las emociones y ofrecer el apoyo adecuado puede marcar una gran diferencia en el bienestar de la persona en duelo.

Comunicación empática

La comunicación con alguien en duelo debe basarse en la escucha activa, la validación emocional y no en el uso de frases prefabricadas que puedan minimizar el dolor de la persona:

- **Escucha activa:** Demostrar presencia y atención, permitiendo a la persona expresar sus emociones sin prisas ni interrupciones.
- **Validación emocional:** Reconocer y aceptar los sentimientos de la persona en duelo, sin tratar de corregirlos o juzgarlos. Frases como "Entiendo que este es un momento muy difícil para ti" pueden ser más reconfortantes que "Tienes que ser fuerte".
- **Evitar los clichés:** Expresiones como "Era mejor así" o "El tiempo lo cura todo" pueden sonar insensibles. Es preferible decir algo como: "Lamento mucho tu pérdida. Si necesitas hablar, estoy aquí para ti".

Cómo ofrecer apoyo práctico y emocional sin invadir el espacio de la persona en duelo

Apoyar a alguien en duelo significa estar disponible, sin forzar la proximidad.

Sugerencias de soporte:

- Preguntar a la persona qué necesita, en lugar de asumir qué es lo mejor para ella.
- Estar disponible para ayudar con tareas prácticas, como preparar comidas o acompañar a la persona a las citas, sin imponer esta ayuda.
- Respetar el espacio y el ritmo de la persona: Algunas personas prefieren hablar, mientras que otras necesitan momentos de silencio y distancia.

Signos de duelo complejo y cuándo pedir ayuda profesional

El duelo puede complicarse cuando la persona en duelo tiene dificultades persistentes para reanudar su vida, manifestando síntomas como:

- Angustia intensa e incapacitante durante un período prolongado.
- Aislamiento extremo y negativa a aceptar apoyos.
- Síntomas depresivos graves, culpa excesiva o pensamientos suicidas.
- Dependencia del alcohol, medicamentos u otras sustancias para sobrellevar el dolor.

En estos casos, es importante sugerir, con delicadeza y comprensión, la búsqueda de apoyo profesional, como psicólogos o grupos de apoyo al duelo.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** durante el cual los/ las participantes deben simular situaciones de apoyo a las personas en duelo.

En parejas o grupos pequeños, cada uno tendrá la oportunidad de practicar:

- Cómo escuchar activamente y responder con empatía.
- Cómo ofrecer apoyo sin invadir el espacio del otro.
- Cómo identificar los signos de un duelo complicado y sugerir ayuda cuidadosamente.

El objetivo de este ejercicio es proporcionar un entorno seguro para desarrollar estrategias de apoyo efectivas, asegurando que los educandos se sientan más preparados para lidiar con situaciones de duelo de una manera sensible y respetuosa.

Sesión 3 | 30 minutos

Autocuidado al apoyar a las personas en duelo

Apoyar a alguien que está pasando por un proceso de duelo puede ser emocionalmente agotador, especialmente para aquellos que se enfrentan regularmente a estas situaciones, como los profesionales de la salud, los cuidadores o los familiares cercanos.

Para evitar el agotamiento emocional, es fundamental reconocer los signos de agotamiento y adoptar estrategias de autocuidado que permitan seguir ofreciendo apoyo sin comprometer el propio bienestar.



Para evitar el agotamiento emocional, es fundamental reconocer los signos de agotamiento y adoptar estrategias de autocuidado que permitan seguir ofreciendo apoyo sin comprometer el propio bienestar.

Identificar signos de angustia emocional

Cuando uno está constantemente expuesto al dolor emocional de otra persona, puede surgir la fatiga por compasión, un estado de agotamiento mental y físico que resulta de la participación continua en el sufrimiento de los demás. Algunas señales de advertencia incluyen:

- Sensación de agotamiento o cansancio constante.
- Dificultad para desconectarse emocionalmente de situaciones de rumiación de pensamientos negativos.
- Irritabilidad, tristeza persistente o ansiedad.
- Disminución de la motivación y la paciencia al tratar con los demás.
- Cambios en el sueño o la alimentación.

Reconocer estos signos a tiempo es esencial para evitar un desgaste profundo y mantener la capacidad de brindar apoyo de manera equilibrada.

Estrategias de autocuidado

Para garantizar un apoyo eficaz sin comprometer el bienestar emocional, es fundamental adoptar algunas estrategias, como:

- **Manejo de las emociones:** Aceptar que no se puede resolver el dolor del otro y permitirse sentir, sin cargar con un peso excesivo. Practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda o la meditación, puede ayudar a mantener el equilibrio emocional.
- **Establecer límites:** Definir claramente el tiempo y la energía que puedes dedicar al apoyo, sin comprometer otras áreas de la vida personal y profesional.
- **Encontrar apoyo:** Hablar con colegas, amigos o profesionales de la salud mental puede ser clave para aligerar la carga emocional. Compartir experiencias ayuda a procesar los sentimientos y a encontrar nuevas perspectivas.
- **Autocuidado físico y mental:** Mantener hábitos saludables, como una dieta equilibrada, el ejercicio físico y el tiempo de ocio, contribuye a un estado emocional más estable.

El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** a través de la elaboración de un Plan de Autocuidado, en el que cada participante debe reflexionar sobre:



- ¿Qué estrategias se utilizan ya para manejar el estrés emocional?
- ¿Cuáles son las señales que indican que se necesita tomar un descanso?
- ¿Qué actividades y prácticas pueden adoptarse para mantener el bienestar?

El objetivo de este ejercicio es crear un compromiso personal con el autocuidado, asegurando que al apoyar a los demás, todos también se cuiden a sí mismos. Después de todo, para ayudar de manera efectiva, es esencial estar emocionalmente bien y equilibrado.





Clausura | 15 minutos



Reflexión, evaluación y conclusiones

Luego de explorar los diversos conceptos y metodologías, es crucial promover un espacio de reflexión y evaluación del impacto del duelo.

Por lo tanto, se debe crear un momento interactivo y práctico, fomentando la participación de los/ las participantes para el análisis de los principales contenidos, así como buscar la forma de trasladar al contexto específico de cada uno los aprendizajes de la formación.

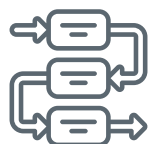
Revisión de los conceptos clave tratados

Para empezar, se debe realizar una breve revisión de los temas trabajados. El objetivo es reforzar los puntos clave y conseguir que los/ las participantes finalicen este momento formativo con una visión clara de lo presentado.

Evaluación de la formación

La evaluación es un paso esencial para medir el impacto del aprendizaje e identificar oportunidades de mejora. Propuesta de preguntas para la reflexión:

- ¿Qué fue lo más útil para mí en esta capacitación?
- ¿Qué cambios puedo aplicar a mi práctica diaria?



Metodologías de aprendizaje

- Método expositivo: presentación de conceptos clave.
- Método participativo: discusiones guiadas e intercambio de experiencias.
- Método activo: dinámicas de grupo, actividades prácticas.
- Método reflexivo: trabajo individual y/o grupal para consolidar el aprendizaje.

Recursos

- Ordenador y proyector.
- Presentación multimedia (ppt, prezi, sway, videos, tutoriales).
- Materiales de apoyo (documentos digitales).
- Materiales diversos para el desarrollo de dinámicas individuales y/o grupales.
- Espacio virtual apto para dinámicas de grupo.



Evaluación

- Evaluación formativa: Observación de la contribución de los/ las participantes en las actividades y debates.
- Reflexión final en grupo sobre la aplicabilidad de los conceptos presentados en un contexto profesional y personal.
- Autoevaluación: Reflexión individual sobre el aprendizaje y los cambios de percepción.
- Cuestionario de evaluación del módulo.





MÓDULO 11

Apoyo a personas con
discapacidad intelectual y del
desarrollo

6 horas

MÓDULO 11

Apoyo a personas con discapacidad intelectual y del desarrollo

Marco

Este módulo de formación es una parte integral del plan de formación específico de dos perfiles funcionales identificados: Asistente Personal y Cuidador (Personal de Apoyo).

El módulo puede y debe estar sujeto a todas las adaptaciones que se consideren determinantes, teniendo en cuenta el contexto en el que se imparte (contexto nacional y regional, área de intervención y población objetivo de los servicios de apoyo) y las características individuales de los/ las participantes.

Objetivos

Los objetivos principales de este módulo son:

- 
- Comprender las características y necesidades de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo (PCDID).
 - Comprender el concepto de Doble Diagnóstico, retos y estrategias de intervención.
 - Comprender la importancia de la autorrepresentación PCDID: principios, metodologías y herramientas fundamentales.
 - Promover la autonomía, la inclusión social y la calidad de vida de las PCDID.

Competencias a adquirir

Se pretende que los/ las participantes, después de asistir a este módulo, sean capaces de:

- 
- Identificar las necesidades específicas de las PCDID.
 - Reconocer la importancia de un diagnóstico preciso y promover estrategias de intervención.
 - Identificar y aplicar estrategias para fomentar la autorrepresentación de las PCDID en diferentes contextos.
 - Utilizar estrategias que promuevan la autonomía y la participación en las actividades diarias.

Contenido del programa

- 
- Introducción a la discapacidad intelectual y del desarrollo
 - Doble diagnóstico
 - Autorrepresentación
 - Apoyo a la autonomía y la inclusión social

MÓDULO 11

Apoyo a personas con discapacidad intelectual y del desarrollo

Estructura y tiempo de formación

DÍA	TIPOLOGÍA	SÉSION	DURACIÓN	CONTENIDO	MÉTODOS
1	Sesión Presencial	S1	1 hora	Introducción a la Discapacidad del Desarrollo Intelectual (DID) - Definición y características del DID - Causas, diagnóstico y grados del DID. - Marco legal y ético: derechos de las PCDID y el papel del cuidador.	Estudio de caso Exposición
		S2	1 hora 30 minutos	Diagnóstico Dual - Concepto - Vulnerabilidad y factores psicosociales - Prevalencia y diagnóstico - Estrategias de intervención	Exposición Debate Orientado
		S3	1 hora 30 minutos	Autorrepresentación ¿Cómo surgió? - Ideas clave - Presupuestos - Retos y reflexiones	Exposición Ejercicio práctico
		S4	1 hora 30 minutos	Apoyo a la autonomía y la inclusión social - Estrategias para promover la autonomía en las actividades diarias - Inclusión social: participación en actividades comunitarias, educativas y laborales. - Adaptación del entorno: accesibilidad, seguridad y confort.	Exposición Ejercicio práctico
		Clausura	30 minutos	Reflexión y conclusiones de los principales temas abordados.	Debate final

Material audiovisual



- [Video: Presentación Historias de Vida \(Plena inclusión\)](#)



Desarrollo del plan de estudios

Día 1 – Sesión Presencial (6h)

Sesión 1 | 1 hora

Introducción a la Discapacidad Intelectual y del Desarrollo (DID)

El DID es una afección caracterizada por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y las habilidades adaptativas, que afectan a áreas como la comunicación, el razonamiento, el aprendizaje y la autonomía en la vida diaria.

Estas limitaciones se manifiestan temprano y pueden variar en grado, influyendo en la necesidad de apoyo y adaptación a lo largo de la vida.

Definición y características de la discapacidad intelectual y del desarrollo

La discapacidad intelectual no se limita a un bajo cociente intelectual (CI). También implica dificultades en tres áreas principales:

- **Dominio conceptual:** dificultades en el lenguaje, la lectura, la escritura y el razonamiento.
- **Dominio social:** dificultad para interactuar con los demás, comprender las normas sociales y establecer relaciones.
- **Dominio práctico:** desafíos en la realización de actividades cotidianas, como el cuidado de la higiene, la gestión del dinero o el uso del transporte público.

Causas, diagnóstico y grados de discapacidad intelectual y del desarrollo

Las IDD pueden tener múltiples causas, incluyendo factores genéticos (síndrome de Down, síndrome del cromosoma X frágil), complicaciones durante el embarazo y el parto (infecciones, prematuridad) o factores ambientales (desnutrición, falta de estimulación en la infancia).

El diagnóstico se realiza a través de evaluaciones médicas y psicológicas, que incluyen pruebas de coeficiente intelectual y habilidades adaptativas. Según el grado de deterioro, el DID se puede clasificar como:

- **Leve:** Mayor autonomía, aunque con dificultades para aprender y tomar decisiones complejas.
- **Moderado:** Necesidad de apoyo en las actividades diarias y dificultades más evidentes en la comunicación y socialización.
- **Grave:** Dependencia significativa de otros para tareas básicas, con comunicación y movilidad limitadas.
- **Profundo:** Requiere asistencia continua en todas las áreas de la vida, incluidas las necesidades básicas como la alimentación y la higiene.

Marco legal y ético

Las PCDID tienen derechos garantizados por leyes y convenciones internacionales, como la CDPD, que aboga por la inclusión, la igualdad de oportunidades y la autodeterminación.

El papel del cuidador/a es fundamental y debe equilibrar el apoyo prestado con el respeto a la independencia de la persona.

El enfoque debe centrarse en el desarrollo de capacidades, fomentando la participación y la inclusión en la comunidad.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** en el que los/ las participantes analicen un caso real de una PCDID e identifiquen:

- Las necesidades específicas de la vida cotidiana.
- Las estrategias de apoyo más adecuadas, considerando el grado de discapacidad y/o incapacidad.
- Cómo garantizar una mayor autonomía y calidad de vida dentro de sus capacidades.

El objetivo de este ejercicio es promover la comprensión práctica de la discapacidad y/o la discapacidad intelectual y crear conciencia sobre un enfoque basado en el respeto, la inclusión y la promoción de la dignidad de las PCDID.

Sesión 2 | 1 hora 30 minutos

Concepto de Doble Diagnóstico

El término doble diagnóstico fue adoptado en el área de consumo y conductas adictivas con el fin de indicar la concurrencia de trastornos por uso de sustancias y otros tipos de trastorno. Sin embargo, recientemente también se utiliza en el área de la discapacidad intelectual al referirse a la comorbilidad de una discapacidad intelectual y con trastornos psiquiátricos.

Esta situación requiere un abordaje multidisciplinar, ya que las dificultades cognitivas asociadas a la discapacidad intelectual pueden dificultar la identificación y el tratamiento adecuado de los trastornos psiquiátricos.

Las personas con discapacidad y/o dependencia desarrollan una propensión cada vez mayor a tener problemas de enfermedad mental en comparación con el resto de la población (entre el 25% y el 40%), ya que son más vulnerables a los factores que predisponen a la aparición de estas enfermedades.

Factores de vulnerabilidad

- **Social y económico** - maltrato y explotación (física, sexual, psicológica o financiera), prejuicios y discriminación, creencias culturales, espirituales o religiosas; discriminación racial y minorías étnicas, organización familiar.
- **Psicológicos y emocionales** - baja autoestima, experiencias de aprendizaje negativas, proceso de duelo, poder de elección.
- **Problemas de salud física** - discapacidades físicas o sensoriales, problemas de comunicación, medicación, drogas y alcohol, síndromes genéticos, trastornos del desarrollo.

Factores psicosociales

- **Limitaciones socio adaptativas:** dificultan la comprensión de las demandas culturales/relaciones interpersonales, lo que genera comportamientos socialmente inapropiados y rechazo social.
- **Déficits en el pensamiento conceptual/habilidades comunicativas:** mala percepción de la realidad, relaciones causa-efecto, pensamiento primitivo (pensamiento mágico, confusión de realidad/fantasía, dificultades para manejar la agresión y la frustración)
- **Trastornos de la memoria** y la transferencia del aprendizaje con respuestas rígidas e ineficaces a situaciones estresantes.

Prevalencia

Las personas adultas con discapacidad son más propensas a desarrollar problemas de salud mental, por lo general registrando los mismos tipos de trastornos que la población general.

Entre los trastornos más comunes se encuentran la esquizofrenia, la depresión, la demencia, la ansiedad, el trastorno obsesivo-compulsivo, el estrés postraumático y el trastorno bipolar. Sin embargo, la identificación y el tratamiento de estas afecciones pueden ser más difíciles debido a las dificultades para comunicar los síntomas y la tendencia a atribuir erróneamente ciertos comportamientos a la discapacidad intelectual, en lugar de considerarlos como signos de trastornos psiquiátricos.

A nivel nacional, existe un importante vacío en el estudio en profundidad del doble diagnóstico en PCDID, lo que dificulta la obtención de datos concretos sobre la prevalencia real de estas patologías. La ausencia de investigaciones detalladas compromete la creación de estrategias efectivas para la prevención, el diagnóstico y la intervención adecuada.

Por otro lado, estudios internacionales apuntan a una alta incidencia de trastornos psiquiátricos en la población con discapacidad intelectual. Según Deb et al. (2009), más del 30% de las PCDID tienen un trastorno mental o problemas graves de conducta. Yu y Atkinson (1993, citado por NCDD, 2008) informan que alrededor del 38% de las PCDID también tienen demencia, lo que equivale a aproximadamente 380.000 individuos. Además, las investigaciones revelan que, en la mayoría de los trastornos, las tasas de incidencia de las PCDID son superiores a las de la población general, con especial énfasis en los adultos con discapacidad intelectual severa o profunda, que demuestran una mayor vulnerabilidad al desarrollo de trastornos psiquiátricos.



Diagnóstico

La evaluación de la salud mental de las personas con discapacidad y/o dependencia sigue siendo un área descuidada, ya que estas afecciones a menudo se consideran independientes y se tratan por separado. La interacción entre la discapacidad intelectual (DI) y la enfermedad mental (EM) añade una complejidad significativa a los procesos clínicos, lo que hace que el diagnóstico y la intervención sean más difíciles. El doble diagnóstico (DD) representa un gran obstáculo para los profesionales de la salud, ya que requiere un abordaje especializado que considere tanto las limitaciones cognitivas como los síntomas psiquiátricos.

La separación histórica entre los servicios de salud mental y los servicios dedicados a las PCDID ha dado lugar a una grave subestimación de la prevalencia de la EDC. Esta división contribuye a la falta de articulación entre los profesionales, dificultando el seguimiento adecuado e integrado. Además, la falta de un sistema diagnóstico específico para identificar los trastornos psiquiátricos en las PCDID conduce a la elaboración de diagnósticos inexactos y a la administración de tratamientos inadecuados, comprometiendo la calidad de vida de estas personas.

Uno de los principales factores que contribuyen a este problema es el fenómeno de la "superación diagnóstica", una tendencia en la profesión médica a descuidar los síntomas de salud mental de las personas con discapacidad, atribuyéndolos automáticamente a la discapacidad. Esta visión reduccionista puede explicar la escasez de un adecuado seguimiento psiquiátrico y psicológico para esta población, ya que muchos síntomas pasan desapercibidos o se interpretan erróneamente como manifestaciones de la propia discapacidad.

Además, las características conductuales y emocionales de las personas con discapacidad hacen que sea aún más difícil distinguir entre un trastorno mental y aspectos inherentes a la propia discapacidad intelectual. No siempre está claro si el comportamiento disfuncional o la expresión emocional extrema representan una enfermedad mental, si forma parte del cuadro clínico de la discapacidad o si es el resultado de la interacción entre ambas.

Esta incertidumbre refuerza la necesidad de un seguimiento clínico más especializado, de equipos multidisciplinares preparados para hacer frente al doble diagnóstico y de la creación de directrices más estrictas para la evaluación de la salud mental en las PCDID. Para superar estos desafíos, es esencial invertir en la formación especializada de profesionales, la integración de los servicios de salud mental y rehabilitación, y el desarrollo de herramientas diagnósticas más precisas.

Solo así se logrará garantizar que las personas con discapacidad reciban el apoyo necesario para lograr su bienestar y calidad de vida.



Obstáculos

Las personas con discapacidad y/o dependencia se enfrentan a importantes retos a la hora de identificar y gestionar su salud mental, debido a factores que dificultan la interpretación de sus comportamientos y síntomas.

Uno de los principales aspectos para tener en cuenta es el aumento de la frecuencia e intensidad de las conductas disruptivas, que pueden asociarse erróneamente exclusivamente a la discapacidad, sin que se profundice en su posible encuadre en un trastorno psiquiátrico.

La distorsión intelectual surge como uno de los mayores obstáculos, ya que las personas con discapacidad tienen dificultades para interpretar el habla y los procesos cognitivos, lo que puede llevar a una comprensión limitada de sus propias emociones y síntomas. Estas limitaciones se ven agravadas por la falta de habilidades comunicativas, lo que dificulta que la persona exprese lo que siente y que los profesionales de la salud comprendan adecuadamente su estado psicológico.

Además, a menudo existe un disfraz psicosocial, resultante de las escasas habilidades sociales y la limitada experiencia vital de las personas con discapacidad y/o dependencia. Este factor crea barreras en la identificación de las características asociadas a las enfermedades psiquiátricas, dificultando el diagnóstico y la intervención.

A menudo, los síntomas no se manifiestan de la misma manera que en la población general, lo que lleva a una subestimación de su gravedad o incluso a su total desconsideración.

Otro factor relevante es la desintegración cognitiva, es decir, la dificultad para interpretar las reacciones extremas al estrés. Las personas con discapacidad pueden presentar respuestas emocionales intensas a situaciones de presión, pero debido a sus limitaciones cognitivas, no siempre son capaces de identificar o explicar estas reacciones. Esta incapacidad para manejar el estrés puede agravar aún más los síntomas psiquiátricos y provocar graves crisis de comportamiento.

Ante estos desafíos, es fundamental que los profesionales de la salud adopten estrategias de evaluación adaptadas a las personas con discapacidad, considerando no solo los síntomas clínicos clásicos de los trastornos psiquiátricos, sino también las particularidades de la discapacidad intelectual. El desarrollo de herramientas diagnósticas más inclusivas y la inversión en equipos multidisciplinares especializados pueden contribuir a un seguimiento más eficaz, garantizando un mejor bienestar y calidad de vida para estas personas.

Estrategias de intervención

La intervención con las personas con discapacidad que tienen personas con discapacidad requiere un enfoque estructurado y multidisciplinario, teniendo en cuenta la complejidad de las condiciones involucradas.

Para garantizar una respuesta eficaz, deben aplicarse estrategias que promuevan la señalización oportuna, la definición clara de las funciones y la comunicación eficiente entre todos los agentes.



Señalización y discusión

El primer paso en la intervención es identificar las señales de alerta y discutir las en un equipo multidisciplinario. Este equipo debe integrar profesionales con diferentes especializaciones, asegurando una visión holística de la situación.

La formación continua, la experiencia práctica y los conocimientos especializados son esenciales para un apoyo adecuado.

Además, es fundamental establecer canales de comunicación efectivos, tanto intra como interinstitucionales, que involucren a los/as técnicos/as, a las familias y a la propia persona con discapacidad. Para ello/a, se deben crear registros detallados, reuniones periódicas de evaluación y momentos de retroalimentación entre el equipo de intervención directa y el resto de los/as profesionales.

Definición de Estrategias

La intervención debe basarse en un enfoque sistémico y situacional, asegurando un seguimiento continuo y adaptado a las necesidades de la persona. Las estrategias deben dividirse en tres niveles principales:

Estrategias Preventivas

- Promoción de acciones preventivas a nivel individual, familiar y comunitario.
- Concienciación y empoderamiento de las familias y cuidadores.
- Desarrollo de redes de apoyo que faciliten la inclusión y participación de las PCDID.

Estrategias terapéuticas

- Cambio en los factores que pueden estar contribuyendo al empeoramiento de la situación.
- Soporte técnico especializado para profesionales de intervención directa.
- Seguimiento continuo de las PCDID y sus familias a través de visitas domiciliarias y sesiones de apoyo.
- Consultas médicas y psiquiátricas periódicas para controlar la salud mental y el bienestar.

Intervenciones en paralelo

- Coordinación entre los diferentes servicios de apoyo sanitario y social.
- Supervisión y evaluación continua de los resultados de las intervenciones.





Estrategias proactivas

Las estrategias proactivas tienen como objetivo principal reducir la frecuencia, intensidad y duración de las conductas disruptivas.

Para ello, es imprescindible:

- Crear un entorno estructurado y predecible que minimice los factores estresantes.
- Hacer que algunos aspectos del entorno sean más evidentes para las PCDID, facilitando su comprensión y reduciendo los episodios de frustración.
- Identificar y potenciar las habilidades individuales de la persona, promoviendo el aprendizaje de nuevas habilidades adaptativas.
- Implementar intervenciones médicas siempre que sea necesario, asegurando el manejo de los problemas de salud que puedan contribuir a conductas desadaptativas.

Estrategias reactivas

Las estrategias reactivas se centran en la gestión de incidentes específicos, interviniendo lo antes posible para evitar la escalada del comportamiento. Para ello, es imprescindible:

- Identificar y minimizar los factores desencadenantes.
- Aplicar técnicas de relajación para evitar intensificar el comportamiento.
- Utilizar estrategias de restricción física solo como último recurso, asegurándose de que los procedimientos se describan adecuadamente y respeten los derechos de las personas con discapacidad y/o dependencia.

Sesión 3 | 1 hora e 30 minutos

Autorrepresentación: cómo surgió

El movimiento de autorrepresentación surgió en Suecia, en clubes de ocio y ocio, a principios de los años sesenta.

En esta época había un fuerte incentivo por parte de las autoridades locales para que las personas que se inyectaban drogas pudieran crear y gestionar sus propios clubes de ocio, con el fin de garantizar que las actividades propuestas y llevadas a cabo fueran realmente del agrado de estas personas.

En 1968 y 1970, estos clubes organizaron Conferencias Nacionales, que dieron lugar a algunas ideas clave sobre cómo las personas con discapacidad intelectual querían ser tratadas y qué tipo de servicios y apoyo querían.

En 1972 la idea se extendió a Canadá y Reino Unido, coincidiendo con el cierre de grandes unidades hospitalarias en las que se hospitalizaba a personas con discapacidad intelectual.

Este fue en realidad el gran "empujón", ya que las personas de repente se encontraron solas, teniendo que tomar decisiones para las que no estaban preparadas y de las que no tenían idea. Como decimos a menudo "la necesidad hace al ingenio" y en 1973 se crea el primer grupo organizado de auto representantes, People First, y vemos un rápido crecimiento del movimiento en el norte de Europa y América del Norte.

El nombre surgió porque estas personas querían llamar la atención sobre el hecho de que eran ante todo personas.

Este movimiento encaja en la mayoría de los movimientos de derechos civiles, ya que su principal ambición es empoderar efectivamente a las personas con discapacidad para que ejerzan plenamente su ciudadanía.

Las personas con discapacidad y/o dependencia también han sido (y siguen siendo) oprimidas, ignoradas, devaluadas y segregadas debido a la etiqueta que se les ha impuesto: personas con discapacidad.

Ideas clave sobre la autorrepresentación

Conceito

Es fundamental distinguir entre dos tipos de autorrepresentación: individual y grupal. La autorrepresentación individual puede definirse como el intento de controlar la propia vida, defendiendo los derechos, las opciones y la forma en que se desea vivir y ser tratado, tanto en el ámbito familiar como en el comunitario.

Para la mayoría de las personas, la práctica de la autorrepresentación individual ocurre casi automáticamente, siendo una parte intrínseca de su experiencia diaria. Sin embargo, para muchas personas con discapacidad y/o dependencia, este ejercicio es extremadamente difícil y a menudo ni siquiera se dan cuenta de que se les están negando sus derechos fundamentales. La ausencia de autorrepresentación se vive de manera dolorosa, en las pequeñas cosas de la vida cotidiana, lo que crea una barrera significativa para su pleno ejercicio de la ciudadanía.

Por otro lado, la autorrepresentación grupal se considera una de las formas más difíciles, pero también la más crítica, de ejercicio de autorrepresentación. Es un esfuerzo colectivo para luchar por los derechos y contra la discriminación que sufre este colectivo.

La unión de las personas con discapacidad intelectual, organizada en torno a la defensa de sus derechos, permite la creación de espacios de reflexión y debate, posibilitando el desarrollo de habilidades esenciales como la capacidad de tomar decisiones y elecciones. Como grupo, la confianza necesaria para luchar por los derechos se ve reforzada por el sentimiento de solidaridad y la certeza de que no estamos solos en este camino.



Los estereotipos y sus influencias

Todos llevamos un conjunto de experiencias y creencias que influyen en la percepción del mundo y de las personas que nos rodean.

Estos estereotipos, o ideas preconcebidas, afectan directamente a la forma en que uno ve a los demás, y especialmente a las personas con discapacidades. La capacidad de promover la autonomía de alguien depende, en gran medida, de la predisposición y de la forma en que uno concibe al otro.

Al observar a una persona que se inyecta drogas, las creencias personales y la forma en que piensan sobre su potencial pueden ser decisivas para las oportunidades que se les ofrecen. Las ideas preconcebidas sobre la discapacidad pueden dar lugar a actitudes que restringen la capacidad de elección y toma de decisiones de las personas con discapacidad, sin que tengan una oportunidad real de demostrar su autonomía.

La elección y la decisión

Aunque a menudo se considera que elegir y decidir son procesos interconectados, en realidad, son procesos distintos.

Para la mayoría de las personas, la capacidad de tomar decisiones es un proceso familiar e integrado desde la infancia. Sin embargo, para muchas personas con discapacidad y/o dependencia, la autonomía de elección y decisión es extremadamente limitada, incluso inexistente en algunos contextos.

Este distanciamiento de las propias elecciones y decisiones es consecuencia de la forma en que la sociedad, los profesionales y las organizaciones han abordado la discapacidad intelectual. Se debe garantizar el derecho a elegir y decidir, a fin de permitir que las personas con discapacidad participen efectiva y activamente en los procesos que afectan sus vidas.

Cambio de actitudes: el camino hacia la autorrepresentación

El éxito del movimiento de autorrepresentación depende de la capacidad de los involucrados para promover un cambio en las actitudes. Ser auto representante no es algo que se pueda hacer por decreto, ni pertenece a un movimiento meramente formal.

Se trata de un proceso gradual e interno, iniciado por la propia persona con discapacidad y, posteriormente, ampliado a los diversos contextos en los que se inserta esta persona.

Hay que vivirlo de forma genuina y no imponerlo, porque cuando se intenta acelerar este cambio, se corre el riesgo de comprometer los progresos realizados.

En situaciones en las que la persona no tiene la capacidad de tomar decisiones, el rol de facilitador y defensor de los derechos de la persona con discapacidad debe ser asumido por alguien cercano, velando por que se respeten sus derechos y se promueva su proceso de autonomía.



El papel de los profesionales como persona de apoyo

La relación de apoyo debe construirse sobre la base de un vínculo de confianza, que idealmente presupone la existencia de una elección por parte de la persona con discapacidad.

Sin embargo, en la realidad, en muchos contextos institucionales, la elección del apoyo proporcionado ya sea por profesionales u organizaciones, es limitada. Esta falta de elección es un obstáculo importante para el desarrollo de la autonomía de la persona con discapacidad, ya que no tiene la oportunidad de decidir libremente sobre los servicios de apoyo que recibe.

Por lo tanto, el trabajo de los profesionales no consiste solamente en brindar apoyo práctico, sino que también debe estar guiado por la promoción de la autodeterminación y la inclusión social, siempre teniendo en cuenta que las PCDID son, ante todo, ciudadanos con derechos y el potencial de representarse a sí mismos.

Presupuestos

La autorrepresentación es un principio fundamental que se basa en la premisa de que todos los individuos, independientemente de su credo, color o estatus social, son personas con el derecho inalienable a la dignidad y el respeto.

Este principio, ampliamente aceptado y reconocido en el contexto social y legal, no siempre se aplica adecuadamente cuando se trata de PCDID.

En muchas situaciones, se les niega el derecho a ejercer su autonomía, lo que se refleja en la falta de oportunidades para aprender las habilidades necesarias para tomar decisiones informadas y tomar sus propias decisiones.

La capacidad de tomar decisiones es un proceso de aprendizaje continuo que comienza en la infancia y se extiende a lo largo de toda la vida.

Sin embargo, lo que sucede en la práctica es que muchos adultos con discapacidad intelectual no tuvieron las mismas oportunidades que sus pares sin discapacidad para desarrollar estas habilidades.

Esta limitación del aprendizaje limita su capacidad para tomar decisiones personales, lo que a menudo resulta en la subordinación a las decisiones de otras personas, como miembros de la familia o profesionales.

Un claro ejemplo de esta negación del derecho a la libre determinación es la gestión del propio dinero y patrimonio, un derecho fundamental de toda persona.

Sin embargo, para la mayoría de las PCDID, este derecho se retira a menudo, como es el caso, por ejemplo, de la gestión de la pensión o la remuneración, que rara vez es realizada por las propias personas.

Este tipo de prácticas no solo les impide ejercer su autonomía, sino que también las margina en procesos fundamentales de sus vidas.

Es urgente reconocer y valorar el derecho de las personas con discapacidad a la autorrepresentación, promoviendo las condiciones necesarias para que puedan participar activamente en las decisiones que afectan sus vidas.

Este es un paso esencial hacia la construcción de una sociedad verdaderamente inclusiva, donde todas las personas, independientemente de sus limitaciones, puedan ejercer su plena ciudadanía, con dignidad y respeto.



Desafíos y reflexiones

La autorrepresentación de las PCDID es uno de los pilares fundamentales para su inclusión y participación en la sociedad. Sin embargo, este proceso enfrenta desafíos importantes, relacionados con los prejuicios, los estereotipos, el poder de decisión y el liderazgo de los procesos de calificación.

Proporcionar información accesible es esencial para empoderar a estas personas, permitiéndoles comprender sus derechos y tomar decisiones informadas.

Sin embargo, la implementación de esta práctica implica vencer las resistencias que pueden surgir a diferentes niveles:

- Por parte de **los/as técnicos/as**, que a menudo tienen dificultades para delegar el poder de decisión en las personas con discapacidad intelectual. La tendencia a liderar procesos, anticipar problemas y soluciones, o tomar decisiones por otros puede dificultar la promoción de la autonomía.
- Por parte de **las organizaciones**, cuya estructura y funcionamiento muchas veces no contempla la participación de las personas con discapacidad y/o dependencia en los procesos de toma de decisiones.
- Por parte de **las familias**, que por protección o desconocimiento pueden dificultar el desarrollo de la autodeterminación de sus familiares con discapacidad.
- Por parte de **la propia PCDID**, que puede no reconocerse como un individuo con iguales derechos o no entender que se le está tratando de manera desigual.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** sobre el fomento de la Autonomía en las Actividades Diarias en Personas con Discapacidad Intelectual.

Se deben presentar dos casos prácticos para ser analizados y trabajados por los aprendices, con el objetivo de desarrollar estrategias que promuevan la autonomía en las actividades cotidianas de estas personas.

Caso 1 – Mariana y los desafíos de la movilidad y la alimentación

Mariana tiene 18 años y tiene grandes necesidades de apoyo. Su obesidad interfiere significativamente en su vida diaria, dificultando la movilidad y el acceso al transporte público, así como a los cuidados de higiene personal. A pesar de esto, a Mariana le gusta comer y se siente frustrada cuando no puede hacerlo a su manera.

Caso 2 – Antonio y la importancia de los hábitos de higiene

António tiene 43 años y una discapacidad intelectual leve. A pesar de trabajar, no tiene los hábitos de higiene adecuados. Suele aparecer sucio en el trabajo y con un olor desagradable, lo que genera malestar entre compañeros y superiores. Sin embargo, cuando alguien le llama la atención sobre la importancia de la higiene, António se siente ofendido y reacciona negativamente.

Sesión 4 | 1 hora 30 minutos

Apoyo a la autonomía y la inclusión social

La autonomía y la inclusión social son fundamentales para garantizar la calidad de vida de las PCDID.

Promover la independencia significa no solo ayudarlos a realizar las tareas diarias, sino también crear oportunidades para que participen activamente en la sociedad, ya sea en la educación, el trabajo o las actividades comunitarias.

Estrategias para promover la autonomía en las actividades diarias

La promoción de la autonomía de las personas con discapacidad y/o dependencia es esencial para su desarrollo personal, su autoestima y su inclusión social.

Para ello, es necesario adoptar estrategias adecuadas que respeten sus capacidades individuales y fomenten su participación en las actividades diarias.

Entre las principales estrategias, se destacan las siguientes:

- **Rutinas estructuradas y predecibles:** crear horarios fijos y tareas bien definidas ayuda a reducir la ansiedad y aumentar la confianza en la realización de las actividades diarias.
- **Tareas adaptadas al nivel de competencia:** descomponer las actividades complejas en pequeños pasos, con instrucciones claras y apoyo gradual, permite a la persona ganar autonomía progresivamente.
- **Uso de soporte visual y comunicación accesible:** pictogramas, diagramas paso a paso y un lenguaje sencillo son herramientas fundamentales para facilitar la comprensión de las tareas.
- **Refuerzo positivo y apreciación de los logros:** elogiar los esfuerzos y el progreso refuerza la motivación y fomenta la repetición de comportamientos autónomos.
- **Promoción de la toma de decisiones:** ofrecer opciones sencillas permite que la persona elija y se sienta involucrada en su propia rutina, aumentando su autodeterminación.
- **Entrenamiento de habilidades funcionales:** enseñar actividades como vestirse, preparar comidas sencillas u organizar su espacio personal mejora la independencia en la vida cotidiana.
- **Seguimiento personalizado:** La presencia de profesionales que guíen sin sustituir a la persona en el desempeño de sus tareas es fundamental para el desarrollo de la autonomía.

Inclusión Social: Educación, Trabajo y Comunidad

La verdadera inclusión va más allá de la autonomía dentro del hogar, implica la participación en la sociedad.

Cómo promover la inclusión social:

- **Educación inclusiva:** garantizar que las PCDID tengan acceso a la educación en entornos que respeten sus necesidades, con el apoyo adecuado.
- **Integración en el mercado laboral:** fomentar los programas de formación profesional y la adaptación de los roles, garantizando oportunidades de empleo decente.
- **Participación en actividades comunitarias:** incentivar la asistencia a eventos culturales, deportivos o recreativos, reforzando el sentido de pertenencia e interacción social.

Adaptación del entorno: accesibilidad, seguridad y confort

Un entorno adecuado puede marcar la diferencia en la promoción de la autonomía.

Algunas adaptaciones clave incluyen:

- Eliminación de barreras arquitectónicas, como escaleras sin rampas o puertas estrechas.
- Iluminación y señalización adecuadas, facilitando la orientación y el movimiento.
- Uso de tecnologías de asistencia, como lectores de pantalla, dispositivos de comunicación alternativos y ayudas a la movilidad.
- Creación de espacios seguros y organizados, para evitar accidentes y promover el confort.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** proponiendo la elaboración de un Plan de Apoyo Individualizado, teniendo en cuenta las necesidades de la persona en diferentes ámbitos de la vida (autonomía, accesibilidad), las estrategias de apoyo personalizadas y las adaptaciones y los recursos disponibles que puedan facilitar la inclusión. El objetivo de este ejercicio es permitir una reflexión sobre cómo apoyar eficazmente a un PCDID, promoviendo su autonomía y participación social, con respeto a su dignidad e individualidad.

Clausura | 30 minutos



Reflexión, evaluación y conclusiones

Luego de explorar los diversos conceptos y metodologías, es crucial promover un espacio de reflexión y evaluación del impacto en la formación brindada. Por lo tanto, se debe crear un momento interactivo y práctico, fomentando la participación de los/ las participantes para el análisis de los principales contenidos tratados, así como plantear la forma de trasladar al contexto específico de cada uno.

Revisión de los conceptos clave tratados

Para empezar, se debe realizar una breve revisión de los temas trabajados.

El objetivo es reforzar los puntos clave y conseguir que los/ las participantes finalicen este momento formativo con una visión clara de lo presentado.

Evaluación de la formación

La evaluación es un paso esencial para medir el impacto del aprendizaje e identificar oportunidades de mejora. Propuesta de preguntas para la reflexión:

- ¿Qué fue lo más útil para mí en esta capacitación?
- ¿Qué cambios puedo aplicar a mi práctica diaria?
- ¿Qué temas gustaría de profundizar en el futuro?



Metodologías de aprendizaje

- Método expositivo: presentación de conceptos clave.
- Método participativo: discusiones guiadas e intercambio de experiencias.
- Método activo: dinámicas de grupo, estudios de casos, actividades prácticas.
- Método reflexivo: trabajo individual y/o grupal para consolidar el aprendizaje.



Recursos

- Ordenador y proyector.
- Presentación multimedia (ppt, prezi, sway, videos, tutoriales).
- Materiales de apoyo (estudios de caso).
- Láminas, rotuladores y otros materiales diversos para el desarrollo de dinámicas individuales y/o grupales.

Evaluación



- Evaluación formativa: Observación de la participación de los participantes en las actividades y debates.
- Autoevaluación: Reflexión individual sobre el aprendizaje y cambios de percepción.
- Reflexión final en grupo sobre la aplicabilidad de los conceptos presentados en un contexto profesional y personal.
- Cuestionario de evaluación del módulo.



MÓDULO 12

Apoyo a las personas mayores y
en proceso de envejecimiento

6 horas

MÓDULO 12

Apoyo a las personas mayores y en proceso de envejecimiento

Marco

Este módulo de formación es una parte integral del plan de formación específico de dos perfiles funcionales identificados: Asistente Personal y Cuidador (Personal de Apoyo).

El módulo puede y debe estar sujeto a todas las adaptaciones que se consideren determinantes, teniendo en cuenta el contexto en el que se imparte (contexto nacional y regional, área de intervención y población objetivo de los servicios de apoyo) y las características individuales de los/ las participantes.

Objetivos

Los objetivos principales de este módulo son:

- 
- Comprender el proceso de envejecimiento y las necesidades específicas de las personas mayores.
 - Desarrollar habilidades para brindar un apoyo personalizado y de calidad a las personas mayores.
 - Promover la autonomía, la calidad de vida y la inclusión social de las personas mayores.
 - Fomentar la adaptación de las actividades físicas a las necesidades específicas de la población mayor.
 - Concienciar sobre las dificultades a las que se enfrentan las personas mayores en su día a día, especialmente en relación con la movilidad, el equilibrio y la destreza física.

Competencias a adquirir

Se pretende que los/ las participantes, después de asistir a este módulo, sean capaces de:

- 
- Identificar las necesidades físicas, emocionales y sociales de las personas mayores.
 - Aplicar técnicas de apoyo directo, como la movilización, la higiene y la alimentación.
 - Utilizar estrategias de comunicación e interacción adaptadas a las necesidades individuales.
 - Desarrollar actividades físicas e intelectuales adecuadas a la condición de la persona mayor.

Contenido del programa

- 
- Introducción al envejecimiento y a las necesidades de las personas mayores
 - Técnicas de apoyo directo
 - Comunicación e interacción
 - Actividades físicas e intelectuales
 - Autocuidado del cuidador/a

MÓDULO 12

Apoyo a las personas mayores y en proceso de envejecimiento

Estructura y tiempo de formación

DÍA	TIPOLOGÍA	SÉSION	DURACIÓN	CONTENIDO	MÉTODOS
1	Sesión Presencial	S1	1 hora	Introducción al envejecimiento y a las necesidades de las personas mayores - El proceso de envejecimiento: cambios físicos, cognitivos y emocionales. - Necesidades específicas de las personas mayores: salud, movilidad, nutrición y socialización. - Marco legal y ético: derechos de las personas mayores y el papel del cuidador.	Exposición Ejercicio práctico
		S2	1 hora 30 minutos	Técnicas de apoyo directo - Movilización y posicionamiento: técnicas seguras para evitar lesiones al cuidador y a las personas mayores. - Apoyo para la higiene y el cuidado personal - Adaptación del entorno: accesibilidad, seguridad y confort.	Exposición Ejercicio práctico
		S3	1 hora 15 minutos	Comunicación e interacción - Estrategias de comunicación adaptadas: lenguaje sencillo, comunicación no verbal y escucha activa. - Promoción de la autonomía y participación en las actividades diarias. - Gestión de conductas disruptivas: prevención e intervención.	Exposición Role-playing
		S4	1 hora 30 minutos	Gestión de desafíos específicos - Demencia y Alzheimer: estrategias de apoyo y manejo del comportamiento - Depresión y aislamiento social: identificación de signos e intervención - Cómo lidiar con situaciones emocionalmente desafiantes	Exposición Ejercicio práctico
		S5	30 minutos	Promoción de actividades físicas e intelectuales para las personas mayores	Exposición Ejercicio práctico
		Clausura	15 minutos	Reflexión y conclusiones de los principales temas abordados.	Debate final

Material audiovisual



- [Video sobre la prevención de la soledad en personas mayores \(Fundación La Caixa\)](#).



Desarrollo del plan de estudios

Día 1 – Sesión Presencial (6h)

Sesión 1 | 1 hora

Introducción al envejecimiento y a las necesidades de las personas mayores

El envejecimiento es un proceso natural que implica cambios físicos, cognitivos y emocionales, afectando la forma en que la persona mayor interactúa con el mundo y sus necesidades diarias.

Para garantizar la calidad de vida en esta etapa, es fundamental comprender estos cambios y adaptar la atención brindada de manera adecuada y respetuosa.

El proceso de envejecimiento: cambios físicos, cognitivos y emocionales

A medida que envejecemos, se producen varios cambios en el cuerpo y la mente, siendo algunos de los más comunes:

- **Cambios físicos:** reducción de la fuerza muscular, disminución de la densidad ósea, menor elasticidad de la piel y cambios en la visión y la audición.
- **Cambios cognitivos:** Dificultades leves en la memoria y la velocidad de procesamiento de la información, aunque el envejecimiento saludable no debe confundirse con enfermedades neurodegenerativas como la demencia.
- **Cambios emocionales:** adaptación a nuevas realidades, como la jubilación, la pérdida de seres queridos o la disminución de la autonomía, que pueden derivar en sentimientos de soledad o ansiedad.

Comprender estas transformaciones permite ajustar la atención a las necesidades individuales y promover un envejecimiento activo y saludable.

Necesidades específicas de las personas mayores

Para garantizar el bienestar de las personas mayores, es fundamental dar respuesta a diferentes áreas de necesidad:

- **Salud:** acceso a la atención médica, prevención de enfermedades crónicas y adherencia a los tratamientos.
- **Movilidad:** adaptaciones para prevenir caídas, uso de ayudas para caminar y ejercicios para mantener la autonomía.
- **Nutrición:** dieta equilibrada, ajustada a las necesidades energéticas y a las posibles restricciones dietéticas.
- **Socialización:** combatir el aislamiento fomentando la participación en actividades comunitarias y manteniendo los lazos familiares.

Cada persona mayor tiene necesidades específicas, por lo que la atención debe ser personalizada y respetar sus preferencias y autonomía.

Marco legal y ético: los derechos de las personas mayores y el papel del cuidador

Las personas mayores tienen derechos fundamentales que deben ser protegidos, entre ellos:

- Derecho a la dignidad y al respeto.
- Derecho a la autonomía y a la libre determinación, en la medida de lo posible.
- Derecho a acceder a una atención sanitaria adecuada.
- El derecho a vivir sin discriminación ni maltrato.

El cuidador/a tiene un papel crucial en la garantía de estos derechos, promoviendo un entorno seguro, respetuoso y estimulante.

También debe actuar de acuerdo con principios éticos, como el respeto a la voluntad de la persona mayor, la confidencialidad y la empatía en los cuidados prestados.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** proponiendo la elaboración de un Perfil de Necesidades analizando un caso real identificando las necesidades específicas de la persona mayor en cuestión, proponiendo estrategias para mejorar su calidad de vida.

Este ejercicio fomenta la reflexión práctica sobre los retos del envejecimiento y la importancia de un apoyo adecuado, promoviendo un envejecimiento digno y de calidad.

Sesión 2 | 1 hora 30 minutos

Técnicas de apoyo directo a las personas mayores

El apoyo a las personas mayores, especialmente a aquellas con necesidades específicas, requiere la aplicación de técnicas adaptadas a sus condiciones de salud y movilidad.

Las últimas tendencias en el ámbito del apoyo directo a las personas mayores se centran en promover la seguridad, la comodidad y la dignidad de las personas mayores, así como en garantizar la protección del cuidador.

Movilización y posicionamiento: técnicas seguras para evitar lesiones

Una de las principales preocupaciones a la hora de apoyar a las personas mayores es la seguridad durante la movilización y el posicionamiento.

Con el envejecimiento, muchos adultos mayores experimentan una pérdida de fuerza muscular, flexibilidad y equilibrio, lo que puede resultar en dificultades de movimiento y un mayor riesgo de lesiones.

Para prevenir lesiones tanto en el anciano como en el cuidador, es fundamental el uso de técnicas de movilización seguras.

Los últimos enfoques incluyen el uso de equipos como cinturones de transferencia, almohadillas de posicionamiento y dispositivos de asistencia para garantizar que la persona mayor se mueva de manera segura y cómoda.

Además, técnicas como el uso de posturas correctas y la aplicación de métodos de elevación adecuados (como la técnica de transferencia de la silla a la cama, por ejemplo) son cruciales para evitar la sobrecarga física en el cuidador y minimizar el riesgo de caídas o molestias en las personas mayores.

Apoyo a la higiene y al cuidado personal

El apoyo a la higiene y al cuidado personal es un área sensible e íntima para cualquier persona, especialmente para las personas mayores, que pueden tener limitaciones físicas y cognitivas que dificultan la realización de las tareas diarias.

Las últimas tendencias en este campo se centran en prácticas que promuevan la dignidad y el confort de las personas mayores, sin comprometer su autonomía.

Las tecnologías de asistencia, como las duchas adaptadas, las sillas de ducha y las barras de apoyo, se utilizan ahora con más frecuencia para facilitar la higiene personal.

Estas herramientas ofrecen a las personas mayores una mayor independencia y seguridad. Sin embargo, cuando se requiere apoyo manual, son esenciales técnicas de apoyo como una comunicación clara y el mantenimiento de la privacidad de las personas mayores.

Los cuidadores deben estar capacitados para brindar cuidados con respeto y discreción, fomentando la participación de las personas mayores, siempre que sea posible, para mantener su autoestima y sentido de autonomía.



Adaptación del entorno: accesibilidad, seguridad y confort

La adaptación del entorno es otro aspecto importante de la atención a las personas mayores, y la creación de un entorno seguro y accesible puede marcar la diferencia en la calidad de vida.

Las últimas tendencias incluyen la personalización del espacio para garantizar que las personas mayores tengan fácil acceso a todas las áreas de su hogar, al tiempo que se minimizan los riesgos de caídas y accidentes.

La instalación de barras de apoyo, iluminación adecuada, suelos antideslizantes y el uso de mobiliario que permita un fácil desplazamiento son solo algunas de las adaptaciones imprescindibles.

Además, dispositivos como alarmas de caídas, sensores de movimiento y sistemas de monitoreo remoto se han utilizado cada vez más para aumentar la seguridad, lo que permite que las personas mayores permanezcan en casa de manera más tranquila y monitoreada de cerca, sin la necesidad de una supervisión constante.

Estas adaptaciones tienen como objetivo garantizar la comodidad y seguridad de las personas mayores, creando un entorno que favorezca su movilidad e independencia.

La accesibilidad del espacio, la eliminación de obstáculos y la creación de un entorno familiar y acogedor son medidas que, además de aumentar la calidad de vida, también promueven la salud física y mental de las personas mayores.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** que proponga el uso por parte de los/ las participantes de un traje de simulador de envejecimiento (GERT*). A través de estos hechos, de forma segura, controlada y sin exponerse a situaciones peligrosas, pueden experimentar de primera mano restricciones en las funciones físicas.

Por ejemplo: limitación de pasos, flexión de rodilla, temblores, disminución de la fuerza muscular, cambios en el reconocimiento de los sentidos, entre otros. Se convierte en una forma práctica, y sobre todo empática, de sentir lo que otros están viviendo y de poder entender las mejores metodologías y estrategias a implementar.

Sesión 3 | 1 hora 15 minutos

Comunicación e interacción con las personas mayores

La comunicación efectiva es uno de los pilares fundamentales para garantizar el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores, especialmente de aquellas que pueden tener limitaciones físicas o cognitivas.

El entorno de apoyo y las prácticas de comunicación deben adaptarse para satisfacer las necesidades específicas de este grupo de edad, prestando especial atención a la promoción de la autonomía y la participación en las actividades diarias.

Estrategias de comunicación adaptadas

La comunicación con las personas mayores debe ajustarse de forma que se respete y se facilite la comprensión, especialmente en el caso de las personas mayores con limitaciones auditivas, cognitivas o de memoria.

El uso de un lenguaje sencillo y claro es esencial para garantizar que el mensaje sea bien recibido y comprendido.

Las frases cortas y objetivas, acompañadas de pausas adecuadas, ayudan a evitar confusiones y mejoran la absorción de la información.

*Los trajes GERontologic Test (GERT) crean la experiencia de la vejez y las deficiencias de una persona mayor incluso para personas más jóvenes. El GERT consta de un conjunto de componentes independientes y, mediante su interacción, se puede conseguir un efecto muy similar a las deficiencias de las capacidades sensoriomotoras en la vejez. El traje simula: la experiencia de caminar relacionada con la edad y la pérdida de fuerza muscular, el cambio en la capacidad de agarre, el aumento de la carga mental y los niveles de incertidumbre. Quienes prueben el GERT comprenderán mejor el comportamiento de las personas mayores.



Además, la comunicación no verbal juega un papel crucial en la interacción con las personas mayores. La hipoacusia, el lenguaje corporal, como los gestos, las expresiones faciales y el contacto visual, puede complementar la comunicación verbal y ayudar a transmitir emociones e intenciones con mayor claridad.

A menudo, la comunicación no verbal es la única forma de interacción efectiva, especialmente para los adultos mayores con dificultades con la expresión o comprensión verbal.

La escucha activa es otra técnica esencial. Implica estar completamente presente durante la conversación, mostrar interés y comprensión, y responder con empatía a las necesidades de las personas mayores.

Esto implica escuchar no solo lo que se dice, sino también lo que no se dice, es decir, observar las señales no verbales, como el comportamiento y las emociones de las personas mayores, para ajustar la comunicación y lograr que la persona se sienta comprendida y valorada.

Promoción de la autonomía y la participación en las actividades cotidianas

Promover la autonomía y la participación de las personas mayores en las actividades cotidianas es una de las estrategias más efectivas para mejorar su calidad de vida y su dignidad. La tendencia actual es apoyar a las personas mayores para que mantengan la mayor independencia posible, respetando sus preferencias y ritmos. Esto puede implicar desde tareas sencillas, como permitir que la persona mayor elija su ropa o qué comer, hasta actividades más complejas, como involucrar a la persona en la toma de decisiones sobre su cuidado diario o el entorno en el que vive.

El uso de tecnologías de asistencia juega un papel importante en esta área, ofreciendo soluciones que permiten a las personas mayores mantenerse activas, desde dispositivos de comunicación hasta equipos de apoyo a la movilidad.

Además, adaptar el entorno para que sea más accesible y seguro es fundamental para que la persona mayor pueda seguir realizando actividades de forma autónoma, dentro de sus límites físicos y cognitivos. También se debe fomentar el apoyo a la participación en actividades sociales y culturales, para garantizar que las personas mayores se sientan parte de la comunidad y mantengan su bienestar emocional.

Manejo de Conductas Disruptivas

Con el envejecimiento, algunos adultos mayores pueden desarrollar comportamientos disruptivos, como agitación, agresividad, confusión o resistencia a la atención.

El manejo de estos comportamientos requiere un enfoque delicado, con estrategias que prioricen la prevención y la intervención temprana.

La prevención comienza con un enfoque empático y una comprensión profunda de las necesidades de las personas mayores.

Puede ser esencial identificar y minimizar los factores que pueden estar causando malestar, como el dolor, el miedo, la frustración o los cambios en el entorno (como cambios en la rutina o en el personal de apoyo).

Crear un entorno estructurado y predecible puede ayudar a reducir la ansiedad y la confusión, al tiempo que minimiza la probabilidad de comportamientos disruptivos.

Cuando se producen conductas disruptivas, la intervención debe llevarse a cabo con calma y respeto. El uso de estrategias como desviar la atención, distraer a las personas mayores a actividades agradables o tranquilizarlas con una comunicación clara y reconfortante puede ayudar a reducir el impacto de estos comportamientos. Cuando la situación requiere un abordaje más intensivo, el uso de estrategias no farmacológicas, como terapias ocupacionales o apoyo psicológico, puede ser eficaz para tratar las causas subyacentes de las conductas.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** que consista en la simulación de diferentes situaciones.

Los/ las participantes asumen roles en escenarios de comunicación desafiantes o comportamientos disruptivos (una persona mayor que se niega a bañarse, una persona con demencia que se siente confundida).

Deben aplicar estrategias de comunicación adaptadas, promoción de la autonomía y gestión del comportamiento durante la simulación.

Al final, se debe realizar una discusión grupal sobre lo que funcionó, lo que se puede mejorar y cómo las técnicas aplicadas pueden ser útiles en la vida cotidiana.

Este ejercicio permite experimentar situaciones reales, practicar técnicas de comunicación y desarrollar estrategias para interactuar de manera más efectiva y empática.

Sesión 4 | 1 hora 30 minutos

Gestión de desafíos específicos

Apoyar a las personas con desafíos específicos, como la demencia, el Alzheimer, la depresión y el aislamiento social, requiere un enfoque reflexivo y personalizado. Estos desafíos pueden afectar significativamente la calidad de vida de la persona y es esencial que los cuidadores adquieran estrategias adecuadas para enfrentar cada situación.

Demencia y Alzheimer: estrategias de apoyo y manejo del comportamiento

La demencia y el Alzheimer son enfermedades neurodegenerativas que afectan la memoria, la capacidad de razonamiento y las funciones cognitivas. Las personas con estas afecciones pueden exhibir comportamientos desafiantes, como agitación, confusión y agresión.



Algunas estrategias de apoyo incluyen:

- Crear rutinas estructuradas: Mantener horarios consistentes para las actividades diarias ayuda a reducir la confusión.
- Entorno familiar y seguro: Minimizar los estímulos confusos y garantizar que el espacio sea seguro, evitando caídas y accidentes.
- Comunicación clara y sencilla: Utilizar frases cortas, vocabulario sencillo y una comunicación no verbal eficaz para facilitar la interacción.
- Manejo de conductas desafiantes: En situaciones de agitación, utilizar técnicas calmantes, como hablar en voz baja, proporcionar consuelo emocional y redirigir la atención de la persona.

Depresión y aislamiento social: identificación de signos e intervención

La depresión es una afección común en las personas mayores, a menudo exacerbada por el aislamiento social. Los signos de depresión incluyen:

- Cambios en el estado de ánimo, como tristeza persistente, irritabilidad o apatía.
- Pérdida de interés en actividades que antes eran placenteras.
- Cambios en el apetito y el sueño.

La intervención implica

- Fomentar la socialización fomentando la participación en actividades comunitarias o familiares.
- Ofrecer apoyo emocional, escuchando y mostrando comprensión, sin juzgar.
- Involucrar a profesionales de la salud, como médicos o psicólogos, cuando sea necesario, para la evaluación y el tratamiento.

El aislamiento social se puede prevenir involucrando a la persona en actividades que promuevan la interacción social y manteniendo una red de apoyo.

Cómo lidiar con situaciones emocionalmente desafiantes

Lidiar con situaciones emocionalmente desafiantes requiere paciencia, empatía y control emocional. Algunas técnicas incluyen:

- Mantener la calma y el autocontrol en momentos de crisis, lo que ayuda a transmitir seguridad a la persona.
- Escucha activa: Mostrar que la persona está siendo escuchada, validando sus sentimientos y necesidades.
- Practicar la empatía, tratando de entender la perspectiva de la persona y responder de manera respetuosa y cariñosa.
- Establecer límites claros para garantizar que el cuidador pueda mantener su salud emocional mientras brinda apoyo.





El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** proponiendo llevar a cabo un Plan de Apoyo Individualizado para un caso concreto de reto, como puede ser una persona con demencia, Alzheimer, depresión o aislamiento social. El plan debe incluir:

- Análisis de las necesidades específicas de la persona en cuestión.
- Estrategias de intervención a adoptar para apoyar las necesidades identificadas.
- Plan de seguimiento/ revisión de estrategias para garantizar que el apoyo sea eficaz.

Este ejercicio le permitirá desarrollar habilidades para lidiar con los desafíos emocionales y conductuales, promoviendo una atención más adaptada a las necesidades individuales.

Sesión 5 | 30 minutos

Promoción de actividades físicas e intelectuales para las personas mayores

La promoción de las actividades físicas e intelectuales es uno de los pilares fundamentales para garantizar la calidad de vida de las personas mayores.

A medida que envejecemos, el cuerpo y la mente experimentan cambios que pueden conducir a una disminución de las capacidades físicas y cognitivas.

Sin embargo, la práctica regular de actividades adecuadas a este grupo de edad puede tener un impacto significativo en la salud física, mental y emocional de las personas mayores, mejorando su autonomía y bienestar.

Actividades Físicas

La actividad física regular juega un papel esencial en el mantenimiento de la movilidad, la fuerza muscular, la flexibilidad y el equilibrio, evitando la aparición de caídas, que son una de las principales causas de lesiones y hospitalizaciones en las personas mayores.

Además, el ejercicio físico tiene importantes beneficios para la salud cardiovascular, controla el peso, mejora la función respiratoria y ayuda a regular la presión arterial.

Las actividades físicas deben adaptarse a las necesidades y capacidades de cada persona mayor, respetando sus límites individuales.

Ejercicios de psicomotricidad fina (coser, dibujar, entre otras), caminar, nadar, hacer yoga y pilates, por ejemplo, son muy recomendables para las personas mayores, ya que promueven el fortalecimiento muscular, la flexibilidad y el equilibrio de manera suave y efectiva.



Los programas de ejercicio grupal supervisado, como las clases de ejercicios para personas mayores, también tienen ventajas, ya que fomentan la socialización y la motivación mutua al tiempo que brindan beneficios físicos.

Es importante tener en cuenta que, antes de iniciar cualquier actividad física, los ancianos deben ser evaluados por un profesional de la salud para asegurarse de que pueden hacer ejercicio sin riesgo. El seguimiento continuo durante los entrenamientos también es fundamental para evitar lesiones.

Actividades Intelectuales

Las actividades intelectuales son igualmente cruciales para el bienestar mental de las personas mayores. Con el envejecimiento, el cerebro también sufre cambios, y el envejecimiento cognitivo puede provocar una disminución de la memoria, el razonamiento y la capacidad de concentración. Sin embargo, al mantener el cerebro activo, es posible ralentizar o incluso prevenir la progresión de enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer y otras demencias.

Existen varias actividades que pueden estimular la mente de las personas mayores, como la lectura, los juegos de mesa, los rompecabezas, los crucigramas, el sudoku, las actividades de memorización e incluso el aprendizaje de nuevos idiomas o instrumentos musicales. Estas actividades ayudan a mejorar la memoria, la capacidad de resolución de problemas y la concentración, fomentando también la sensación de realización personal y la autoestima.

Además, la interacción social, como la participación en grupos de discusión, clubes de lectura o reuniones culturales, tiene un impacto positivo en la salud mental. El intercambio de experiencias y conocimientos promueve el sentido de pertenencia y combate la soledad, que es un factor de riesgo importante para la salud mental de las personas mayores.



Importancia de combinar actividades físicas e intelectuales

Los estudios demuestran que la combinación de actividades físicas e intelectuales es particularmente beneficiosa para las personas mayores.

El ejercicio físico regular mejora la circulación sanguínea y la oxigenación cerebral, lo que favorece el rendimiento cognitivo. Del mismo modo, la estimulación mental constante puede hacer que los adultos mayores sean más capaces de enfrentar los desafíos físicos con mayor confianza e independencia.

Los programas que integran actividades físicas e intelectuales son muy recomendables para los adultos mayores, ya que brindan un enfoque holístico para su atención. Por ejemplo, un paseo al aire libre puede combinarse con una simple resolución de problemas o una conversación estimulante sobre temas de interés, estimulando el cuerpo y la mente simultáneamente.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** proponiendo realizar una caminata con Barreras y Movimientos de Flexibilidad.

La actividad tiene como objetivo proporcionar una experiencia práctica que simule las dificultades físicas comunes en el envejecimiento, como la disminución de la movilidad, la fuerza y la capacidad de equilibrio, y, al mismo tiempo, desarrollar estrategias para adaptar las actividades físicas para las personas mayores.

Preparación

Distribuya el GERT entre los/ las participantes y explique que el uso de los hechos tiene como objetivo simular las dificultades que pueden enfrentar las personas mayores al realizar las actividades diarias.



Fases del ejercicio

1ª Fase Caminata simulada (5-7 minutos)

- Realizar una caminata en el espacio disponible, con el fin de simular la dificultad de locomoción que puede experimentar una persona mayor.

2ª Fase Ejercicios de flexibilidad y movilidad (5-7 minutos)

- Después de caminar, realice ejercicios de estiramiento y movilidad adaptados:
 - Estiramiento de hombros y cuello: de pie, con los pies separados a la altura de los hombros, realice movimientos de rotación del cuello hacia ambos lados y levante los brazos a la altura de los hombros, tratando de alcanzar los hombros con las manos.
 - Estiramiento de piernas y caderas: sentado en una silla, estire una pierna hacia adelante y alcance el pie con las manos, sosteniéndolo durante 10-15 segundos. Alterna con la otra pierna.
 - Ejercicio de equilibrio: de pie, trate de permanecer en un pie durante 15 segundos y luego cambie al otro pie. Este ejercicio ayuda a comprender las dificultades a las que se puede enfrentar una persona mayor debido a la pérdida del equilibrio.

3ª Fase Obstáculos y coordinación (5 minutos)

- Coloque obstáculos simples en el recorrido, como conos o sillas, para simular un entorno en el que la persona mayor tiene que esquivar obstáculos al caminar.

Después de completar el ejercicio, reflexiona escuchando tus percepciones sobre:

- ¿Cómo te sentiste al usar los trajes del simulador de envejecimiento?
- ¿Cuáles fueron las mayores dificultades que enfrentaste al caminar y hacer ejercicios de estiramiento?
- ¿Cómo influyeron las limitaciones físicas en su capacidad para realizar las actividades propuestas?
- ¿Cómo se pueden adaptar estas actividades físicas para garantizar la seguridad y el bienestar de las personas mayores?

Clausura | 15 minutos



Reflexión, evaluación y conclusiones

Luego de explorar los diversos conceptos y metodologías, es crucial promover un espacio de reflexión y evaluación del impacto en la formación brindada. Por lo tanto, se debe crear un momento interactivo y práctico, fomentando la participación de los/ las participantes para el análisis de los principales contenidos tratados, así cómo se pueden trasladar al contexto específico de cada uno.

Revisión de los conceptos clave tratados

Para empezar, se debe realizar una breve revisión de los temas trabajados. El objetivo es reforzar los puntos clave y conseguir que los/ las participantes finalicen este momento formativo con una visión clara de lo presentado.

Evaluación de la formación

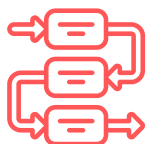
La evaluación es un paso esencial para medir el impacto del aprendizaje e identificar oportunidades de mejora. Propuesta de preguntas para la reflexión:

- Con el final de este plan de entrenamiento, es hora de completar el ejercicio inicial del Mural de los Pensamientos. Se invita a los/ las participantes a rellenar la última columna del Mapa que trata de "¿Qué he aprendido?".

Con la visualización gráfica de la evolución del aprendizaje y la comparación del contenido de las diferentes columnas, es posible identificar claramente el progreso alcanzado por cada uno de los/ las participantes y el obtenido colectivamente.

A continuación, debe celebrarse un momento de discusión conjunta, creando así un momento notable para la clausura de la formación.

Metodologías de aprendizaje



- Método expositivo: presentación de conceptos clave.
- Método participativo: discusiones guiadas, intercambio de experiencias y demostración de técnicas en vivo.
- Método activo: dinámicas de grupo, estudios de casos, actividades prácticas.
- Método reflexivo: trabajo individual y grupal para consolidar el aprendizaje

Recursos



- Ordenador y proyector.
- Presentación multimedia (ppt, prezi, sway, videos, tutoriales).
- Materiales de apoyo (legislación, artículos, estudios de casos).
- Láminas, rotuladores y otros materiales diversos para el desarrollo de dinámicas individuales y/o grupales.
- Maniqués o equipos para simular técnicas de movilización.
- Espacio adecuado para dinámicas de grupo.

Evaluación



- Evaluación formativa: Observación de la participación de los/ las participantes en las actividades y debates.
- Autoevaluación: Reflexión individual sobre el aprendizaje y los cambios de percepción.
- Reflexión final en grupo sobre la aplicabilidad de los conceptos presentados en un contexto profesional y personal.
- Cuestionario de evaluación del módulo.



MÓDULO 13

Metodologías y herramientas para
apoyar la construcción de un
Proyecto de Vida

7 horas

MÓDULO 13

Metodologías y herramientas para apoyar la construcción de un Proyecto de Vida

Marco

Este módulo formativo forma parte integrante del plan de formación específico para el perfil funcional del Gestor de Caso (Técnico de Seguimiento).

El módulo puede y debe estar sujeto a todas las adaptaciones que se consideren determinantes, teniendo en cuenta el contexto en el que se imparte (contexto nacional y regional, área de intervención y población objetivo de los servicios de apoyo) y las características individuales de los/ las participantes.

Objetivos

Los objetivos principales de este módulo son:

- Comprender los principios y la importancia de un Proyecto de Vida.
- Conocer metodologías y herramientas para la construcción de planes personalizados.
- Desarrollar habilidades para evaluar las necesidades, establecer objetivos e implementar planes de atención.
- Capacitar a los/ las participantes para supervisar y ajustar los planes de atención de acuerdo con las necesidades cambiantes.



Competencias a adquirir

Se pretende que los/ las participantes, después de asistir a este módulo, sean capaces de:

- Identifique las necesidades individuales de asistencia personal.
- Aplicar metodologías y herramientas para la construcción de Proyecto de Vida.
- Establezca objetivos SMART (específicos, medibles, alcanzables, relevantes y oportunos) para la asistencia personal.
- Supervisar y evaluar la eficacia del plan de servicio.



Contenido del programa

- Introducción a los Proyecto de Vida
- Metodologías de evaluación de necesidades
- Herramientas para la construcción del Proyecto de Vida
- Implementación y Monitoreo del Proyecto de Vida



MÓDULO 13

Metodologías y herramientas para apoyar la construcción de un Proyecto de Vida



Estructura y tiempo de formación

DÍA	TIPOLOGÍA	SÉSION	DURACIÓN	CONTENIDO	MÉTODOS
1	Sesión Presencial	S1	1 hora	Introducción a los Proyecto de Vida - Definición e importancia de un Proyecto de Vida. - Principios básicos: personalización, autonomía, inclusión y calidad de vida.	Análisis de casos
		S2	1 hora 30 minutos	Metodologías de evaluación de necesidades - Técnicas de evaluación: entrevistas, observación, cuestionarios e instrumentos estandarizados. - Identificación de necesidades físicas, emocionales, sociales y ambientales. - Priorización de necesidades y definición de objetivos.	Ejercicio práctico
		S3	1 hora	Herramientas para la construcción del Proyecto de Vida - Herramientas de planificación: matriz de necesidades, cronogramas y listas de verificación. - Definición de objetivos SMART. - Elaboración de estrategias y acciones para la consecución de los objetivos.	Ejercicio práctico
		S4	1 hora 30 minutos	Implementación y Monitoreo del Proyecto de Vida - Estrategias para la implementación del Proyecto de Vida: implicación de la persona, familia y equipo multidisciplinar. - Seguimiento y evaluación continua: indicadores de éxito y ajustes necesarios. - Herramientas de registro y documentación.	Simulación
		Clausura	15 minutos	Reflexión y conclusiones de los principales temas abordados.	Debate final
2	Sesión Asíncrona	S1	45 minutos	Trabajo reflexivo individual sobre el tema presentado	

Material audiovisual



- [Video: Proyectos de Vida \(Plena inclusión\)](#)
- [Video: Proyectos de Vida e desinstitucionalización \(Plena inclusión\)](#)



Desarrollo del plan de estudios

Día 1 – Sesión Presencial (6h)

Sesión 1 | 1 hora

Introducción a lo Proyecto de Vida

Un Proyecto de Vida es una herramienta esencial para garantizar que las personas con necesidades específicas reciban el apoyo apropiado para sus circunstancias únicas. Este Proyecto de Vida está diseñado para promover la autonomía, la dignidad y la calidad de vida de la persona, asegurando que la atención brindada sea personalizada y enfocada a sus necesidades, preferencias y objetivos.

Este módulo explora la definición, los principios y la importancia de Proyecto de Vida, así como su marco legal y ético.

Definición e Importancia de un Proyecto de Vida

Un Proyecto de Vida es un documento vivo que describe las necesidades, los objetivos y las estrategias de apoyo para una persona que requiere asistencia personal.

Su importancia radica en:

- **Personalización:** Adaptar el apoyo a las características y circunstancias únicas de la persona.
- **Empoderamiento:** Involucrar a la persona en el proceso de toma de decisiones, promoviendo su autonomía y autodeterminación.
- **Efectividad:** Asegurar que los recursos y esfuerzos se dirijan a las áreas que más benefician a la persona.
- **Monitoreo:** Permitir la evaluación continua y el ajuste del Proyecto de Vida a medida que evolucionan las necesidades.

Un Proyecto de Vida bien diseñado transforma el apoyo prestado, haciéndolo más eficaz, humano y respetuoso.

Principios básicos:

Los Proyecto de Vida se basan en cuatro principios clave:

- **Personalización:** El Proyecto de Vida debe reflejar las necesidades, preferencias y objetivos específicos de la persona, evitando enfoques genéricos.
- **Autonomía:** La persona debe participar activamente en la definición del Proyecto de Vida, asegurándose de que se respeten sus elecciones y deseos.
- **Inclusión:** El Proyecto de Vida debe promover la participación de la persona en la comunidad, evitando el aislamiento social y fomentando la integración.
- **Calidad de vida:** El objetivo final es mejorar el bienestar general de la persona, considerando aspectos físicos, emocionales, sociales y espirituales.

Estos principios garantizan que el Proyecto de Vida esté centrado en la persona y no en limitaciones o discapacidades.



Sesión 2 | 1 hora 30 minutos

Metodologías de evaluación de necesidades

La evaluación de necesidades es una parte crucial del apoyo a las personas con diversas condiciones de salud o situaciones de vulnerabilidad. Permite identificar las áreas en las que la persona necesita apoyo, permitiendo la creación de planes personalizados que satisfagan sus necesidades específicas. Existen varias metodologías de evaluación que se pueden utilizar, dependiendo del contexto y las necesidades de la persona en cuestión.

Técnicas de evaluación

Existen varias técnicas y herramientas para llevar a cabo una evaluación eficaz de las necesidades. Cada uno tiene sus ventajas y es importante elegir el más adecuado para el caso concreto. Algunas de las metodologías clave incluyen:

- **Entrevistas:** Son una de las formas de evaluación más comunes y efectivas. A través de una conversación directa con la persona o sus familiares, es posible obtener información detallada sobre sus necesidades, preferencias e inquietudes. Las entrevistas permiten explorar en profundidad los problemas emocionales, sociales y físicos del individuo.
- **Nota:** La observación directa del comportamiento de la persona puede proporcionar información valiosa, especialmente cuando se trata de necesidades no verbalizadas, como dificultades en la movilidad, las actividades diarias o las situaciones sociales. La observación debe llevarse a cabo con cuidado y ética.
- **Cuestionarios:** Son una herramienta útil para obtener información más sistemática sobre la persona. Pueden aplicarse directamente a la persona o a sus familiares y abordan aspectos como la salud, el bienestar, las necesidades sociales, entre otros. Los cuestionarios permiten evaluar las necesidades de una persona de forma amplia y rápida.
- **Instrumentos estandarizados:** Existen varias herramientas estandarizadas y validadas para evaluar las necesidades de las personas con discapacidad y/o dependencia, enfermedades crónicas o problemas de salud mental. Estas herramientas están desarrolladas con rigor científico y permiten una evaluación más objetiva y comparativa.

Identificación de necesidades

La evaluación de necesidades debe abarcar varias áreas de la vida de la persona, tales como:

- **Necesidades físicas:** Se refiere a las condiciones de salud y capacidad funcional de la persona. Esto incluye la movilidad, la alimentación, la higiene y otros cuidados relacionados con la salud física.

- **Necesidades emocionales:** Involucran la salud mental de la persona, incluido el apoyo psicológico necesario, como estrategias para lidiar con la ansiedad, la depresión u otros problemas emocionales.
- **sociales:** Se relacionan con el apoyo social que la persona tiene o necesita, como la interacción con la familia, los amigos y la comunidad en general. El aislamiento social y/o la soledad no deseada son preocupaciones importantes que se deben identificar.
- **Necesidades ambientales:** Involucran las condiciones del entorno en el que vive la persona, como la accesibilidad de la vivienda, la seguridad, la adecuación del mobiliario, la iluminación, entre otros aspectos que impactan en la calidad de vida.

Priorización de necesidades y definición de objetivos

Después de identificar las necesidades, el siguiente paso es priorizarlas.

No todas las necesidades se pueden atender de forma inmediata, por lo que es fundamental valorar cuáles son las más urgentes o las que más afectan a la calidad de vida de la persona.

La priorización debe hacerse de manera colaborativa, involucrando a la persona y sus familias, siempre respetando su autonomía y deseos.

Una vez establecidas las prioridades, es fundamental establecer objetivos claros y alcanzables.

Estos objetivos deben ser específicos, medibles, alcanzables, pertinentes y con plazos concretos (metodología SMART), garantizando que las necesidades de la persona se aborden de forma eficaz.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** de evaluación de necesidades.

En este ejercicio, se presentará un caso simulado con un perfil de una persona con necesidades específicas (por ejemplo, una persona mayor con movilidad reducida o una persona con discapacidad intelectual).

Los/ las participantes deberán aplicar una herramienta de evaluación (entrevista, cuestionario u observación) para identificar las necesidades de la persona simulada, abarcando las áreas física, emocional, social y ambiental.

Posteriormente, deben priorizar las necesidades identificadas y definir objetivos para el Proyecto de Vida.

Este ejercicio permitirá a los/ las participantes aplicar metodologías de evaluación en un entorno práctico, promoviendo el aprendizaje activo y la comprensión de la importancia de una evaluación detallada y personalizada de las necesidades individuales.





Sesión 3 | 1 hora

Herramientas para implementar un plan de asistencia personal individualizado

La implementación de un Proyecto de Vida en España sigue la legislación nacional, asegurando que las personas con discapacidad o discapacidad tengan un apoyo personalizado para promover su autonomía e inclusión social.

Las herramientas clave para la implementación de Proyecto de Vida incluyen:

- **Evaluación de necesidades:** identificación de áreas en las que la persona necesita apoyo, como la movilidad, la higiene, la alimentación, la participación social o las actividades educativas y laborales. Para esta fase, se utilizan varias herramientas, tales como:
 - Entrevistas estructuradas y semiestructuradas con la persona apoyada y, en su caso, con familiares o cuidadores.
 - Cuestionarios estandarizados para evaluar necesidades en los ámbitos de la movilidad, la alimentación, la higiene, la comunicación, la participación social y profesional, entre otros.
 - Informes médicos y sociales que ayudan a comprender la situación general de la persona e identificar el apoyo más adecuado.
 - Escalas de funcionalidad y autonomía, como la Escala de Barthel o la Escala de Evaluación de la Calidad de Vida, que permiten medir la capacidad para realizar las actividades cotidianas.

El resultado de esta fase debe ser un perfil detallado de la persona apoyada, que servirá de base para definir el plan.

- **Definición de objetivos y servicios:** Establecimiento de metas y tareas que serán realizadas por el Asistente Personal, siempre respetando las preferencias de la persona apoyada. Los objetivos incluyen:
 - Aumentar la participación en actividades culturales y sociales.
 - Mejorar la autonomía en la gestión de la rutina diaria.
 - Facilitar los desplazamientos al lugar de trabajo o estudio.
 - Asegurar la asistencia en las actividades de la vida diaria, como la alimentación y la higiene.

Para garantizar un enfoque estructurado, herramientas como:

- Plantillas de planes individualizados, que organizan los objetivos, servicios y responsables de cada tarea.
- Horarios y horarios de asistencia personal, detallando el número de horas de soporte al día y las tareas a realizar.
- Lista de verificación de los servicios que se proporcionarán, asegurando que todas las áreas identificadas en la evaluación inicial se aborden en el plan.

- **Contrato de Asistencia Personal:** Documento formal que define los derechos y deberes de la persona apoyada y del Asistente Personal, garantizando la transparencia y el compromiso. Los elementos esenciales del contrato incluyen:

- Definición clara de las funciones del Asistente Personal.
- Derechos y deberes de la persona apoyada y del Asistente Personal.
- Duración y horario del servicio.
- Normas sobre la sustitución del Asistente Personal en caso de ausencia.
- Procedimientos para la revisión y actualización del Proyecto de Vida.

Este documento juega un papel crucial en la transparencia y regulación del servicio, asegurando que todas las partes involucradas sean conscientes de sus responsabilidades.

- **Supervisión y seguimiento:** Seguimiento continuo del servicio prestado, asegurando que el soporte responde a las necesidades y promoviendo ajustes cuando sea necesario. Para esta fase, se utilizan varias herramientas, tales como:

1. Entrevistas estructuradas y semiestructuradas con la persona apoyada y, en su caso, con familiares o cuidadores.

- Cuestionarios estandarizados para evaluar necesidades en los ámbitos de la movilidad, la alimentación, la higiene, la comunicación, la participación social y profesional, entre otros.
- Informes médicos y sociales que ayudan a comprender la situación general de la persona e identificar el apoyo más adecuado.
- Escalas de funcionalidad y autonomía, como la Escala de Barthel o la Escala de Evaluación de la Calidad de Vida, que permiten medir la capacidad para realizar las actividades cotidianas.

El resultado de esta fase debe ser un perfil detallado de la persona apoyada, que servirá de base para definir el plan.

- **Instrumentos de Evaluación y Feedback** – Cuestionarios e informes periódicos para medir la satisfacción de la persona apoyada y la calidad del servicio prestado.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** proponiendo el análisis del caso, que consiste en:

- Presentación de un caso real: Los aprendices reciben un caso de una persona con necesidades de asistencia (persona mayor con movilidad reducida, una PCDID).

- Identificación de necesidades: En un grupo se identifican las necesidades físicas, emocionales, sociales y ambientales de la persona.
- Establecimiento de metas: Se establecen metas realistas y medibles para el apoyo (por ejemplo, mejorar la movilidad, promover la socialización).
- Estrategias propuestas: Se discuten acciones concretas para lograr los objetivos, como terapia, adaptación del entorno o apoyo familiar.
- Reflexión y puesta en común: Los grupos comparten sus propuestas, recibiendo feedback del formador/a y de los/as compañeros/as.

Este ejercicio permite a los/ las participantes aplicar los conceptos aprendidos y desarrollar habilidades prácticas para la creación de Proyecto de Vida.

Sesión 4 | 1 hora 30 minutos

Implementación y Monitoreo del Proyecto de Vida

La implementación y el seguimiento de un Proyecto de Vida es un proceso dinámico que tiene como objetivo garantizar que las intervenciones y estrategias definidas satisfagan realmente las necesidades de la persona.

Para ser efectivo, este proceso debe involucrar a todos los actores importantes, como la persona en cuestión, su familia y el equipo multidisciplinario, con una evaluación constante y los ajustes necesarios.

Estrategias para la implementación del Proyecto de Vida

La implementación del Proyecto de Vida de apoyo debe planificarse y ejecutarse cuidadosamente, asegurando que todos los involucrados entiendan sus funciones y responsabilidades.

Las estrategias clave incluyen:

- **Participación de la persona:** La persona es la pieza central de cualquier Proyecto de Vida de apoyo. Su participación en el proceso de implementación es esencial, ya que esto garantiza que se tengan en cuenta sus preferencias, necesidades y deseos. Es fundamental que el Proyecto de Vida se construya de forma colaborativa, respetando la autonomía de la persona y promoviendo su autoeficacia.
- **Participación de la familia/personas significativas:** La familia/personas significativas desempeñan un papel clave en la implementación del plan, especialmente cuando se trata de cuidados a largo plazo. Esta participación proporciona apoyo emocional y práctico y garantiza que los miembros de la familia/personas significativas puedan seguir las pautas del plan, contribuyendo al éxito de la intervención.
- **Equipo multidisciplinar:** El equipo debe estar compuesto por profesionales de diferentes ámbitos (médicos, psicólogos, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales) que trabajen conjuntamente para garantizar un abordaje biopsicosocial.





Seguimiento y evaluación continuos

El seguimiento continuo del Proyecto de Vida es fundamental para garantizar que se cumplan los objetivos establecidos y que se realicen los ajustes necesarios a lo largo del proceso. Pasos importantes para el monitoreo:

- **Indicadores de éxito:** Los indicadores de éxito son parámetros específicos que se utilizan para medir el progreso del Proyecto de Vida. Estos pueden incluir mejorar la autonomía de una persona, completar las actividades diarias, reducir los síntomas de depresión o ansiedad, o mejorar la movilidad. Reevaluar de nuevo las necesidades y los objetivos cumplidos mediante test fiable como la prueba de calidad de vida, para así observar si se ha dado un cambio a mejor en los diferentes ámbitos de su vida.
- **Ajustes necesarios:** Durante la implementación, pueden surgir imprevistos o necesidades adicionales que no se identificaron inicialmente. El seguimiento periódico permite detectar problemas y realizar ajustes en el Proyecto de Vida para optimizar los resultados. Esto podría incluir la modificación de estrategias o la introducción de nuevas funciones o servicios.
- **Retroalimentación continua:** Es importante que todos los involucrados en el proceso de implementación, incluida la persona y su familia, proporcionen retroalimentación continua. Esta retroalimentación ayuda a identificar áreas de mejora y garantiza que el Proyecto de Vida se mantenga alineado con las necesidades y preferencias de la persona.

Herramientas de registro y documentación

Documentar y registrar el progreso es esencial para garantizar que el Proyecto de Vida se rastree correctamente y que todos los cambios se registren con precisión. Las herramientas utilizadas pueden incluir:

- **Registros escritos:** Mantener registros detallados de todas las acciones, intervenciones y resultados obtenidos a lo largo del proceso. Estos registros se pueden realizar en formato digital o físico, pero deben ser accesibles y claros para todos los involucrados.
- **Herramientas de monitoreo en línea:** Existen varias plataformas y software que le permiten registrar y monitorear el progreso de un plan de soporte. Estas herramientas pueden incluir funciones como gráficos, informes y alertas que facilitan el seguimiento.
- **Planes de acción actualizados:** El plan de acción debe revisarse y ajustarse periódicamente, reflejando los cambios en las necesidades de la persona y los objetivos establecidos.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** proponiendo una simulación de Seguimiento del Proyecto de Vida. En este ejercicio, se presentará un caso simulado con una persona que tiene necesidades específicas de apoyo.

Los/ las participantes deberán aplicar herramientas de registro para monitorear el progreso y analizar los indicadores de éxito, identificando los posibles ajustes que pueden ser necesarios. El ejercicio incluirá los siguientes pasos:

- Identificación de indicadores de éxito: Los/ las participantes elegirán los indicadores más apropiados para medir el progreso del plan de apoyo.
- Seguimiento de los resultados: A partir de los registros proporcionados, los/ las participantes analizarán los datos para evaluar el progreso de la persona hacia los objetivos del Proyecto de Vida.
- Ajustes propuestos: Con base en el análisis, se espera que los/ las participantes sugieran ajustes al Proyecto de Vida para mejorar la efectividad de la intervención.

La implementación y el seguimiento del Proyecto de Vida son componentes cruciales para garantizar que las necesidades de la persona se satisfagan de manera efectiva. El uso de estrategias colaborativas, el monitoreo continuo y la documentación precisa son esenciales para adaptar el Proyecto de Vida a los cambios y garantizar que tenga éxito. Al aplicar estas metodologías, los profesionales estarán mejor preparados para brindar un apoyo de calidad y mejorar la calidad de vida de las personas que necesitan una intervención personalizada.

Clausura | 30 minutos

Reflexión, evaluación y conclusiones



Luego de explorar los diversos conceptos y metodologías, es crucial promover un espacio de reflexión y evaluación del impacto en la formación brindada.

Por lo tanto, se debe crear un momento interactivo y práctico, fomentando la participación de los/ las participantes para el análisis de los principales contenidos tratados, así como se pueden trasladar al contexto específico de cada uno.

Revisión de los conceptos clave tratados

Para empezar, se debe realizar una breve revisión de los temas trabajados. El objetivo es reforzar los puntos clave y conseguir que los/ las participantes finalicen este momento formativo con una visión clara de lo presentado.

Evaluación de la formación

La evaluación es un paso esencial para medir el impacto del aprendizaje e identificar oportunidades de mejora. Propuesta de preguntas para la reflexión:

- ¿Qué fue lo más útil para mí en esta capacitación?
- ¿Qué cambios puedo aplicar a mi práctica diaria?
- ¿Qué temas gustaría de profundizar en el futuro?

Por último, se invita a cada participante a compartir con el grupo una palabra o frase que resuma su experiencia en la formación.

Día 2 – Sesión Asíncrona (1 hora)

Sesión 5 | 1 hora

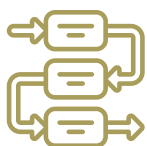
Proyecto de Vida – Trabajo realizado de forma asincrónica

Después de presentar los distintos temas, el formador/a debe pedir a los/ las participantes que realicen un trabajo que demuestre la interiorización de los conocimientos compartidos, así como la construcción de una visión crítica de los mismos.

Por lo tanto, en pequeños grupos o individualmente, los/ las participantes deben desarrollar un plan de inclusión comunitaria.

El trabajo realizado debe ser entregado vía correo electrónico o a través de la plataforma de e-learning utilizada durante esta formación.

Después de la entrega y el análisis realizado, cada grupo y/o participante recibirá una retroalimentación por parte del formador/a.



Metodologías de aprendizaje

- Método expositivo: presentación de conceptos clave.
- Método participativo: discusiones guiadas e intercambio de experiencias.
- Método activo: dinámicas de grupo, estudios de casos, actividades prácticas.
- Método reflexivo: trabajo individual y grupal para consolidar el aprendizaje.



Recursos

- Ordenador y proyector.
- Presentación multimedia (ppt, prezi, sway, videos, tutoriales).
- Materiales de apoyo (legislación, artículos, estudios de casos).
- Materiales diversos para el desarrollo de dinámicas individuales y/o grupales.



Evaluación

- Evaluación formativa: Observación de la contribución de los/ las participantes en las actividades y debates.
- Autoevaluación: Reflexión individual sobre el aprendizaje y los cambios de percepción.
- Reflexión final en grupo sobre la aplicabilidad de los conceptos presentados en un contexto profesional y personal.
- Trabajo online asíncrono: elaboración y presentación de un Proyecto de Vida.
- Cuestionario de evaluación del módulo.





MÓDULO 14

Procesos, Protocolos y
Procedimientos

6 horas

MÓDULO 14

Procesos, Protocolos y Procedimientos

Marco

Este módulo formativo forma parte integrante del plan de formación específico para el perfil funcional del Gestor de Caso (Técnico de Seguimiento).

El módulo puede y debe estar sujeto a todas las adaptaciones que se consideren determinantes, teniendo en cuenta el contexto en el que se imparte (contexto nacional y regional, área de intervención y población objetivo de los servicios de apoyo) y las características individuales de los/ las participantes.

Objetivos

Los objetivos principales de este módulo son:

- 
- Comprender los procesos, protocolos y procedimientos esenciales en el contexto de la asistencia personal.
 - Desarrollar habilidades para implementar y seguir protocolos de manera efectiva y segura.
 - Promover la estandarización y calidad de los servicios de asistencia personal.
 - Capacitar a los/ las participantes para documentar y reportar las actividades de acuerdo con los procedimientos establecidos.

Competencias a adquirir

Se pretende que los/ las participantes, después de asistir a este módulo, sean capaces de:

- 
- Identificar los principales procesos y protocolos en la asistencia personal.
 - Aplicar procedimientos de seguridad e higiene en apoyo de las personas con necesidades específicas.
 - Documentar e informar sobre las actividades asistenciales de acuerdo con las normas establecidas.
 - Resolver situaciones prácticas en base a protocolos y procedimientos.

Contenido del programa

- 
- Introducción a Procesos, Protocolos y Procedimientos
 - Protocolos de seguridad e higiene
 - Trámites de Asistencia personal
 - Gestión de situaciones críticas

Material audiovisual



- [Video: Procesos para poner en marcha un servicio de Asistencia Personal](#)

MÓDULO 14

Procesos, Protocolos y Procedimientos

Estructura y tiempo de formación

DÍA	TIPOLOGÍA	SÉSION	DURACIÓN	CONTENIDO	MÉTODOS
1	Sesión Presencial	S1	1 hora	Introducción a Procesos, Protocolos y Procedimientos - Definición e importancia de procesos, protocolos y procedimientos en la asistencia personal. - Marco legal y normativo: regulación y buenas prácticas.	Análisis de casos
		S2	1 hora	Protocolos de seguridad e higiene - Medidas de seguridad en apoyo a personas con necesidades específicas. - Protocolos de higiene: prevención de infecciones y control de la contaminación. - Uso correcto de los Equipos de Protección Personal (EPI).	Simulación
		S3	1 hora	Trámites de Asistencia personal - Procedimientos para las actividades diarias: higiene, alimentación, movilización y medicación. - Documentación y registro de actividades: hojas de seguimiento e informes. - Comunicación efectiva con el equipo multidisciplinar y los miembros de la familia.	Ejercicio práctico
		S4	1 hora 30 minutos	Gestión de Situaciones Críticas - Protocolos para situaciones de emergencia: caídas, crisis de salud, conductas disruptivas. - Actuación en situaciones de riesgo: primeros auxilios y derivación a servicios especializados.	Simulación
		Clausura	30 minutos	Reflexión y conclusiones de los principales temas abordados.	Debate final
2	Sesión Asíncrona	S1	1 hora	Trabajo reflexivo individual sobre el tema presentado	



Desarrollo del plan de estudios

Día 1 - Sesión Presencial (5h)

Sesión 1 | 1 hora

Introducción a Procesos, Protocolos y Procedimientos

Los procesos, protocolos y procedimientos son elementos clave para brindar asistencia personal, lo que garantiza que la atención se brinde de manera segura, efectiva y consistente. Estas herramientas organizativas ayudan a estandarizar las prácticas, minimizar los errores y garantizar que las necesidades de las personas a las que se apoya se satisfagan de acuerdo con las mejores prácticas y normas legales.

Este módulo explora la definición, la importancia y el marco legal de estos elementos, así como su aplicación práctica.

Definición e importancia de procesos, protocolos y procedimientos

- **Procesos:** Un conjunto de actividades interconectadas que tienen como objetivo lograr un objetivo específico, como evaluar las necesidades de una persona o implementar un plan de atención.
- **Protocolos:** Pautas o instrucciones detalladas que definen cómo se debe realizar una tarea o intervención, asegurando la consistencia y la calidad.
- **Procedimientos:** Pasos específicos a seguir para realizar una tarea, como administrar medicamentos o movilizar a una persona de manera segura.

Su importancia radica en

- **Seguridad:** Reducir los riesgos para la persona apoyada y el cuidador.
- **Eficiencia:** Optimizar el uso de recursos y tiempo.
- **Calidad:** Garantizar que la atención se brinde de acuerdo con estándares reconocidos.
- **Transparencia:** Facilitar la comunicación y coordinación entre profesionales e instituciones.



Marco legal y normativo: Regulación y buenas prácticas

La prestación de asistencia personal está sujeta a un marco legal y reglamentario que tiene por objeto proteger los derechos de las personas apoyadas y garantizar la calidad de los servicios. Algunos de los instrumentos clave incluyen:

- **Ley Básica de Salud:** Establece los principios generales para la prestación de atención médica, incluida la asistencia personal.
- **Código de Ética para Profesionales de la Salud:** Define las normas éticas y profesionales a seguir en la atención de las personas.
- **Normas Técnicas y Guías Clínicas:** Documentos que detallan las mejores prácticas para la prestación de cuidados, como protocolos de higiene o administración de medicamentos.
- **Regulación específica:** Leyes y decretos que abordan áreas como la accesibilidad, la protección de datos y los derechos de las personas con discapacidad y/o dependencia.

Este marco garantiza que los procesos, protocolos y procedimientos estén alineados con las necesidades de las personas y los requisitos legales y éticos.

Sesión 2 | 1 hora

Protocolos de seguridad e higiene

Los protocolos de seguridad e higiene son esenciales para apoyar a las personas con necesidades específicas, no solo para garantizar la salud y el bienestar de las personas apoyadas, sino también para proteger a los profesionales de posibles riesgos. Estos protocolos deben seguirse a rajatabla, con el objetivo de minimizar los riesgos de accidentes e infecciones, promoviendo un entorno seguro y saludable para todos.

Medidas de seguridad

El apoyo a las personas con necesidades específicas, como discapacidades y/o discapacidades físicas, psíquicas o múltiples, requiere un conjunto de medidas de seguridad adaptadas a sus condiciones. Algunas de estas medidas incluyen:

- **Prevención de caídas:** El entorno debe ser adecuado y seguro, sin obstáculos ni superficies resbaladizas. El uso de barras de apoyo, rampas, sillas adaptadas y otros dispositivos de asistencia es crucial para garantizar la movilidad segura de la persona.
- **Seguridad en el transporte y la circulación:** La asistencia en la circulación de las personas con movilidad reducida debe realizarse de forma segura, utilizando técnicas de traslado adecuadas y equipos específicos (por ejemplo: sillas de ruedas, grúas de transferencia).
- **Prevención de accidentes domésticos:** Al apoyar a personas con necesidades específicas en el hogar o en otras instalaciones, debe garantizarse que los productos peligrosos (como los productos de limpieza) se almacenen fuera del alcance, que los enchufes estén protegidos y que los electrodomésticos se utilicen de manera segura.
- **Seguridad en situaciones de emergencia:** Contar con planes de contingencia y saber cómo actuar en caso de incendio, desmayos u otras situaciones de emergencia es fundamental. El cuidador debe estar capacitado para reconocer las señales de advertencia y actuar rápidamente.

Protocolos de higiene

La higiene juega un papel clave en la prevención de infecciones, especialmente cuando se trata de personas con sistemas inmunológicos más vulnerables. Algunas prácticas de higiene incluyen:

- **Lavado de manos:** El lavado de manos adecuado es la medida más eficaz para prevenir la propagación de infecciones. Debe realizarse antes y después del contacto con la persona asistida, después de usar el baño y después del contacto con superficies u objetos potencialmente contaminados.
- **Higiene personal:** Mantener una buena higiene personal es crucial para evitar infecciones y molestias. El baño regular, el cuidado de las uñas, los dientes y el cabello deben garantizarse adecuadamente.
- **Higienización del ambiente:** Las superficies de contacto deben limpiarse regularmente, especialmente en áreas comunes como la cocina, el baño y los dormitorios. La limpieza de utensilios y equipos debe realizarse con los productos adecuados, con el fin de asegurar la eliminación de gérmenes y bacterias.



- **Control de infecciones cruzadas:** En situaciones sanitarias, como en hospitales o centros de rehabilitación, es fundamental prevenir la transmisión de infecciones. Esto se puede hacer mediante el uso de guantes, mascarillas y otros EPP cuando sea necesario, y manteniendo el entorno limpio y estéril.

Uso correcto de los equipos de protección personal (EPP)

El uso de Equipos de Protección Individual (EPI) es fundamental para proteger tanto al cuidador como a la persona asistida de posibles contaminaciones o lesiones.

El EPP incluye equipos como guantes, mascarillas, delantales, gafas y botas, y deben usarse de acuerdo con las necesidades de la situación.

Algunas pautas para el uso correcto de EPP incluyen:

- **Elección adecuada:** El EPP debe ser adecuado para el tipo de tarea que se está realizando. Por ejemplo, si está brindando cuidado de higiene personal, los guantes deben estar hechos de material resistente al agua, mientras que, si el riesgo es transmitir enfermedades infecciosas, también deberá usar una mascarilla y un delantal.
- **Colocación y extracción seguras:** El EPP debe colocarse antes de comenzar el cuidado y quitarse de manera segura para evitar la contaminación. Debe retirarse sin tocar las partes externas del equipo, siguiendo un proceso de eliminación adecuado.
- **Mantenimiento y reemplazo:** Algunos EPP, como los guantes, pueden ser reutilizables, pero la mayoría de los materiales (como las mascarillas y los delantales) son de un solo uso y deben reemplazarse después de cada uso. El mantenimiento de los EPI reutilizables debe realizarse de acuerdo con las recomendaciones del fabricante.
- **Formación adecuada:** Todos los profesionales deben estar debidamente formados en el uso correcto de los EPI, incluyendo cuándo y cómo utilizarlos, así como su correcta eliminación.



El formador/a deberá desarrollar un **ejercicio práctico** proponiendo una simulación de la implementación de protocolos de seguridad e higiene, se realizará un ejercicio práctico de simulación de situaciones de seguridad. Este ejercicio tiene como objetivo aplicar medidas de seguridad e higiene en escenarios simulados, donde los/ las participantes practicarán el uso de EPI, la realización de procedimientos de higiene y la implementación de medidas de seguridad en situaciones de apoyo a personas con necesidades específicas.

El ejercicio se dividirá en etapas:

- Simulación de higiene y limpieza: Los/ las participantes se dividirán en grupos y tendrán que limpiar un área o cuidar a una persona según las mejores prácticas de higiene.
- Uso de EPP: Cada grupo debe utilizar el EPP adecuado para el escenario presentado (ejemplo: cuidar a una persona en riesgo de infección o que necesita movilización), practicando la colocación, uso y retirada segura de EPP.
- Gestión de Situaciones de Emergencia: Se simulará un escenario de emergencia donde los/ las participantes deberán aplicar medidas de seguridad y actuar con rapidez, siguiendo los protocolos de contención y respuesta.

Los protocolos de seguridad e higiene son esenciales para apoyar a las personas con necesidades específicas, no solo para proteger la salud y el bienestar de las personas asistidas, sino también para garantizar la seguridad de los cuidadores. La aplicación estricta de estas medidas, junto con el uso adecuado de los EPI y la implementación de buenas prácticas de higiene, es esencial para prevenir accidentes e infecciones.

Sesión 3 | 1 hora

Trámites de Asistencia Personal

La asistencia personal tiene como objetivo apoyar a las personas con necesidades específicas en sus actividades diarias, promoviendo su autonomía y bienestar.

El papel del Asistente Personal es esencial para garantizar que las personas con discapacidad o con necesidades de apoyo tengan acceso a una atención de calidad en actividades como la higiene, la alimentación, la movilización y la gestión de la medicación.

Además, la adecuada documentación y registro de las actividades realizadas son fundamentales para garantizar una gestión eficaz del apoyo prestado, así como una comunicación efectiva entre el equipo multidisciplinar y los familiares/personas significativas.

Procedimientos para las actividades diarias

Los procedimientos para las actividades cotidianas implican la realización de tareas que son fundamentales para la calidad de vida de la persona asistida. Las áreas clave de intervención incluyen:

Higiene personal: una de las actividades más importantes en el apoyo diario, ya que implica tareas como bañarse, cuidar los dientes, el cabello, las uñas y la ropa. El/La Asistente Personal debe garantizar que la persona asistida tenga un entorno seguro y cómodo para realizar estas actividades, promoviendo la privacidad y la dignidad de la persona.

- Baño o ducha: El/La asistente debe asegurarse de que la persona esté segura durante el baño, ayudando con el movimiento si es necesario, y utilizando equipos de apoyo como barras de seguridad o sillas de ducha.
- Higiene bucal y cuidado dental: La asistencia en el cuidado de los dientes y las encías debe llevarse a cabo de manera que promueva la salud bucal y prevenga infecciones.
- Cuidado del cabello y las uñas: El/ la asistente debe apoyar el lavado del cabello, el corte de uñas y el cuidado corporal básico, respetando las preferencias y necesidades de la persona asistida.

Alimentación: parte esencial del cuidado diario y debe ser monitoreada para garantizar que la persona reciba una dieta equilibrada que sea adecuada para sus necesidades. El/La Asistente Personal puede apoyar en la preparación de comidas, la alimentación y el seguimiento de los planes de comidas.

- Preparación de comidas: Preparar comidas de acuerdo con las preferencias y restricciones dietéticas de la persona asistida, teniendo en cuenta alergias, intolerancias o dietas especiales.
- Ayuda para la alimentación: Si la persona tiene dificultades motoras o de coordinación, el asistente puede ayudar en las comidas, asegurándose de que la persona coma de forma cómoda y segura.



Movilización: implica asistencia para cambiar de posición, moverse a la cama, a la silla de ruedas u otras áreas, y realizar actividad física, si es necesario. Es importante asegurarse de que las transferencias se realicen de forma segura y sin causar molestias ni dolor.

- Transferencias de posición: Uso de técnicas apropiadas para transferir a la persona de la cama a la silla de ruedas, o a otras posiciones de manera segura.
- Ejercicio de movilidad: El/la asistente puede guiar a la persona en actividades que ayuden a mantener o mejorar la movilidad, como ejercicios de caminar o estirarse, siempre respetando los límites y capacidades físicas de la persona.

Medicación: el seguimiento de la medicación es un aspecto fundamental para asistir a las personas con enfermedades crónicas o que necesitan tratamientos continuos.

El/La Asistente Personal debe asegurarse de que la persona tome la medicación correctamente, respetando las dosis y los tiempos prescritos.

- Administración de medicamentos: Asegurar que la persona tome el medicamento prescrito en el momento adecuado y con la dosis adecuada.
- Monitoreo de efectos secundarios: Estar atento a los signos de efectos adversos de los medicamentos e informar al médico o al equipo de atención médica según sea necesario.

Documentación y registro de actividad

La documentación y el registro de todas las actividades realizadas durante la prestación de cuidados son imprescindibles para el seguimiento de la evolución del estado de salud de la persona apoyada y para garantizar la continuidad de la atención, en caso de cambio de profesionales.

- **Formularios de seguimiento:** el/ la Asistente Personal debe completar formularios de seguimiento detallados, que contienen información sobre las actividades realizadas, la salud de la persona asistida y cualquier cambio en su estado físico o emocional. Estos formularios deben cumplimentarse de forma regular, clara y objetiva.
- **Informes:** Los informes son una herramienta importante para comunicarse con el equipo multidisciplinario y los miembros de la familia. Deben prepararse con precisión y deben reflejar el progreso o las dificultades de la persona asistida. La documentación debe mantenerse en cumplimiento de las normas legales y de privacidad.



Comunicación efectiva con el equipo multidisciplinario y los familiares/personas significativas

La comunicación efectiva entre todas las partes interesadas en el proceso de atención es clave para garantizar la calidad del apoyo brindado.

El/La Asistente Personal debe comunicarse regularmente con el equipo multidisciplinario (médicos, enfermeras, terapeutas, etc.) y con los familiares/personas significativas de la persona asistida.

- **Comunicación con el equipo:** El/la asistente debe compartir información sobre el progreso de la persona asistida, informar cualquier cambio en su estado de salud o comportamiento y asegurarse de que se sigan estrictamente todas las pautas médicas.
- **Comunicación con los miembros de la familia/personas significativas:** Los miembros de la familia y/o las personas significativas deben estar informados sobre el bienestar de la persona que está siendo cuidada y deben participar en las decisiones sobre el plan de atención. El/la Asistente Personal debe ser capaz de comunicarse con empatía y claridad.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** en el que proponga la preparación de un informe de seguimiento.

En este ejercicio, se presentará una situación de asistencia a una persona con necesidades específicas, y se pedirá a cada participante que registre las actividades realizadas, haga observaciones relevantes sobre el estado de salud de la persona asistida y sugiera planes de intervención para el futuro.

Etapas

El proceso de asistencia personal implica varias etapas que aseguran la correcta identificación de las necesidades de la persona apoyada, la idoneidad de los servicios prestados y la articulación entre las entidades responsables de la gestión y ejecución del apoyo. La implantación de este modelo implica la definición de un esquema de procedimientos completo, que incluye protocolos de relación entre las entidades implicadas, a saber, el CEAS (Centro de Acción Social) y SacyL (Servicio de Salud de Castilla y León), así como los procesos de adhesión, la evaluación de riesgos en los hogares y otros aspectos fundamentales.

Esquema del proceso y procedimiento completo

La asistencia personal es un servicio fundamental para garantizar la autonomía e inclusión social de las personas con discapacidad o en situación de dependencia. Para que este apoyo sea efectivo, es necesario seguir un conjunto de pasos estructurados que garanticen una respuesta adecuada a las necesidades de la persona apoyada. El procedimiento se puede dividir en las siguientes fases:

1. Identificación de la necesidad y solicitud de apoyo

- La persona interesada, un miembro de su familia o un representante legal podrá presentar una solicitud de asistencia personal al SacyL o a otra autoridad competente.
- La solicitud debe formalizarse a través de una aplicación, en la que se especifican las necesidades de la persona y los objetivos de la ayuda.

2. Evaluación inicial y procedimientos de adhesión

- Una vez recibida la solicitud, se lleva a cabo una evaluación inicial para determinar la elegibilidad de la persona apoyada y la idoneidad de la asistencia personal para sus necesidades.

- Una vez recibida la solicitud, se lleva a cabo una evaluación inicial para determinar la elegibilidad de la persona apoyada y la idoneidad de la asistencia personal para sus necesidades.
- Se analizan criterios como el grado de discapacidad, el nivel de dependencia, la situación socioeconómica y el contexto familiar.
- En los casos de aprobación, se inicia el proceso de adhesión, que incluye la firma de un contrato o convenio de prestación de servicios.

3. Preparación del Proyecto de Vida

- El Proyecto de Vida es un documento esencial que detalla el tipo de apoyo que se va a prestar, la frecuencia del servicio y los objetivos definidos para mejorar la calidad de vida de la persona apoyada.
- Este Proyecto de Vida se elabora en base a la participación de la persona apoyada, asegurando que el servicio respeta sus preferencias y necesidades.

4. Selección y capacitación de Asistente Personal

- Sobre la base de las especificidades del Asistente Personal, se selecciona un/una Asistente Personal que tenga las habilidades adecuadas para responder a las necesidades identificadas.
- Antes del inicio del servicio, el/la Asistente Personal puede recibir capacitación específica sobre los principios éticos, los derechos del Asistente Personal y las técnicas de apoyo necesarias.

5. Seguimiento y monitoreo de servicios

- CEAS y SacyL realizan un seguimiento periódico del servicio, asegurando que se está cumpliendo el Proyecto de Vida y que la persona apoyada está satisfecha con el soporte prestado.
- Si se identifican dificultades o nuevas necesidades, el Proyecto de Vida puede ser revisado y ajustado.

6. Evaluación final y posibles ajustes

- Periódicamente, se lleva a cabo una evaluación del impacto de la asistencia personal en la vida de la persona apoyada, permitiendo ajustes en el servicio, si es necesario.
- Esta evaluación puede incluir encuestas de satisfacción, entrevistas o visitas domiciliarias para garantizar la calidad del apoyo prestado.

Protocolos de interfaz CEAS/SacyL

La articulación entre las entidades encargadas de la asistencia personal es fundamental para garantizar un servicio coordinado y eficaz. El protocolo de relación entre CEAS y SacyL define los siguientes aspectos:

Responsabilidades del CEAS

- Recepción y gestión de solicitudes de asistencia personal.
- Evaluación de la elegibilidad de los beneficiarios.
- Elaboración y seguimiento del Proyecto de Vida.
- Seguimiento de la ejecución de los servicios prestados.

Responsabilidades de SacyL

- Coordinación con los servicios de salud para asegurar una respuesta integrada a las necesidades médicas y sociales de las personas apoyadas.
- Evaluación del impacto de la asistencia personal en la salud y el bienestar de los beneficiarios.
- Promoción de la formación especializada de los asistentes personales.

Esta colaboración entre CEAS y SacyL permite un enfoque holístico, asegurando que la asistencia personal no se limite al apoyo en las actividades diarias, sino que también contribuya a la promoción de la salud, la inclusión y el bienestar de la Asistente Personal.

Procedimientos de adhesión

Para acceder al servicio de asistencia personal, los beneficiarios deben cumplir una serie de requisitos y seguir un procedimiento específico, que incluye:

Presentación de la solicitud

- Cumplimentación de un formulario con datos personales y descripción de las necesidades de soporte.
- Entrega de documentación, como informe médico, constancia de discapacidad y comprobante de residencia.

Evaluación de la aplicación

- Análisis del perfil del solicitante para verificar su elegibilidad.
- Realización de entrevistas o visitas domiciliarias para confirmar las necesidades presentadas.

Definición de servicio

- Aprobación del tipo e intensidad de la ayuda requerida.
- Elaboración del Proyecto de Vida de asistencia personal.

Adhesión y Contratación

- Firma del contrato de suscripción al servicio.
- Definición de los derechos y deberes de la persona apoyada y de la Asistente Personal.

Evaluación de riesgos

La evaluación de riesgos en el hogar es un paso crucial para garantizar que la asistencia personal sea una respuesta eficaz a la persona apoyada. Este proceso incluye:

- **Análisis socioeconómico:** Evaluación de la situación económica de la familia, incluyendo ingresos, gastos y apoyo social disponible.
- **Análisis del contexto familiar:** Identificación de la existencia de redes informales de apoyo y condiciones de vivienda.
- **Identificación de situaciones de riesgo:** Verificación de la presencia de factores de vulnerabilidad, como el aislamiento social, la violencia doméstica o la falta de recursos para garantizar el bienestar de la persona apoyada.
- **Definición de medidas complementarias:** En caso de identificación de riesgos, se pueden activar apoyos adicionales, como servicios de seguimiento social o derivación a programas de apoyo específicos.

La evaluación del riesgo del hogar permite un abordaje más ajustado a las necesidades reales de la persona apoyada, garantizando que el servicio de asistencia personal sea eficaz y contribuya a la mejora de su calidad de vida.

Sesión 4 | 1 hora 30 minutos

Gestión de Situaciones Críticas

La gestión de situaciones críticas es una habilidad esencial para los profesionales que brindan asistencia personal, especialmente cuando se trata de personas mayores y en proceso de envejecimiento, con discapacidades y/o con necesidades de salud específicas. Situaciones como caídas, crisis de salud o conductas disruptivas requieren una respuesta rápida, eficaz y segura, tanto para la persona apoyada como para el cuidador/a.

Protocolos para Situaciones de Emergencia

Unos protocolos claros y bien definidos son fundamentales para garantizar una respuesta eficaz en situaciones de emergencia.

Algunos ejemplos incluyen:

Caídas

- Evaluar la situación: Verificar si la persona está consciente y si hay signos de lesión.
- Prestar primeros auxilios: Inmovilizar la zona afectada si es necesario y contactar con los servicios de emergencia.
- Prevenir futuras caídas: Identificar los factores de riesgo, implementar medidas de seguridad y apoyarse en los productos de apoyo necesarios (silla de ruedas, andador, grúa de transferencia o bipedestación).

Crisis sanitarias

- Reconocer los síntomas: Identificar los signos de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco, hipoglucemia u otras emergencias médicas.
- Activar el sistema de emergencia: Contactar el 112 y sigue las instrucciones hasta que llegue la ayuda especializada.
- Proporcionar apoyo básico: Mantener a la persona tranquila, cómoda y controle los signos vitales.

Comportamientos disruptivos

- Mantener la calma: Evitar la confrontación y utilizar un enfoque tranquilo y empático.
- Redirigir la atención: Proponer actividades o temas que distraigan a la persona.
- Garantir la seguridad: Mantener alejados los objetos peligrosos y, si es necesario, pida ayuda a otros profesionales.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** proponiendo simulacros de emergencia, Este ejercicio permite a los/ las participantes practicar técnicas de emergencia en un entorno controlado, ganando confianza y preparación para enfrentarse a situaciones reales.

Clausura | 30 minutos



Reflexión, evaluación y conclusiones

Luego de explorar los diversos conceptos y metodologías, es crucial promover un espacio de reflexión y evaluación del impacto en la formación brindada.

Por lo tanto, se debe crear un momento interactivo y práctico, fomentando la participación de los/ las participantes para el análisis de los principales contenidos tratados, así cómo se pueden trasladar al contexto específico de cada uno.

Revisión de los conceptos clave tratados

Para empezar, se debe realizar una breve revisión de los temas trabajados. El objetivo es reforzar los puntos clave y conseguir que los/ las participantes finalicen este momento formativo con una visión clara de lo presentado.

Evaluación de la formación

La evaluación es un paso esencial para medir el impacto del aprendizaje e identificar oportunidades de mejora. Propuesta de preguntas para la reflexión:

- ¿Qué fue lo más útil para mí en esta capacitación?
- ¿Qué cambios puedo aplicar a mi práctica diaria?
- ¿Qué temas gustaría de profundizar en el futuro?

Por último, se invita a cada participante a compartir con el grupo una palabra o frase que resuma su experiencia en la formación.



Día 2 - Sesión Asíncrona (1 hora)

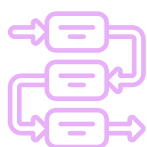
Sesión 1 | 1 hora

Protocolo o procedimiento para una situación de asistencia personal - Trabajo asincrónico

Después de presentar los distintos temas, el formador/a debe pedir a los/ las participantes que realicen un trabajo que demuestre la interiorización de los conocimientos compartidos, así como la construcción de una visión crítica de los mismos.

Por lo tanto, en pequeños grupos o individualmente, los/ las participantes deben desarrollar un plan de inclusión comunitaria.

El trabajo realizado debe ser entregado vía correo electrónico o a través de la plataforma de e-learning utilizada durante esta formación. Después de la entrega y el análisis realizado, cada grupo y/o participante recibirá una retroalimentación por parte del formador/a.



Metodologías de aprendizaje

- Método expositivo: presentación de conceptos clave.
- Método participativo: discusiones guiadas e intercambio de experiencias.
- Método activo: dinámicas de grupo, estudios de casos, actividades prácticas.
- Método reflexivo: trabajo individual y grupal para consolidar el aprendizaje.



Recursos

- Ordenador y proyector.
- Presentación multimedia (ppt, prezi, sway, videos, tutoriales).
- Materiales de apoyo (legislación, artículos, estudios de casos).
- Materiales diversos para el desarrollo de dinámicas individuales y/o grupales.
- Espacio virtual apto para dinámicas de grupo.



Evaluación

- Evaluación formativa: Observación de la contribución de los/ las participantes en las actividades y debates.
- Autoevaluación: Reflexión individual sobre el aprendizaje y los cambios de percepción.
- Reflexión final del grupo sobre la aplicabilidad de los conceptos presentados en un contexto profesional.
- Trabajo online asíncrono: elaboración y presentación de un protocolo o procedimiento.
- Cuestionario de evaluación del módulo.



MÓDULO 15

Herramientas clave para una
gestión eficaz de equipos

6 horas

MÓDULO 15

Herramientas clave para una gestión eficaz de equipos

Marco

Este módulo formativo forma parte integrante del plan de formación específico para el perfil funcional del Gestor de Caso (Técnico de Seguimiento).

El módulo puede y debe estar sujeto a todas las adaptaciones que se consideren determinantes, teniendo en cuenta el contexto en el que se imparte (contexto nacional y regional, área de intervención y población objetivo de los servicios de apoyo) y las características individuales de los/ las participantes.

Objetivos

Los objetivos principales de este módulo son:

- 
- Comprender los principios y desafíos de la gestión eficaz de equipos.
 - Conocer y aplicar herramientas prácticas para la gestión de equipos.
 - Desarrollar habilidades para motivar, comunicarse y resolver conflictos en equipo.
 - Capacitar a los/ las participantes para implementar estrategias de mejora continua en la gestión de equipos.

Competencias a adquirir

Se pretende que los/ las participantes, después de asistir a este módulo, sean capaces de:

- 
- Identificar los factores críticos para el éxito de un equipo.
 - Aplicar herramientas para la planificación, organización y seguimiento de equipos.
 - Utilizar técnicas efectivas de comunicación y gestión de conflictos.
 - Implementar estrategias de motivación y desarrollo de equipos.

Contenido del programa

- 
- Introducción a la Gestión Eficaz de Equipos
 - Herramientas de planificación y organización
 - Comunicación y Gestión de Conflictos
 - Motivación y desarrollo del equipo

Material audiovisual



- [Video sobre Metodologías y gestión de equipos \(Plena inclusión\)](#)
- [Vídeo: Formación de los profesionales \(Proyecto Mi Casa: Plena inclusión\)](#)

MÓDULO 15

Herramientas clave para una gestión eficaz de equipos

Estructura y tiempo de formación

DIA	TIPOLOGÍA	SÉSION	DURACIÓN	CONTENIDO	MÉTODOS
1	Sesión Presencial	S1	1 hora	Introducción a la Gestión Eficaz de Equipos - Definición e importancia de la gestión de equipos. - Características de un equipo de alto rendimiento. - Retos comunes en la gestión de equipos.	Exposición Ejercicio práctico
		S2	1 hora 30 minutos	Herramientas de planificación y organización - Establecer objetivos SMART - Herramientas de planificación: Diagrama de Gantt, matriz de responsabilidades (RACI). - Organización de tareas y gestión del tiempo.	Exposición Ejercicio práctico
		S3	1 hora	Comunicación y Gestión de Conflictos - Técnicas de comunicación efectivas: escucha activa, retroalimentación constructiva y reuniones productivas. - Gestión de conflictos: identificación de causas y estrategias de resolución. - Herramientas de comunicación: plataformas colaborativas y reuniones virtuales.	Exposición Simulación
		S4	1 hora	Motivación y desarrollo del equipo - Teorías de la motivación y su aplicación práctica. - Estrategias para motivar e involucrar a los miembros del equipo. - Herramientas de desarrollo de competencias: coaching, mentoring y formación.	Exposición Ejercicio práctico
		Clausura	30 minutos	Reflexión y Conclusiones de los principales temas abordados.	Debate final
2	Sesión Asíncrona	S1	1 hora	Trabajo reflexivo individual sobre el tema presentado	



Desarrollo del plan de estudios

Día 1 – Sesión Presencial (5h)

Sesión 1 | 1 hora

Introducción a la gestión eficaz de equipos

La gestión de equipos es una habilidad fundamental para cualquier líder o profesional que trabaje en contextos colaborativos.

Un equipo bien gestionado no solo logra mejores resultados, sino que también promueve un ambiente de trabajo positivo, motivador y productivo.

Este módulo explora la definición e importancia de la gestión de equipos, las características de un equipo de alto rendimiento, los retos comunes a los que se enfrentan los directivos y un ejercicio práctico de reflexión sobre el estilo de gestión.

Definición e importancia de la gestión de equipos

La gestión de equipos implica coordinar esfuerzos, motivar a los empleados y crear un entorno en el que todos puedan contribuir eficazmente a los objetivos comunes. Su importancia radica en:

- **Lograr objetivos:** Un equipo bien gestionado es más eficiente y eficaz para alcanzar los objetivos.
- **Promover la colaboración:** Fomenta el intercambio de conocimientos y la sinergia entre los miembros del equipo.
- **Aumentar la motivación:** Un buen líder inspira y motiva a los empleados, aumentando su compromiso y satisfacción.
- **Resolver conflictos:** La gestión eficaz ayuda a prevenir y resolver conflictos mientras se mantiene un ambiente armonioso.

Características de un equipo de alto rendimiento

Un equipo de alto rendimiento se distingue por varias características clave:

- **Objetivos claros:** Todos los miembros entienden y están alineados con los objetivos del equipo.
- **Comunicación efectiva:** La información fluye de manera clara y abierta entre todos los elementos.
- **Confianza y respeto mutuo:** Los miembros confían unos en otros y valoran sus contribuciones.
- **Diversidad de habilidades:** El equipo se beneficia de una variedad de habilidades y perspectivas.
- **Liderazgo inspirador:** El líder promueve la motivación, la autonomía y el desarrollo de los empleados.
- **Enfoque en resultados:** El equipo está orientado a la acción y logra resultados de calidad.



Desafíos comunes en la gestión de equipos

La gestión de un equipo no está exenta de desafíos. Algunos de los más comunes incluyen:

- **Falta de comunicación:** Los malentendidos o la información incompleta pueden provocar errores y conflictos.
- **Conflictos interpersonales:** Las diferencias de personalidad u opiniones pueden generar tensiones.
- **Falta de motivación:** Los empleados desmotivados pueden afectar el rendimiento del equipo.
- **Gestión del tiempo:** La coordinación de plazos y prioridades puede ser compleja, especialmente en equipos grandes.
- **Resistencia al cambio:** La introducción de nuevos procesos o tecnologías puede encontrar resistencia.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** que proponga la reflexión individual sobre su estilo de gestión e identifique áreas de mejora, que consista :

- **Cuestionario:** Los/ las participantes responden a una serie de preguntas sobre su estilo de liderazgo, habilidades de comunicación, motivación y habilidades de resolución de conflictos.
- **Reflexión individual:** Cada participante analiza sus respuestas, identificando fortalezas y áreas a desarrollar.
- **Compartir en grupo:** En pequeños grupos, los/ las participantes comparten sus reflexiones, promoviendo el intercambio de experiencias y sugerencias.
- **Plan de acción:** A partir de la autoevaluación, cada participante define un plan personal para mejorar sus habilidades directivas.

Este ejercicio permite a los/ las participantes tomar conciencia de su estilo de gestión y desarrollar estrategias para convertirse en líderes más efectivos.

Sesión 2 | 1 hora 30 minutos

Herramientas de planificación y organización

La planificación y la organización son pilares fundamentales para el éxito de cualquier equipo o proyecto. El uso de las herramientas adecuadas no solo aumenta la eficiencia, sino que también garantiza que los objetivos se alcancen a tiempo y con los recursos disponibles.

Este módulo explora el establecimiento de objetivos SMART, herramientas de planificación como el diagrama de Gantt y la matriz RACI, y estrategias para la organización de tareas y la gestión del tiempo. También incluye un ejercicio práctico para aplicar estos conceptos en la elaboración de un plan de proyecto.

Definición de objetivos SMART para el equipo

Los objetivos SMART son una metodología que garantiza que los objetivos sean claros, medibles y alcanzables.



SMART es un acrónimo que significa:

- Específico: El objetivo debe ser claro y estar bien definido.
- Medible: Debe ser posible medir el progreso y el éxito.
- Alcanzable: El objetivo debe ser realista y alcanzable con los recursos disponibles.
- Relevante: Debe estar alineado con las prioridades y necesidades del equipo u organización.
- Temporal: Debe tener un plazo definido para su implementación.

Herramientas de planificación

Diagrama de Gantt

- Una herramienta visual que permite planificar y seguir el progreso de las tareas a lo largo del tiempo.
- Muestra las tareas, sus duraciones, las dependencias entre ellas y los asignados.
- Ideal para proyectos con múltiples fases y plazos ajustados.

Matriz de Responsabilidades (RACI)

- Define claramente quién aprueba, consulta e informa en cada tarea o decisión.
- Evita la confusión sobre roles y responsabilidades, promoviendo la rendición de cuentas.

Ejemplo:

- Responsable: La persona que realiza la tarea.
- Aprobación: La persona que valida la tarea.
- Consultor: La persona que proporciona información o retroalimentación.
- Informador: La persona que necesita ser mantenida informada.

Organización de tareas y gestión del tiempo

Una buena organización de tareas y una buena gestión del tiempo son esenciales para la productividad. Las estrategias incluyen:

- **Priorización:** Utilizar métodos como la matriz de Eisenhower para distinguir entre tareas urgentes e importantes.
- **Delegación:** Asignar tareas de acuerdo con las habilidades y disponibilidad de los miembros del equipo.
- **Bloques de tiempo:** Reservar períodos específicos para tareas enfocadas, evitando distracciones.
- **Revisión periódica:** Realizar un seguimiento del progreso y ajustar el plan según sea necesario.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** proponiendo la realización de un proceso de planificación del proyecto, que consiste en:

- Establecimiento de objetivos SMART: Los/ las participantes establecen objetivos claros y medibles para un proyecto simulado (organización de un evento).
- Uso del Diagrama de Gantt: Preparan un diagrama de Gantt para planificar las tareas, plazos y dependencias del proyecto.
- Creación de una matriz RACI: Defina las responsabilidades de cada miembro del equipo utilizando la matriz RACI.
- Presentación y retroalimentación: Cada grupo presenta su plan, recibiendo retroalimentación del formador/a y de los compañeros.
- Este ejercicio permite a los/ las participantes aplicar herramientas de planificación y organización en un contexto práctico, desarrollando habilidades esenciales para la gestión de proyectos.

Sesión 3 | 1 hora

Comunicación y gestión de conflictos

La comunicación efectiva y la gestión de conflictos son habilidades cruciales para mantener un entorno de trabajo saludable, productivo y colaborativo. En cualquier equipo u organización, los conflictos son inevitables, pero cuando se gestionan bien, pueden dar lugar a soluciones creativas y a una mejora de las relaciones interpersonales.

Este proceso implica una comunicación clara, la capacidad de escuchar activamente, el uso de comentarios constructivos y la adopción de estrategias de resolución de conflictos.

Técnicas de comunicación efectivas

- **Escucha activa:** La escucha activa es uno de los pilares de la comunicación efectiva. Consiste en escuchar atentamente lo que la otra persona está diciendo, sin interrupciones, y mostrar un interés genuino en su punto de vista. Esta técnica implica no solo escuchar las palabras, sino también comprender el mensaje subyacente, el tono de voz y el lenguaje corporal. La escucha activa ayuda a construir una comunicación más empática y a evitar malentendidos.
- **Retroalimentación constructiva:** La retroalimentación es una herramienta poderosa para promover el crecimiento y la mejora continua, pero debe darse de manera cuidadosa y constructiva. Para ser eficaz, la retroalimentación debe ser específica, centrarse en el comportamiento más que en la persona y estar orientada a la solución. Además, debe ser equilibrado, es decir, reconocer las áreas positivas y señalar las áreas de mejora de forma clara y respetuosa.
- **Reuniones productivas:** Las reuniones son un espacio importante para intercambiar ideas y resolver problemas. Sin embargo, para que sean productivos, es esencial establecer una agenda clara, mantenerse enfocados en el propósito de la reunión y asegurarse de que todos los/ las participantes tengan la oportunidad de expresarse. La gestión del tiempo durante las reuniones también es crucial para evitar que sean excesivamente largas o dispersas.

Gestión de conflictos

Los conflictos pueden surgir por diversos motivos, como diferencias de opinión, fallos de comunicación, divergencias de valores o intereses, entre otros.

Su manejo efectivo comienza con la identificación temprana de las causas, de manera que se puedan aplicar las estrategias más adecuadas para solucionarlas.

Identificar las causas de un conflicto

- Para gestionar un conflicto de manera efectiva, es esencial comprender su origen. A menudo, los conflictos son síntomas de problemas más profundos, como la falta de comunicación, las expectativas no alineadas o las diferencias en el estilo de trabajo. Identificar la causa raíz del problema ayuda a encontrar soluciones más efectivas.

Estrategias de resolución de conflictos

- **Negociación:** Uno de los enfoques más comunes para la resolución de conflictos es la negociación, donde las partes involucradas intentan encontrar una solución que sea mutuamente aceptable. La negociación debe llevarse a cabo de manera respetuosa y con la intención de llegar a un compromiso.

- **Mediación:** En algunos casos, puede ser necesario utilizar un mediador imparcial para ayudar a las partes en conflicto a encontrar un terreno común. La mediación es especialmente útil cuando las partes no pueden resolver el conflicto por sí solas.
- **Compromiso:** Cuando es imposible que todas las partes obtengan todo lo que quieren, se puede encontrar un compromiso, donde cada parte cede un poco para que se llegue a una solución aceptable.
- **Colaboración:** La resolución colaborativa es cuando las partes trabajan juntas para encontrar una solución creativa que satisfaga las necesidades de todos. Este método tiende a dar como resultado soluciones más duraderas, ya que todas las partes están involucradas en la creación de la solución.

Herramientas de comunicación

Las herramientas de comunicación son esenciales para facilitar la colaboración, especialmente en contextos de trabajo remoto o híbrido.

El uso de plataformas colaborativas y reuniones virtuales permite una comunicación eficiente, incluso a distancia, y contribuye a la rápida resolución de conflictos.

- **Plataformas colaborativas:** Herramientas como Microsoft Teams, Slack o Trello son útiles para mantener una comunicación fluida entre los miembros del equipo, lo que permite enviar mensajes, compartir documentos y coordinar tareas. Estas plataformas pueden ayudar a minimizar la falta de comunicación y aumentar la transparencia en las acciones del equipo.
- **Reuniones virtuales:** Las reuniones virtuales, realizadas a través de plataformas como Zoom, Google Meet o Skype, son esenciales para la comunicación a distancia. Durante estas reuniones, es importante seguir buenas prácticas de comunicación, como asegurarse de que todos tengan la oportunidad de hablar, mantenerse enfocado en el propósito de la reunión y, cuando sea necesario, usar herramientas de votación o de pantalla compartida para facilitar la interacción.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** proponiendo simulaciones de conflicto. Los/ las participantes se dividirán en pequeños grupos y realizarán una simulación de conflicto, donde tendrán que aplicar las técnicas de resolución de conflictos aprendidas.

El escenario se presentará con un conflicto ficticio, y los/ las participantes deberán:

- Identificar las causas del conflicto: Con base en la información proporcionada, los/ las participantes deben identificar las causas subyacentes del conflicto.
- Aplicar estrategias de resolución: Utilice estrategias de negociación, mediación o colaboración para tratar de resolver el conflicto de manera efectiva.
- Comunicación efectiva: Durante la simulación, los/ las participantes deben practicar la escucha activa y la retroalimentación constructiva, asegurando una comunicación clara y respetuosa.

Al final de la simulación, cada grupo debe presentar la solución que encontró y reflexionar sobre el proceso de resolución del conflicto. Con el ejercicio práctico, los/ las participantes tendrán la oportunidad de aplicar los conceptos de forma práctica, desarrollando habilidades cruciales para gestionar conflictos de forma eficaz.

Sesión 4 | 1 hora

Motivación y desarrollo del equipo

La motivación es uno de los pilares esenciales para el éxito de cualquier equipo, ya sea en el ámbito empresarial, social o comunitario.

La capacidad de mantener a los miembros del equipo motivados y comprometidos con sus tareas es crucial para garantizar el rendimiento y alcanzar los objetivos propuestos.

En este sentido, es fundamental comprender las teorías de la motivación, aplicar estrategias adecuadas y utilizar herramientas de desarrollo de habilidades que favorezcan el crecimiento colectivo e individual.

Teorías de la motivación y su aplicación práctica

A lo largo de los años se han desarrollado varias teorías de la motivación, y cada una ofrece una visión diferente de lo que nos impulsa a actuar. Algunas de las principales teorías incluyen:

1. **Teoría de Maslow (Pirámide de Maslow):** Esta teoría sugiere que las necesidades humanas pueden organizarse en una pirámide jerárquica, donde las necesidades básicas (fisiológicas y de seguridad) deben satisfacerse antes que las necesidades superiores, como la estima y la autorrealización. En cuanto a los equipos, es importante asegurarse de que se satisfacen las necesidades básicas de bienestar y seguridad de los empleados para que puedan centrarse en las tareas y en el crecimiento profesional.
2. **Teoría de los dos factores de Herzberg:** Herzberg distingue dos factores que influyen en la motivación en el trabajo: los factores motivacionales (que conducen a la satisfacción laboral, como el reconocimiento y el crecimiento personal) y los factores higiénicos (que, si no se cumplen, pueden conducir a la insatisfacción, como las condiciones de trabajo y el salario). Esta teoría sugiere que, para aumentar la motivación, es necesario mejorar los factores motivacionales, pero también asegurarse de que los factores higiénicos se cuiden adecuadamente.
3. **Teoría de las expectativas de Vroom:** Según esta teoría, las personas están motivadas para actuar en función de la expectativa de que sus acciones conducirán a los resultados deseados. En otras palabras, la motivación aumenta cuando crees que el esfuerzo te llevará a un rendimiento exitoso y a la recompensa deseada. Así, para motivar a un equipo, es fundamental alinear los objetivos personales y profesionales con las recompensas que se ofrecen.
4. **Teoría de la autodeterminación:** Esta teoría destaca la importancia de satisfacer tres necesidades psicológicas básicas: autonomía (sentirse en control sobre las propias acciones), competencia (sentirse capaz de realizar tareas con éxito) y relación (sentirse conectado con los demás). La motivación intrínseca, que resulta de la satisfacción de estas necesidades, es más efectiva y duradera que la motivación extrínseca, que depende de recompensas externas.



Estrategias para motivar e involucrar a los miembros del equipo

Existen varias estrategias que se pueden implementar para motivar y comprometer a los miembros del equipo, asegurando un ambiente de trabajo productivo y armonioso:

- **Establezca metas claras y desafiantes:** La motivación tiende a aumentar cuando los miembros del equipo tienen metas claras y alcanzables. Los objetivos deben ser lo suficientemente desafiantes como para mantener el interés, pero no imposibles de lograr.
- **Reconocimiento y retroalimentación positiva:** El reconocimiento es un factor motivador clave. Elogiar el trabajo bien hecho y dar comentarios constructivos ayuda a fortalecer la confianza y la autoestima de los miembros del equipo. Esto también contribuye a un ambiente de trabajo más colaborativo.
- **Promover la autonomía:** Dar a los miembros del equipo la libertad de tomar decisiones y gestionar sus responsabilidades ayuda a aumentar la motivación intrínseca. La autonomía hace que las personas sientan que están contribuyendo al éxito del equipo y que su trabajo tiene valor.
- **Crear un ambiente de trabajo positivo:** Promover el respeto mutuo, la comunicación abierta y la cooperación entre los miembros del equipo son esenciales para mantener un ambiente de trabajo motivador. El apoyo entre colegas también es una forma poderosa de mantener la moral alta.
- **Desarrollo y crecimiento personal:** Invertir en el desarrollo profesional y personal del equipo, ofreciendo oportunidades de aprendizaje y crecimiento, puede aumentar la motivación y el compromiso.



Herramientas de desarrollo de habilidades: coaching, mentoring y formación

El desarrollo de habilidades es esencial para garantizar que los miembros del equipo puedan crecer en sus funciones y alcanzar su máximo potencial. Algunas herramientas efectivas para el desarrollo de habilidades incluyen:

1. **Coaching:** es una herramienta poderosa para ayudar a las personas a alcanzar sus objetivos profesionales y personales. Un coach ayuda al empleado a identificar sus fortalezas y áreas de mejora, proporcionando orientación y apoyo para superar los desafíos.
2. **Mentoría:** es una relación de desarrollo a largo plazo en la que un mentor más experimentado ofrece orientación, apoyo y consejos a un participante. El mentoring ayuda a aumentar el conocimiento y la confianza, contribuyendo al crecimiento del equipo en su conjunto.
3. **Formación:** La formación continua es esencial para desarrollar habilidades y mantener a los miembros del equipo al día sobre las mejores prácticas, las nuevas tecnologías y otras áreas de relevancia para su función. La formación se puede llevar a cabo a través de talleres, cursos, seminarios o incluso de forma más informal.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** proponiendo la realización de un Plan de Motivación. En este ejercicio, los/ las participantes se dividirán en grupos y deberán preparar un plan de motivación para un equipo ficticio, considerando los siguientes pasos:

- **Análisis del equipo:** Identificar las características del equipo (número de miembros, roles, desafíos actuales).
- **Establecimiento de metas:** Establecer metas claras y alcanzables para el equipo.
- **Estrategias de motivación:** Elegir estrategias específicas para motivar a los miembros del equipo, en función de las teorías de motivación estudiadas.
- **Plan de Desarrollo de Competencias:** Definir acciones para el desarrollo de habilidades de equipo, a través del coaching, mentoring y/o formación.
- **Plan de Monitoreo:** Establecer un sistema para evaluar el progreso de la motivación del equipo y ajustar las estrategias cuando sea necesario.

Este ejercicio permitirá a los/ las participantes aplicar las teorías y estrategias discutidas de manera práctica, desarrollando las habilidades necesarias para liderar y motivar a un equipo de manera efectiva.

Clausura | 30 minutos



Reflexión, evaluación y conclusiones

Luego de explorar los diversos conceptos y metodologías, es crucial promover un espacio de reflexión y evaluación del impacto en la formación brindada.

Por lo tanto, se debe crear un momento interactivo y práctico, fomentando la participación de los/ las participantes para el análisis de los principales contenidos tratados, así cómo se pueden trasladar al contexto específico de cada uno.

Revisión de los conceptos clave tratados

Para empezar, se debe realizar una breve revisión de los temas trabajados. El objetivo es reforzar los puntos clave y conseguir que los/ las participantes finalicen este momento formativo con una visión clara de lo presentado.

Evaluación de la formación

La evaluación es un paso esencial para medir el impacto del aprendizaje e identificar oportunidades de mejora. Propuesta de preguntas para la reflexión:

- ¿Qué fue lo más útil para mí en esta capacitación?
- ¿Qué cambios puedo aplicar a mi práctica diaria?
- ¿Qué temas gustaría de profundizar en el futuro?



Día 2 – Sesión Asíncrona (1 hora)

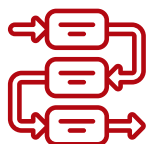
Sesión 1 | 1 hora

Plan de gestión de equipos: trabajo realizado de forma asincrónica

Después de presentar los distintos temas, el formador/a debe pedir a los/ las participantes que realicen un trabajo que demuestre la interiorización de los conocimientos compartidos, así como la construcción de una visión crítica de los mismos.

Por lo tanto, en pequeños grupos o individualmente, los aprendices deben desarrollar un plan de inclusión comunitaria.

El trabajo realizado debe ser entregado vía correo electrónico o a través de la plataforma de e-learning utilizada durante esta formación. Después de la entrega y el análisis realizado, cada grupo y/o participante recibirá una retroalimentación por parte del formador/a.



Metodologías de aprendizaje

- Método expositivo: presentación de conceptos clave.
- Método participativo: discusiones guiadas e intercambio de experiencias.
- Método activo: dinámicas de grupo, estudios de casos, actividades prácticas.
- Método reflexivo: trabajo individual y grupal para consolidar el aprendizaje.



Recursos

- Ordenador y proyector.
- Presentación multimedia (ppt, prezi, sway, videos, tutoriales).
- Materiales de apoyo (legislación, artículos, estudios de casos).
- Materiales diversos para el desarrollo de dinámicas individuales y/o grupales.
- Herramientas de planificación (por ejemplo: diagrama de Gantt, matriz RACI).
- Plataforma en línea para la presentación de trabajos y comentarios.



Evaluación

- Evaluación formativa: Observación de la participación de los/ las participantes en las actividades y debates.
- Autoevaluación: Reflexión individual sobre el aprendizaje y los cambios de percepción.
- Reflexión final del grupo sobre la aplicabilidad de los conceptos presentados en un contexto profesional.
- Trabajo online asíncrono: elaboración y presentación de un plan de gestión de equipos.
- Cuestionario de evaluación del módulo.



MÓDULO 16

Gestión del entorno rural,
conexiones y oportunidades
comunitarias

7 horas

MÓDULO 16

Gestión del entorno rural, conexiones y oportunidades comunitarias

Marco

Este módulo formativo forma parte integrante del plan de formación específico para el perfil funcional del Gestor de Caso (Técnico de Seguimiento).

El módulo puede y debe estar sujeto a todas las adaptaciones que se consideren determinantes, teniendo en cuenta el contexto en el que se imparte (contexto nacional y regional, área de intervención y población objetivo de los servicios de apoyo) y las características individuales de los/ las participantes.

Objetivos

Los objetivos principales de este módulo son:

- 
- Comprender el concepto de redes y sinergias en el contexto de la inclusión comunitaria.
 - Desarrollar habilidades para crear y fortalecer redes comunitarias.
 - Promover la colaboración entre los diferentes actores de la comunidad para la inclusión social.
 - Capacitar a los/ las participantes en la implementación de estrategias de inclusión comunitaria.

Competencias a adquirir

Se pretende que los/ las participantes, después de asistir a este módulo, sean capaces de:

- 
- Identificar los elementos clave de una red comunitaria eficaz.
 - Aplicar técnicas para crear y fortalecer sinergias entre los diferentes actores de la comunidad.
 - Desarrollar estrategias para promover la inclusión social a través de redes comunitarias.
 - Evaluar el impacto de las redes y sinergias en la inclusión comunitaria.

Contenido del programa

- 
- Introducción a las redes comunitarias y sinergias
 - Creación y fortalecimiento de redes comunitarias
 - Estrategias de inclusión comunitaria
 - Evaluación del impacto de las redes y las sinergias

MÓDULO 16

Gestión del entorno rural, conexiones y oportunidades comunitarias



Estructura y tiempo de formación

DÍA	TIPOLOGÍA	SÉSION	DURACIÓN	CONTENIDO	MÉTODOS
1	Sesión Presencial	S1	1 hora 30 minutos	Introducción a las Redes Comunitarias y Sinergias - Definición e importancia de las redes comunitarias y sinergias. - Beneficios de la colaboración entre diferentes actores de la comunidad. - Marco legal y ético: derechos y responsabilidades en la inclusión comunitaria.	Exposición Ejercicio práctico
		S2	1 hora 30 minutos	Creación y Fortalecimiento de Redes Comunitarias - Elementos clave de una red comunitaria eficaz. - Técnicas para crear y fortalecer redes: mapeo de actores, identificación de intereses comunes. - Herramientas de comunicación y colaboración - Herramientas de Gestión y Trabajo con Redes Comunitarias	Exposición
		S3	1 hora	Estrategias de Inclusión Comunitaria - Estrategias para promover la inclusión social - Cómo involucrar a diferentes grupos comunitarios: jóvenes, personas mayores, PCDI.	Exposición Ejercicio práctico
		S4	1 hora 30 minutos	Evaluación del impacto de las redes y las sinergias - Métodos y herramientas para evaluar el impacto de las redes comunitarias. - Indicadores de éxito: participación, satisfacción, cambios sociales. - Utilizar los resultados de la evaluación para mejorar las redes y las sinergias	Exposición Ejercicio práctico
		Clausura	30 minutos	Reflexión y conclusiones de los principales temas abordados.	Debate final
2	Sesión Asíncrona	S1	1 hora	Trabajo reflexivo individual sobre el tema presentado	



Desarrollo del plan de estudios

Día 1 - Sesión Presencial (6h)

Sesión 1 | 1 hora 30 minutos

Introducción a las Redes Comunitarias y Sinergias

Las redes y sinergias comunitarias son fundamentales para el fortalecimiento del tejido social y el desarrollo sostenible de las comunidades.

Implican la colaboración entre diferentes individuos, grupos y organizaciones, con el objetivo de responder de manera efectiva a los desafíos y necesidades colectivas.

Al promover el intercambio de recursos, conocimientos y experiencias, las redes comunitarias no solo garantizan la inclusión, sino que también crean soluciones innovadoras a problemas comunes.

Definición e Importancia de las Redes Comunitarias

Una red comunitaria es un conjunto de personas, grupos u organizaciones que establecen vínculos y colaboran para lograr objetivos comunes.

Estas redes pueden ser formales o informales y van desde pequeños grupos vecinales hasta grandes organizaciones a nivel nacional o internacional.

Estas redes y sinergias son esenciales para promover la inclusión social, el acceso a los recursos y la mejora de las condiciones de vida de las comunidades, especialmente aquellas que se enfrentan a retos más acentuados, como la pobreza, la exclusión social o la discapacidad y/o discapacidad.

Beneficios de la colaboración entre diferentes actores de la comunidad

La colaboración entre los diferentes actores de la comunidad (individuos, asociaciones, servicios públicos, empresas y organizaciones no gubernamentales) aporta numerosos beneficios:

1. **Resolución eficiente de problemas:** colaborar de manera concertada permite la identificación de soluciones efectivas. De hecho, el intercambio de ideas facilita la identificación de soluciones innovadoras a problemas complejos.
2. **Compartir recursos:** al colaborar, los diferentes miembros de la red pueden compartir recursos (materiales, financieros, humanos o intelectuales), lo que necesariamente amplifica el impacto de las acciones y las hace más sostenibles.
3. **Apoyo y compromiso:** creación de un entorno de apoyo recíproco, donde haya espacio para la colaboración, el fortalecimiento de la cohesión social y la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos.
4. **Empoderamiento de la comunidad:** trabajar juntos empodera a la comunidad. Sus miembros comienzan a sentirse más empoderados para tomar decisiones, promoviendo la autonomía y la autosuficiencia.
5. **Promoción de la inclusión social:** Las redes comunitarias son esenciales para la inclusión social, política y económica de todos sus miembros.

Marco legal y ético: Derechos y responsabilidades en la inclusión comunitaria

El marco legal de las redes comunitarias puede variar según la legislación nacional, regional y local. En el contexto europeo, las redes comunitarias suelen estar respaldadas por políticas públicas e iniciativas de la Unión Europea que tienen como objetivo mejorar la calidad de vida de las comunidades y reducir las desigualdades sociales.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** proponiendo un análisis de caso centrado en la identificación de redes y sinergias existentes en un contexto comunitario real. El objetivo es comprender cómo diferentes organizaciones e individuos de la comunidad pueden colaborar para lograr objetivos comunes.

Paso 1 – Presentación de un caso real de una comunidad que se enfrenta a un reto específico (inclusión de PCDID o reducción de la pobreza).

Paso 2 – Identificación de redes: identificar diferentes actores sociales (por ejemplo: asociaciones, servicios sociales, escuelas, empresas locales) y cómo pueden colaborar entre sí.

Paso 3 – Análisis de sinergias: ¿Cómo se pueden compartir los recursos? ¿Cuáles son los beneficios? ¿Cuáles son los obstáculos?

Paso 4 – Propuestas de mejora: estrategias para fortalecer las redes existentes y mejorar las sinergias con el fin de satisfacer las necesidades de la comunidad.

Sesión 2 | 1 hora 30 minutos

Creación y fortalecimiento de redes comunitarias

Las redes comunitarias desempeñan un papel clave en la promoción del bienestar y la inclusión social.

Son clave para crear vínculos entre los miembros de la comunidad, facilitar el intercambio de información, recursos y promover el desarrollo de soluciones colaborativas a problemas comunes. Para que una red comunitaria sea eficaz, debe basarse en elementos clave que garanticen su sostenibilidad y su impacto positivo.

Elementos clave

1. **Objetivos y propósitos comunes:** tener una visión clara y objetivos comunes que puedan estar relacionados con temas locales específicos, en las áreas de educación, salud, transporte, entre otros.
2. **Participación y co-creación:** cada actor clave debe sentirse parte integral y contribuir al desarrollo de respuestas más efectivas y ajustadas a las necesidades reales de la comunidad. La diversidad de los miembros (generacionales, habilitaciones, experiencias de vida) aporta un valor añadido al aportar soluciones innovadoras.
3. **Confianza y comunicación:** la confianza entre los miembros de la red es crucial. La comunicación abierta, honesta y transparente es la base para desarrollar relaciones de colaboración. Deben establecerse canales de comunicación accesibles y eficaces para facilitar el intercambio de información entre los miembros de la red.
4. **Sostenibilidad y continuidad:** esto se puede lograr a través de una gestión eficiente de los recursos, la participación constante de nuevos miembros y la adaptación continua a las necesidades cambiantes de la comunidad.



Técnicas para crear y fortalecer redes

1. **Mapeo de actores:** proceso que implica identificar todos los grupos, organizaciones, individuos y recursos que pueden formar parte de la red. Es fundamental comprender quiénes son los actores clave de la comunidad, sus competencias, áreas de actividad e intereses.
2. **Identificación de intereses comunes:** saber cuáles son los objetivos comunes, qué problemas hay que resolver implica la definición de un plan de intervención común. También permite que las actividades estén verdaderamente dirigidas a las necesidades reales de la comunidad.
3. **Planificación estratégica:** una red comunitaria debe tener objetivos bien definidos y un plan de acción estructurado que incluya el diagnóstico de las necesidades de la comunidad, la definición de metas e indicadores de impacto, la distribución de responsabilidades entre los diferentes actores, y la evaluación y ajuste continuo de las estrategias.
4. **Promover la colaboración y las asociaciones:** la creación de grupos de trabajo, el intercambio de recursos y la promoción de reuniones y eventos colaborativos ayudan a fortalecer las relaciones entre los miembros y evitan superposiciones en la prestación de servicios.



Herramientas de gestión para redes

La tecnología y las metodologías de gestión colaborativa juegan un papel esencial en la organización y efectividad de las redes comunitarias.

Algunas de las herramientas clave incluyen:

Plataformas Digitales y Redes Sociales

- Google Drive y Microsoft Teams: almacenar y compartir documentos, facilitando el trabajo colaborativo y la gestión de proyectos.
- Slack y Trello: comunicación interna y organización de tareas.
- Grupos de Facebook y WhatsApp: intercambio de información entre miembros de la red y movilización de la comunidad.

Herramientas de gestión y seguimiento de proyectos

- Trello y Asana: permite planificar, seguir y evaluar el progreso de las acciones y proyectos de la comunidad.
- Power BI y Google Data Studio: para el análisis de datos y la generación de informes sobre el impacto de las intervenciones.

Métodos Participativos y Técnicas de Mediación Comunitaria

- Mapeo de Recursos Comunitarios: uso de mapas interactivos para identificar servicios e iniciativas locales.
- Talleres y Foros de Debate: encuentros presenciales o virtuales para intercambiar experiencias y desarrollar soluciones colaborativas.
- Entrevistas y Grupos Focales: recopilación de opiniones de los beneficiarios sobre los servicios prestados.

Herramientas de Financiación y Sostenibilidad

- Plataformas de micro financiación (GoFundMe)
- Solicitudes de Fondos Europeos y Nacionales: programas de financiamiento europeos e ayudas gubernamentales.
- Asociaciones Público-Privadas: acuerdos de cooperación entre instituciones públicas y empresas privadas para financiar proyectos sociales.



El impacto de las redes en la comunidad

La gestión eficiente y el uso de herramientas adecuadas contribuyen al fortalecimiento de las redes comunitarias, generando impactos positivos como:

- Mejorar el acceso a los servicios esenciales (salud, educación, vivienda, empleo).
- Promover la inclusión social y la participación de los ciudadanos.
- Optimizar recursos a través de la cooperación entre entidades.
- Reducir las desigualdades y fortalecimiento de la cohesión social.

El involucramiento de la comunidad en la planificación y ejecución de acciones también promueve un mayor sentido de pertenencia y responsabilidad por parte de la ciudadanía, fomentando su participación permanente e interesada en la construcción de soluciones a desafíos comunes.

Material audiovisual

- [Video: La Asistencia Personal, un camino hacia la vida en comunidad](#)
- [Video: La Asistencia Personal en el entorno de cada persona](#)
- [Video: Seminario 1 Estrategia de las Comunidades de Cuidados \(Plena inclusión\)](#)
- [Video: Seminario 2 Estrategia de las Comunidades de Cuidados \(Plena inclusión\)](#)
- [Video: Seminario 3 Estrategia de las Comunidades de Cuidados \(Plena inclusión\)](#)
- [Video: Vida en Comunidad \(Patty Scott\)](#)
- [Video: Desarrollo Comunitario \(Proyecto Mi Casa Plena inclusión\)](#)



Sesión 3 | 1 hora

Estrategias de Inclusión Comunitaria

Se trata de un proceso fundamental para garantizar que todas las personas, independientemente de sus características personales o condiciones sociales, puedan participar activamente y disfrutar de los mismos derechos y oportunidades. Promover la inclusión no es solo un deber social, sino también una oportunidad para enriquecer a las comunidades, haciéndolas más diversas y resilientes.

Estrategias para promover la inclusión social

1. **Participación:** la participación de las personas en la vida comunitaria es uno de los pilares para la inclusión. Se puede lograr garantizando que todos puedan acceder a los espacios de toma de decisiones. Crear oportunidades para que las personas de diferentes grupos participen en actividades comunitarias y de toma de decisiones fortalece el sentido de pertenencia.
2. **Desarrollo de capacidades:** programas de capacitación, talleres de formación profesional, desarrollo de habilidades sociales y técnicas, ayudan a crear una sociedad más justa e inclusiva.
3. **Sensibilización:** campañas de sensibilización que eduquen a la población sobre las diversas formas de discriminación y exclusión. Un proceso que debe involucrar a toda la comunidad (agentes políticos, sociales y culturales) promoviendo la construcción de un entorno más inclusivo.

Cómo involucrar a diferentes grupos comunitarios

Un proceso que requiere un esfuerzo colectivo y la participación de todos, respetando las especificidades de cada actor clave involucrado. Para involucrar a los diferentes grupos, es necesario:

1. Los **jóvenes** deben ser un motor de cambio social y deben ser incluidos en los espacios de participación y toma de decisiones. Los programas de voluntariado, los clubes juveniles o los proyectos de liderazgo comunitario son formas de involucrarlos activamente en la comunidad. El uso de las tecnologías digitales también puede ser un punto de partida para promover su participación en acciones de inclusión.
2. Para promover la **inclusión de las personas mayores**, es importante ofrecer programas de integración social, actividades de ocio y bienestar, así como construir espacios específicos para que puedan aportar activamente su experiencia y sabiduría (proyectos intergeneracionales).
3. La **inclusión del PCDID** exige la adaptación de espacios, servicios e información, garantizando la accesibilidad en su conjunto. Es fundamental crear oportunidades para que participen en actividades culturales, deportivas y sociales, mediante la provisión de recursos adecuados.

Sesión 4 | 1 hora 30 minutos

Evaluación del impacto de las redes y las sinergias

Evaluar el impacto de las redes comunitarias y las sinergias es esencial para medir la efectividad de las acciones e identificar áreas de mejora en las interacciones y colaboraciones dentro de una comunidad.

Una red comunitaria efectiva puede generar un impacto positivo significativo al promover la inclusión, la participación y el bienestar de las personas involucradas.

El objetivo de la evaluación es comprender en qué medida estas redes y sinergias están cumpliendo sus objetivos y creando un cambio social tangible. A través de métodos y herramientas de evaluación, es posible obtener datos valiosos que guiarán las próximas acciones y el desarrollo de nuevas iniciativas.



Métodos y herramientas para evaluar el impacto

La evaluación de impacto puede llevarse a cabo a través de métodos cualitativos y cuantitativos, y es importante elegir las herramientas más adecuadas para el contexto y los objetivos de la red. Algunos de los métodos de evaluación comunes incluyen:

1. **Entrevistas y grupos focales:** herramientas cualitativas efectivas para obtener retroalimentación directa de los miembros de la red y otras personas involucradas. Permiten recopilar información detallada sobre la experiencia de participación y los resultados obtenidos.
2. **Cuestionarios y encuestas:** Se utilizan para recopilar datos cuantitativos sobre la satisfacción, la participación y el impacto de las actividades de la red. Se pueden completar de forma anónima, lo que permite una mayor honestidad en las respuestas.
3. **Análisis de datos y registros:** A través del seguimiento de las actividades, se pueden analizar indicadores cuantitativos como el número de participantes, la frecuencia de los eventos o los recursos distribuidos.
4. **Observación participativa:** Implica analizar directamente las interacciones dentro de la red y observar la dinámica social para evaluar cómo interactúan los miembros y cuáles son los resultados visibles de la colaboración.

Indicadores de éxito

Los indicadores de éxito son esenciales para determinar si la red o la sinergia comunitaria está logrando sus objetivos. Algunos indicadores comunes incluyen:

- **Participación:** El nivel de implicación de los miembros de la red es uno de los indicadores clave de éxito. La frecuencia de participación en eventos y actividades, así como la diversidad de los participantes, pueden reflejar el grado de atractivo y pertinencia de la red.
- **Satisfacción:** La satisfacción de los miembros con las actividades realizadas y con las interacciones dentro de la red es un reflejo de la calidad de la experiencia brindada. La satisfacción se puede medir a través de encuestas y entrevistas.
- **Cambio social:** El impacto de las redes y sinergias se puede medir a través de los cambios que generan en la comunidad. Esto incluye mejorar la calidad de vida, aumentar el acceso a servicios o recursos, fortalecer los lazos comunitarios y promover la inclusión.
- **Sostenibilidad:** La continuidad de las acciones en el tiempo y la capacidad de adaptación de la red a los cambios en el contexto social también son indicadores de éxito a largo plazo.

Cómo utilizar los resultados de la evaluación para mejorar las redes y las sinergias

Una vez realizada la evaluación, es fundamental que los resultados se utilicen para ajustar y mejorar las prácticas de la red comunitaria. Estas son algunas formas de utilizar los resultados:

- **Identificar áreas de mejora:** La evaluación puede resaltar debilidades o áreas que necesitan más atención, como la falta de participación de ciertos grupos o la insatisfacción con algunas de las actividades propuestas. Estos datos se pueden utilizar para ajustar la estrategia de acción y mejorar la oferta de servicios o actividades.
- **Ajustar las estrategias de comunicación:** Si la evaluación indica que la comunicación dentro de la red no es efectiva, puede ser necesario adoptar nuevas estrategias de difusión e interacción, como el uso de diferentes plataformas o el cambio de enfoque en las reuniones.
- **Fortalecer la capacitación y el desarrollo de capacidades:** Si la evaluación identifica brechas en las habilidades de los miembros, la implementación de programas de capacitación puede ser una solución efectiva para mejorar la efectividad de la red.
- **Fomento de la colaboración y de generar asociaciones:** La evaluación puede mostrar la necesidad de fortalecer las asociaciones con otras organizaciones. Mejorar la colaboración puede crear nuevas oportunidades de recursos y amplificar el impacto social de la red.



El formador/a debe desarrollar un **ejercicio práctico** llamado Evaluación de Impacto. En este ejercicio, los/ las participantes se dividirán en grupos y tendrán la oportunidad de aplicar una herramienta de evaluación a un caso simulado de una red comunitaria.

Cada grupo:

1. Analizar los datos proporcionados sobre la red (como el número de participantes, las actividades realizadas, etc.).
2. Identificar los indicadores de éxito con base en la información disponible.
3. Evaluar las fortalezas y áreas de mejora de la red.
4. Proponer ajustes en las estrategias y acciones de la red a partir de los resultados de la evaluación.

Este ejercicio permitirá a los/ las participantes practicar la aplicación de métodos de evaluación y comprender mejor cómo utilizar los resultados para mejorar las redes comunitarias y generar un impacto social positivo.

La evaluación de impacto de las redes y sinergias comunitarias es una herramienta esencial para medir la eficacia de las acciones implementadas y garantizar que se están alcanzando los objetivos. Mediante el uso de métodos e indicadores apropiados, las redes pueden ajustar sus prácticas y seguir promoviendo un cambio social significativo.

La aplicación de una evaluación estructurada no sólo facilita la mejora continua, sino que también proporciona una mayor transparencia y responsabilidad en la gestión de las acciones comunitarias.

Clausura | 30 minutos



Reflexión, evaluación y conclusiones

Luego de explorar los diversos conceptos y metodologías, es crucial promover un espacio de reflexión y evaluación del impacto en la formación brindada. Por lo tanto, se debe crear un momento interactivo y práctico, fomentando la participación de los/ las participantes para el análisis de los principales contenidos tratados, así como se pueden trasladar al contexto específico de cada uno.

Revisión de los conceptos clave tratados

Para empezar, se debe realizar una breve revisión de los temas trabajados. El objetivo es reforzar los puntos clave y conseguir que los/ las participantes finalicen este momento formativo con una visión clara de lo presentado.

Evaluación de la formación

La evaluación es un paso esencial para medir el impacto del aprendizaje e identificar oportunidades de mejora.



Con el final de este plan de entrenamiento, es hora de completar el ejercicio inicial del **Mural de los Pensamientos**.

Se invita a los/ las participantes a rellenar la última columna del Mapa que trata de "¿Qué he aprendido?".

Con la visualización gráfica de la evolución del aprendizaje y la comparación del contenido de las diferentes columnas, es posible identificar claramente el progreso alcanzado por cada uno de los/ las participantes y el obtenido colectivamente.

A continuación, debe celebrarse un momento de discusión conjunta, creando así un momento notable para la clausura de la formación.

Día 2 – Sesión Asíncrona (1 hora)

Sesión 1 | 1 hora

Plan de Inclusión Comunitaria – Trabajo realizado de forma asíncrona

Después de presentar los distintos temas, el formador/a debe pedir a los/ las participantes que realicen un trabajo que demuestre la interiorización de los conocimientos compartidos, así como la construcción de una visión crítica de los mismos.

Por lo tanto, en pequeños grupos o individualmente, los aprendices deben desarrollar un plan de inclusión comunitaria considerando los siguientes aspectos:

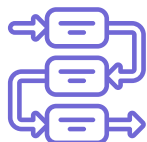
- Identificar cuáles son los principales grupos de la comunidad que necesitan acciones específicas de inclusión (jóvenes, personas mayores, PCDID, etc.).
- Definir estrategias para involucrar a estos grupos en la vida comunitaria, considerando sus necesidades y desafíos específicos.
- Planificar actividades inclusivas como eventos culturales, deportivos, educativos o de voluntariado. El plan debe garantizar que estas actividades sean accesibles para todos y fomentar la participación.
- Identificar los recursos financieros, humanos y materiales necesarios para implementar el plan de inclusión.
- Definir objetivos e indicadores para evaluar el éxito de las acciones implementadas, como el número de participantes, la mejora de la integración social, entre otros.

El trabajo realizado debe ser entregado vía correo electrónico o a través de la plataforma de e-learning utilizada durante esta formación. Después de la entrega y el análisis realizado, cada grupo y/o participante recibirá una retroalimentación por parte del formador/a.





Metodologías de aprendizaje



- Método expositivo: presentación de conceptos clave.
- Método participativo: discusiones guiadas e intercambio de experiencias.
- Método activo: dinámicas de grupo, estudios de casos, actividades prácticas.
- Método reflexivo: trabajo individual y grupal para consolidar el aprendizaje.

Recursos



- Ordenador y proyector.
- Presentación multimedia (ppt, prezi, sway, videos, tutoriales).
- Materiales de apoyo (legislación, artículos, estudios de casos).
- Materiales diversos para el desarrollo de dinámicas individuales y/o grupales.
- Herramientas de mapeo y evaluación (ejemplo: matrices, listas de verificación).
- Plataforma en línea para la presentación de trabajos y comentarios.

Evaluación



- Evaluación formativa: Observación de la participación de los/ las participantes en las actividades y debates.
- Autoevaluación: Reflexión individual sobre el aprendizaje y los cambios de percepción.
- Reflexión final en grupo sobre la aplicabilidad de los conceptos presentados en un contexto profesional y personal.
- Trabajo asincrónico en línea: elaboración y presentación de un plan de inclusión comunitaria.
- Cuestionario de evaluación del módulo.

Interreg



Cofinanciado por
la Unión Europea
Cofinanciado pela
União Europeia

España – Portugal

FORMACIÓN
Proximidad



Una clave para la igualdad de acceso a servicios inclusivos

MANUAL DEL FORMADOR

PROYECTO COFINANCIADO POR EL FONDO EUROPEO DE DESARROLLO REGIONAL (FEDER)
PROGRAMA DE COOPERACIÓN TRANSFRONTERIZA INTERREG VI A
ESPAÑA-PORTUGAL (POCTEP) 2021-2027

**PERFILES
PROFESIONALES**
ASISTENTE PERSONAL
CUIDADOR
GESTOR DE CASO