



Development of a VET curricula for Personal Assistant professional profile
based on the European Framework of Qualifications

**EU-Assistant:
Desarrollo de un
currículum de
formación profesional
para el Asistente
Personal basado en el
Marco Europeo que
Cualificaciones**

2016-1-ES01-KA202-025296

MÓDULO 5 – PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA



Erasmus+

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta comunicación es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

ÍNDICE

1.	DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO.....	3
2.	INTRODUCCIÓN.....	5
3.	DEFINICIÓN.....	6
4.	ORIGEN E IMPORTANCIA.....	7
4.1.	¿Cuál es su origen?.....	7
4.2.	¿Por qué es tan importante la promoción de la autonomía?.....	7
5.	CÓMO CONSEGUIR ESTA AUTONOMÍA.....	10
6.	CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA.....	12
8.	REFERENCIAS.....	13

1. DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

TÍTULO DEL MÓDULO	PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA
PALABRAS CLAVE	autonomía, dependencia, diversidad funcional, actividades diarias, actividades básicas, asistencia personal
GRUPO DESTINATARIO	Este módulo está dirigido a aquellos que quieran saber cómo promover la autonomía de los usuarios.
NIVEL	intermedio
SALIDAS LABORALES	Personas que quieren ser asistente personal para personas con discapacidad.
OBJETIVOS DEL MÓDULO	<p>Este módulo ofrece a los participantes conocimiento práctico, comprensión, recursos y oportunidades para aprender cómo ser promotores de autonomía en su trabajo.</p> <p>El estudiante aprenderá que es la promoción de autonomía, su origen e importancia, como conseguirla y las razones que lo convierten en algo tan importante en este servicio.</p>
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	Tras la finalización de este módulo, el participante habrá aprendido como promover las habilidades del usuario para una vida independiente.

PREREQUISITOS	Uso básico de las TICs
CONOCIMIENTO PREVI	Ninguno
DURACIÓN	4 h
COMPETENCIAS	El estudiante comprende su papel en la promoción de la autonomía de los usuarios
EVALUACIÓN	La evaluación consistirá en un test de múltiples opciones y un ejercicio con respuesta a desarrollar, que evaluará el conocimiento y comprensión de los estudiantes en base a los objetivos de aprendizaje.
CATEGORÍA	coste (optimización del coste) tiempo (gestión eficiente del tiempo) calidad-s (calidad de servicio) calidad-g (calidad de gestión)
MATERIAL SUPLEMENTARIO	Ninguno

2. INTRODUCCIÓN

Estimado participante,

¡Bienvenido a este módulo! Este módulo está creado en el marco formativo para personas que quieren ser asistentes personales para personas con discapacidad. En este módulo aprenderás sobre una de las competencias más importantes a la hora de convertirte en asistente personas y es cómo promocionar la autonomía de los usuarios. Para trabajar de acuerdo a la filosofía de vida independiente, es necesario saber la importancia que tiene promover sus capacidades y no centrarse en la diversidad funcional.

El módulo 5 incluye contenidos sobre conceptos relacionados en la promoción de la autonomía, su origen e importancia, maneras de llevar a cabo esta promoción de la autonomía en el usuario y algún consejo práctico en el desarrollo del servicio de asistente personal.

Saludos cordiales

El equipo del Proyecto EU-Assistant

3. DEFINICIÓN

La **autonomía** es la habilidad de controlar, evaluar y tomar decisiones personales sobre cómo vivir de acuerdo a las normas y preferencias de cada uno, así como desarrollar las actividades básicas del día a día.

Una persona es autónoma cuando desarrolla actividades de acuerdo a sus necesidades y capacidades, cuando regula su actitud y se adapta a la situación en la que vive. Cuando puedes escoger entre diferentes opciones y elegir aquella que mejor se adapta a tus necesidades y las de la situación y cuando perseveras en la realización de las tareas sin frustración o abandono. La autonomía no está limitada por la capacidad física o intelectual, porque con el apoyo humano, físico y del entorno necesario, todos podemos decidir por nosotros mismos y controlar nuestras vidas.

Es importante saber que el concepto de autonomía hace referencia no sólo al desarrollo de actividades básicas de la vida como alimentarse, higiene o desplazarse, sino a aquellas tareas que hace que la persona se desarrolle en comunidad y desarrolle su proyecto de vida. (ej: su Plan Personal para una Vida Independiente)

Otros conceptos relevantes en la materia son:

- **Actividades básicas de la vida diaria:** las tareas básicas esenciales que la persona puede realizarlas con un mínimo de autonomía e independencia, como: cuidado personal, actividades domésticas básicas, movilidad básica, reconocimiento de personas y objetos, comprensión y ejecución de órdenes y tareas.
- **Apoyo en las necesidades para una autonomía personal:** aquellas que quiere la persona con discapacidad para conseguir un nivel satisfactorio de autonomía en la comunidad.

4. ORIGEN E IMPORTANCIA

4.1. ¿Cuál es su origen?

La promoción de la autonomía personal tiene su origen en la Convención de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, adoptada el 13 de diciembre 2006, que subraya la importancia de asegurar los derechos humanos y libertades de este colectivo. La carta adoptada por los países participantes en la convención es un instrumento legal vital. Reafirma los derechos de las personas con discapacidad, subraya su derecho a una autonomía personal y vida independiente, abandonando el sistema tradicional de cuidado que se utilizaba hasta ese momento. Concretamente el Artículo 19 explícitamente reconoce la obligación de los Estados Miembros a respetar y promover el derecho de las personas con discapacidad a vivir independientemente y tener las mismas opciones que el resto. Los estados están obligados a tomar medidas efectivas para facilitar el pleno disfrute de estos derechos y su plena integración y participación en la comunidad.



4.2. ¿Por qué es la promoción de la autonomía tan importante?

Promocionar la autonomía y la capacidad de los usuarios con diversidad funcional es muy importante para la mejora de autoestima y valoración de uno mismo. La autonomía es el camino a la independencia, el bienestar y calidad de vida.

“Si puedo hacer cosas sin ayuda, si puedo escoger, me siento más valorado, más seguro de mí mismo y por tanto más adaptado, más libre y más contento.”

No se pretende que el usuario se establezca unos objetivos muy altos o consiga grandes metas, simplemente que él/ella pueda aprender y crecer en igualdad de oportunidades, siendo capaz de organizar su vida del modo que quiere dentro de sus propias capacidades.

La autonomía es importante por las siguientes razones:

Erasmus +

- **Facilita el aprendizaje.** Hacer frente a diferentes situaciones, analizarlas, encontrar soluciones y tratar de resolverlas con la mínima ayuda posible es una fuente de experimentación que permite el aprendizaje y desarrollo de las capacidades de la persona.
- **Aumento de auto-estima.** La experiencia de solucionar situaciones del día a día permite a uno sentirse más útil y seguro, y desde esta seguridad, hacer frente a nuevos retos, nuevas experiencias. La auto-estima positiva permite a uno aceptarse tal y como es, tener la iniciativa de relacionarse mejor con el resto.



- **Evitar ansiedad.** Si una persona se vuelve dependiente de otra, dadas las diferentes situaciones que pueden darse, sentirá mucha ansiedad o preocupación porque no va a saber cómo responder y necesitará alguien que lo dirija. Por el contrario, si eres autónomo, estarás más calmado y te sentirás mejor simplemente tratando de encontrar soluciones.
- **El usuario está mejor preparado para hacer frente a situaciones del día a día.** El día a día está lleno de rutinas recurrentes. Si la persona sabe cómo responder a estas rutinas por sí misma, se sentirá más seguro. Pero además, muchas veces tenemos que hacer cambios y enfrentarnos a situaciones que no están previstas donde hay que tomar decisiones. La persona autónoma está más preparada a aceptar estos cambios. Incluso cuando la respuesta de estos eventos no sea la ideal, el ser capaz de responder provee estabilidad y bienestar.

- **Responder mejor a las necesidades sociales.** Participar en situaciones sociales como interactuar en la escuela, comunidad o familia es una necesidad que todo ser humano tiene. La persona determinada puede participar mejor en actividades colectivas asumiendo su responsabilidad; puede reaccionar ante el resto sin necesidad de un mediador, adquiriendo autoestima y el respeto de los otros.
- **Es una garantía para el futuro.**
- **Aumenta la dignidad.** Toda persona, en virtud de su existencia, tiene derecho a su dignidad. Tener responsabilidades en línea con la capacidad es dar la oportunidad de sentirse útil y valorado para sí mismo y para la sociedad entera.

5. ¿CÓMO CONSEGUIR ESA AUTONOMÍA?

La promoción de la autonomía de las personas con diversidad funcional pretende alcanzarse mediante un asistente personal.

Con este objetivo, leyes en ciertos países (como en España) establecieron una aportación económica para pagar a asistentes personales cuyo objetivo era promover la autonomía de personas con gran dependencia. El objetivo es contribuir a la contratación de asistentes personales para un número de horas suficiente para proveer al beneficiario acceso a la educación y al trabajo, así como una vida más autónoma en cuanto a las actividades diarias.

Una de las medidas fundamentales para promover la autonomía personal de la persona con discapacidad (especialmente si son dependientes) es la posibilidad de proveerles con ayuda de un profesional que les ofrezca asistencia personal. Es una manera de hacer realidad el derecho de vivir independientemente y ser incluido en la comunidad, tal y como se refleja en el artículo 19 de la Convención Internacional sobre los derechos de Personas con Discapacidad, adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 13 de diciembre de 2006.

Como explícitamente se explica en el artículo 19, el objetivo es "promover la autonomía de las personas en situación de dependencia" contribuyendo económicamente al acceso a un servicio de asistencia personal "para facilitar el acceso del beneficiario a la educación y al trabajo, así como a una vida más autónoma en el ejercicio de actividades básicas del día a día; es decir, desarrollar una vida independiente.

De este modo, las áreas en las que el asistente personal contribuye la promoción de la autonomía personal se distinguen en: a) actividades básicas del día a día; b) acceso a la educación y al trabajo y c) otras necesidades.

La **primera** área (asistencia en las actividades básicas) es el escenario básico desde donde uno empieza y define su propia situación de dependencia. El asistente puede hacer la vida de la persona dependiente más autónoma si le provee servicios en esa área, llevando a cabo actividades de apoyo sin que sería imposible llevarlo a cabo.

La **segunda** esfera es la que marca la diferencia con respecto a servicios más tradicionales (como el Servicio de Asistencia a Domicilio), ya que hace referencia específicamente a la atención personal a desarrollar en dos áreas clave del desarrollo personal, como son la educación y la vida laboral.



No se debe olvidar el tercer ámbito, que es el apoyo necesario para lidiar con otras necesidades además de los específicos del día a día. Se refieren a las necesidades educativas, de rehabilitación u ocio donde también se necesita el apoyo de una tercera persona; por tanto, este servicio ha de ser lo suficientemente flexible como para abarcar otras necesidades específicas de nuestra vida diaria.



6. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA

Para actuar de acuerdo a la Filosofía de Vida Independiente, que apoya el servicio de Asistencia Personal, es necesario:

- Promueve las habilidades personales que derivan en una vida independiente, tomando sus propias decisiones.
- Evita centrar atención en la diversidad funcional y evitar utilizar el término "persona dependiente" porque el significado de la palabra "dependiente" es muy amplio y abarca varios ámbitos, ya que todos nos movemos dentro de un rango de dependencia de acuerdo a un aspecto específico. Por ejemplo, una persona con una diversidad funcional severa, puede tener una dependencia física muy fuerte, pero muy poca mentalmente, económicamente...
- No tomes decisiones en lugar de la persona en lo que se refiere a su vida diaria.
- Sé paciente en cuanto al tiempo que la persona necesita para desarrollar las tareas por sí mismo/a, y no hacerlas en su lugar.
- Mantén una actitud proactiva, pero limita el apoyo a las actividades en las que lo necesita.
- Facilita y ofrece apoyo a la persona que accede a los servicios ofrecidos por la comunidad.
- Apoya a la persona con diversidad funcional en su integración social, manteniéndote en el entorno cuando lo necesite, para facilitar su desarrollo social independiente.



7. REFERENCIAS

- IMSERSO. Programa para la promoción de la autonomía personal en los centros de recuperación de personas con discapacidad física. IMSERSO, Madrid, 2016.
- ORTEGA ALONSO, E. (Coord.). Situación de la Asistencia Personal en España. PREDIF, Madrid, 2015.
- Sonsoles Perpiñón. Habilidades personales para la convivencia familiar. Autonomía: Un camino hacia el bienestar y la libertad. Escuela de bienestar Fundación MAPFRE, Ávila, 2013.
- <http://www.asistenciapersonal.org/que-es-asistencia-personal>
- <http://www.eltallerdemismemorias.com/2013/12/12/asistente-personal/>
- [http://www.forovidaindependiente.org/filosofia de vida independiente](http://www.forovidaindependiente.org/filosofia_de_vida_independiente)
- <http://www.forovidaindependiente.org/node/99>