

PLANIFICACIÓN CENTRADA EN LA PERSONA



ANFAS

ASOCIACIÓN NAVARRA EN FAVOR DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL



Edita: ANFAS

Asociación navarra en favor de las personas con discapacidad intelectual

c/ Pintor Maeztu, 2

31008 Pamplona

Telf.: 948 17 49 10

Fax: 948 17 03 75

Email: info@anfasnavarra.org

www.anfasnavarra.org

Texto y contenido del documento:

- Rita Arteta Jiménez.
(ANFAS - Centro Educación Especial Isterria)
- Feli Peralta López.
(Universidad de Navarra)
- Ainhoa Ezquerro Martínez. (ANFAS)
- M^a José Zazo Ascunce. (ANFAS)
- Mentxu Barbería Merino. (ANFAS)

Maquetación: María Espiga Lasa

Ilustración portada: Isabel Muñoz Peralta

ISBN:

Depósito legal:



Las experiencias que aquí compartimos no hubieran sido posibles sin la generosidad de Encarna, Nerea, Daniel, Florentino, Arantxa y Alex con quienes hemos iniciado este proceso de PCP y con quienes hemos aprendido tanto. ¡Gracias!

Rita Arteta, Ainhoa Ezquerro, Feli Peralta, Mentxu Barbería y M^a José Zazo han desarrollado en su forma y contenido este documento que aquí presentamos.

También han contribuido a su realización: Elena Echegoyen, Sandra Elizondo, Lourdes Cuesta y Laura Gogorcena.

Animamos a todos los lectores a hacer suyas estas experiencias y esperamos que sirvan de inspiración en su diario quehacer, estamos seguras que no dejarán de sentirse sorprendidos con sus resultados.

EL GRUPO DE PCP DE ANFAS

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. ¿QUÉ ES LA PLANIFICACIÓN CENTRADA EN LA PERSONA?	6
3. EXPERIENCIAS REALIZADAS EN ANFAS: FASES	9
1ª Fase: Información mutua / Me informo	10
2ª Fase: Perfil personal / Me conozco y valoro	12
3ª Fase: Concreción del plan individualizado / Planifico y actúo	24
4ª Fase: Seguimiento y evaluación / Evalúo resultados	32
4. PARTICIPANTES EN EL PROCESO	34
4.1 Persona con D.I.	34
4.2 Profesional de apoyo / Facilitador	35
4.3 Familia	37
4.4 Grupo de apoyo	38
4.5 Entorno-Sociedad	39
5. CLAVES PARA TRABAJAR LA PCP EN ANFAS	40
6. PCP – LECTURA FÁCIL	42
7. BIBLIOGRAFÍA	44
8. ANEXOS	46

1.

INTRODUCCIÓN

La Planificación Centrada en la Persona (PCP) es un proceso que se puede desarrollar con una persona con discapacidad intelectual (PcDI), partiendo de sus competencias, preferencias y expectativas de futuro, para que pueda elegir y materializar su plan de vida, contando para ello, con las personas, ayudas y servicios necesarios.

Se puede definir a la PCP como una herramienta dirigida a producir cambios importantes en la vida de las personas. Es una estrategia que ayuda a esbozar un futuro posible, contando con el apoyo de personas cercanas y comprometidas con la persona con discapacidad intelectual para compartir con ella algunos aspectos de sus vidas.

Es objetivo de este documento aportar ideas, materiales y estrategias válidas que nos sirvan a los profesionales y a las familias para apoyar y ayudar a la PcDI a realizar su proyecto personal de vida. Para ello se presentan una serie de aportaciones que hacemos desde nuestra propia reflexión y estudio del tema en publicaciones, desde las experiencias de otras asociaciones e instituciones y a partir de la puesta en marcha, en nuestra organización, ANFAS, de varias PCP individuales.

Tras haber escuchado y aprendido con expertos en PCP, en ANFAS nos preguntamos ¿cómo podríamos llevar a cabo en nuestra organización una acción siguiendo los principios de la planificación centrada en la persona? Al principio, los interrogantes y las dudas nos llevaron a formar un grupo de auto formación (de investigación-acción-participación) entre profesionales de ANFAS, junto con la profesora Feli

Peralta del Departamento de Educación de la Universidad de Navarra. El grupo se constituyó en enero de 2009, desde entonces y hasta la actualidad hemos mantenido reuniones periódicas de puesta en común y de discusión sobre diversos temas necesarios para desarrollar el proceso de PCP en ANFAS. Algunos de estos temas han sido, entre otros:

- Escalas de evaluación como la Escala de Intensidad de los Apoyos (SIS), Escala Integral de Calidad de Vida, etc.
- Cualidades y requisitos que debe reunir el profesional de apoyo para asumir su rol de facilitador en este proceso.
- Quiénes componen el grupo de apoyo.
- Implicaciones éticas en la PCP.
- Qué impacto tiene la PCP en nuestra asociación y en las personas.

Asimismo, hemos llevado a cabo una "experiencia piloto" de aplicación de la metodología PCP, con varias personas pertenecientes al Programa de Apoyo a la Vida Independiente y al Servicio de Viviendas.

Siguiendo los planteamientos propios del proceso de investigación-acción-participación (Latorre, 2003), todos los participantes hemos reflexionado y tratado de mejorar nuestra propia práctica, se ha reflexionado sobre las diferentes acciones posibles y sobre las realizadas y, mediante esta guía, se pretende



compartir esta experiencia con otras personas interesadas y preocupadas por el tema. Todos los miembros del equipo hemos colaborado en la toma de decisiones, se han recogido evidencias de los procesos de mejora; hemos sido participantes activos y críticos, compartiendo espacio para la autorreflexión, autoevaluación, autogestión y aprendizaje progresivo (Latorre, 2003). El trabajo en grupo ha generado la discusión y el debate con el objeto de aclarar dudas, concretar aspectos y hacer significativa la información. La reflexión compartida sobre las teorías, los principios y los hallazgos aportados por las acciones concretas y la experiencia propias del “saber hacer” de los profesionales, ha propiciado la comprensión de esta terminología y se ha concretado el concepto de PCP. Este trabajo continuo ha tenido como propósito cambiar la realidad de las personas con discapacidad intelectual (mediante las acciones correspondientes) y mejorarla (el propósito o meta que nos guía).



Con esta guía queremos informar a profesionales, familias y personas con discapacidad qué es la Planificación Centrada en la Persona (también la llamamos PCP) y cómo la entendemos en ANFAS.

En resumen, el documento que aquí presentamos, trata de ser una guía que oriente a todas y todos los profesionales de ANFAS y del sector de la discapacidad intelectual para que pueda iniciarse, desde el puesto que desempeñamos, la elaboración de los planes individuales de apoyo.

Lo deseable es que la puesta en práctica de esta manera de trabajar y el abordaje de este enfoque, traiga como consecuencia lógica, un nuevo diseño organizativo, que progresivamente se centre más en las personas que en los servicios.

El compromiso con el que deseamos trabajar es el de tratar de asegurar que las personas con discapacidad intelectual y sus familias obtengan los mejores resultados personales posibles en su calidad de vida, fruto de un trabajo basado en la coordinación y liderado por ellas mismas.

2.

¿QUÉ ES LA PLANIFICACIÓN CENTRADA EN LA PERSONA?

La PCP es una nueva forma de entender hacia dónde va una persona (metas de vida) y qué clase de apoyo necesita para llegar ahí. También se relaciona con acompañarle en las decisiones que toma sobre su vida, sin sustituirla.

Todos, familia, amigos, trabajadores sociales, coordinadores de servicio, orientadores, educadores, responsables de programas podemos contribuir a que las personas con discapacidad tengan los servicios y el apoyo que necesitan de cara a que puedan (Allen, en www.allenshea.com):

- Elegir el estilo de vida que ellas prefieran;
- Ser más independientes;
- Ser miembros activos de la comunidad.

Llevar a cabo la PCP requiere coordinar los apoyos necesarios con el objetivo de aumentar la calidad de vida de una persona.

Ahora bien, uno de los puntos clave es decidir con qué profundidad o extensión puede una persona controlar el proceso.

El objetivo principal de la PCP, es que la persona con discapacidad intelectual tenga la oportunidad de establecer planes y metas que tengan sentido para ella, con la ayuda de las personas más importantes en su vida.



La PCP está directamente interrelacionada con el concepto de autodeterminación y el de calidad de vida, de la siguiente manera:

La planificación centrada en la persona es una metodología al servicio de la autodeterminación y para el incremento de la calidad de vida.

La autodeterminación es un proceso que permite que la persona tome el control sobre su propia vida y sea capaz de dirigirla según sus objetivos, intereses y capacidades (Peralta y Arellano, 2010), implica ir ganando control y experiencia en nuestras vidas, y constituye una de las ocho dimensiones de la calidad de vida.

La calidad de vida es un concepto complejo que guía la práctica de los servicios de cara a mejorar las condiciones de vida de una persona. Se trata de un medio para alcanzar la equidad, la participación y una mayor satisfacción personal con la vida. De acuerdo al modelo propuesto por Schalock (2004) y Schalock y Verdugo (2007) son ocho las dimensiones que constituyen una vida de calidad: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos. Cada una de estas dimensiones tienen posibilidad de mejora

en cualquier persona, independientemente de que le acompañe o no la condición de discapacidad y de las necesidades de apoyo que presente.

A través de la metodología y de los medios precisos es posible apoyar y acompañar a la persona con discapacidad intelectual en la consecución de sus deseos y metas, contando con la colaboración de un grupo elegido por la persona (familia, amigos, profesionales) para conseguir sus objetivos a lo largo del tiempo, desde el ejercicio de su autodeterminación. En este hacer es posible el progreso y mejora de su calidad de vida en todos sus aspectos.

El objetivo principal de la PCP es que la persona con discapacidad tenga la oportunidad de formular planes y metas que tengan sentido para ella, en colaboración con las personas más importantes en su vida.

La PCP al ser una metodología coherente con el respeto al derecho de la autodeterminación – dimensión central junto con los derechos del modelo de calidad de vida- debe formar parte, inexcusablemente, de las políticas de las organizaciones que trabajan en favor de las personas con discapacidad intelectual. Propone una utilización consciente de los recursos comunitarios e impulsa la creación de redes naturales de apoyo.

La PCP da participación a las personas para decidir. Significa un cambio en la forma de planificar los apoyos, garantizando su derecho a la autodeterminación y reconociéndoles el derecho a ser protagonistas de sus vidas.



3.

EXPERIENCIA REALIZADA DESDE ANFAS

Cada PCP se elabora en respuesta a las cualidades y características individuales de cada persona, por eso, el planteamiento, proceso y realización de cada PCP es diferente. La planificación que presentamos está centrada en la persona y sigue un proceso en el que se van completando distintas fases. El orden que proponemos en la secuencia de cada una de ellas puede variar, así como la omisión de alguna de dichas fases, también puede haber diferencias en cuanto a su contenido.

El tiempo que dediquemos a completar cada actividad o cada fase es adaptable a las circunstancias de cada aplicación y por tanto, flexible.

Los mapas, imágenes, croquis, etc., dependerán siempre de la persona protagonista de la PCP, de su estilo de aprendizaje, de sus intereses, de su nivel de comprensión verbal, de sus objetivos, etc.; las adaptaciones a lectura fácil, dibujos e imágenes aclaratorias también serán específicas, por lo que será difícil, casi imposible, encontrarnos con dos PCP iguales.

La planificación centrada en la persona se va realizando a través de entrevistas individuales y grupales. El proceso tiene varias fases.



La principal forma en la que se aplica y detalla la PCP es a través de sesiones personales en forma de entrevistas individuales con la persona sujeto de la PCP, o mediante entrevistas grupales con la persona junto al grupo de apoyo.

Las fases y la propuesta de mapas sobre las que se va construyendo el plan son las siguientes: información, perfil personal, plan individualizado personal, seguimiento y evaluación.

1ª Fase - Información mutua: ME INFORMO

En esta fase se trata de ofrecer a la persona interesada la información, explicaciones y ejemplos necesarios para que comprenda el significado de la PCP.

Se explica a la persona qué es tener un plan, y se destaca lo importante que es conocerse a sí misma (¿cómo soy?), sus cualidades, fortalezas, debilidades, necesidades de apoyo, etc., porque sobre este conocimiento de sí misma, podrá planificar aspectos de su proyecto de vida.

También se habla sobre las personas que en el presente forman parte de su red social: familia, amigos, compañeros de trabajo, personas de la asociación, etc., se le invita a reflexionar sobre el tipo de relaciones que establece con ellos, si les considera importantes en su vida y si podría contar con ellas.

Se trata de que la persona, su familia y amigos, y aquellos que comparten espacios y tiempos con ella puedan hablar sobre qué es importante para ella y cómo pueden apoyarla para mejorar su vida en su casa, en el trabajo y en la comunidad.

Es posible que ya surjan aspectos que le gustaría cambiar de su persona o en su vida y que puede visualizar al responder a cuestiones como:

- "¿Qué te gustaría cambiar en tu casa? ¿Y en tu trabajo?"
- "¿Qué te gustaría cambiar de tu persona?"
- "¿Has pensado en el futuro?"
- "¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?"
- "¿Eres feliz?"
- "¿Cuál es tu sueño por realizar?"
- "¿Necesitas ayuda en algún aspecto de tu vida?"

Asimismo, se pueden tomar en consideración los posibles obstáculos que existan para realizar algunas de las cosas que la persona desea para su vida, le ayudarán a tener una visión realista de su situación.

Es importante asegurarnos de que ha comprendido el significado de la propuesta realizada y de que voluntariamente va a participar de estas sesiones.

En el caso de que la persona presente necesidades de apoyo significativas para expresarse, será el grupo de apoyo el que, en muchos momentos tenga que ser su voz, por la proximidad a la persona con discapacidad y a su entorno.

En esta fase, el facilitador le explica a la persona qué es la PCP y para qué sirve. La persona elige su grupo de apoyo.



Qué es hacer un plan

Mi Plan
Mapa: Información sobre PCP

Tener un PLAN es algo natural en nuestras vidas.

Puedes planificar tus vacaciones, comida, cita...

Cuando construimos un plan sobre nuestra vida, nos ayuda a pensar y A TOMAR DECISIONES

Planificar es un proceso de colaboración CON OTRAS PERSONAS para conseguir tus deseos, objetivos de futuro

Hay un círculo de personas que viven contigo o muy cerca de ti, que pueden ser tu APOYO para alcanzar con ilusión tus sueños.



En esta segunda fase, lo importante es conocer con más detalle a la persona, sus gustos, su forma de ser, sus necesidades, puntos fuertes, débiles, sus deseos, metas, etc.



2ª Fase - Perfil personal: ME CONOZCO Y VALORO

A partir de este momento el objetivo central es lograr que la persona desarrolle y concrete el conocimiento que posee de sí misma. Sus gustos, su forma de ser, sus necesidades, sus puntos fuertes, sus puntos débiles, sus deseos, sus sueños, etc. Esto supone conocerse, aceptarse y valorarse tanto en lo positivo como en lo negativo. Este proceso lo realizará junto a la persona o personas con las que está concretando el plan.

El facilitador, mediante la entrevista, trabajará con la persona acompañada o no de su grupo de apoyo. En las reuniones que mantendremos se pretende establecer una relación de confianza y proximidad. Debemos crear un ambiente cómodo y relajado, en el que la persona se sienta escuchada con interés, y tratada con el máximo respeto y, por supuesto asegurando la confidencialidad de los temas abordados. La persona tiene que sentirse a gusto y motivada.

Es el momento de identificar y concretar, incluso priorizar, las necesidades, metas, objetivos y expectativas de la persona.

Para ello nos podemos servir de algunos instrumentos que ampliarán el conocimiento que sobre la persona tenemos y le ayudarán a mejorar su autoconocimiento. Entre ellos destacamos:

INSTRUMENTOS	OBJETIVOS
ARC-Escala de autodeterminación (Wehmeyer, Peralta, Zulueta, González Torres y Sobrino, 2006)	Evaluar la autodeterminación a través del autoinforme de la persona, estimando su capacidad para ser autodeterminada en relación con la oportunidad que le ofrece el contexto. Consta de cuatro secciones: Autonomía, Autorregulación, Percepción de control y "poder" (psychologically empowered), y Autoconciencia-autoconocimiento.
Escala de Calidad de Vida-GENCAT (Verdugo, Arias, Gómez, Schalock, 2008)	Evaluar de forma objetiva de la calidad de vida de usuarios de servicios sociales.
Escala Integral. Evaluación objetiva y subjetiva de la calidad de vida (Verdugo, Gómez, Arias y Schalock, 2009)	Proporcionar información acerca de las áreas de vida más importantes de una persona desde la perspectiva del profesional y desde la perspectiva de la propia persona con discapacidad intelectual.
ICAP-Inventario de Conducta Adaptativa (Montero, 1996)	Valorar el funcionamiento adaptativo actual de la persona y sus necesidades de servicios. Se compendian las puntuaciones en la Puntuación de Servicio y Nivel de Servicio.
SIS-Escala de Intensidad de los apoyos (Verdugo, Arias e Ibáñez, 2007)	Proporcionar información para planificar los servicios necesarios para las personas con DI y otros trastornos del desarrollo. Consta de tres secciones: 1) Escala de necesidades de apoyo (uno de cuyos ítems valora las habilidades de autodeterminación), 2) Actividades de defensa y protección, y 3) Necesidades de apoyo comportamental y médico de carácter excepcional. Se hace la valoración correspondiente de las respuestas y se calcula el Índice de Necesidades de Apoyo (INA)

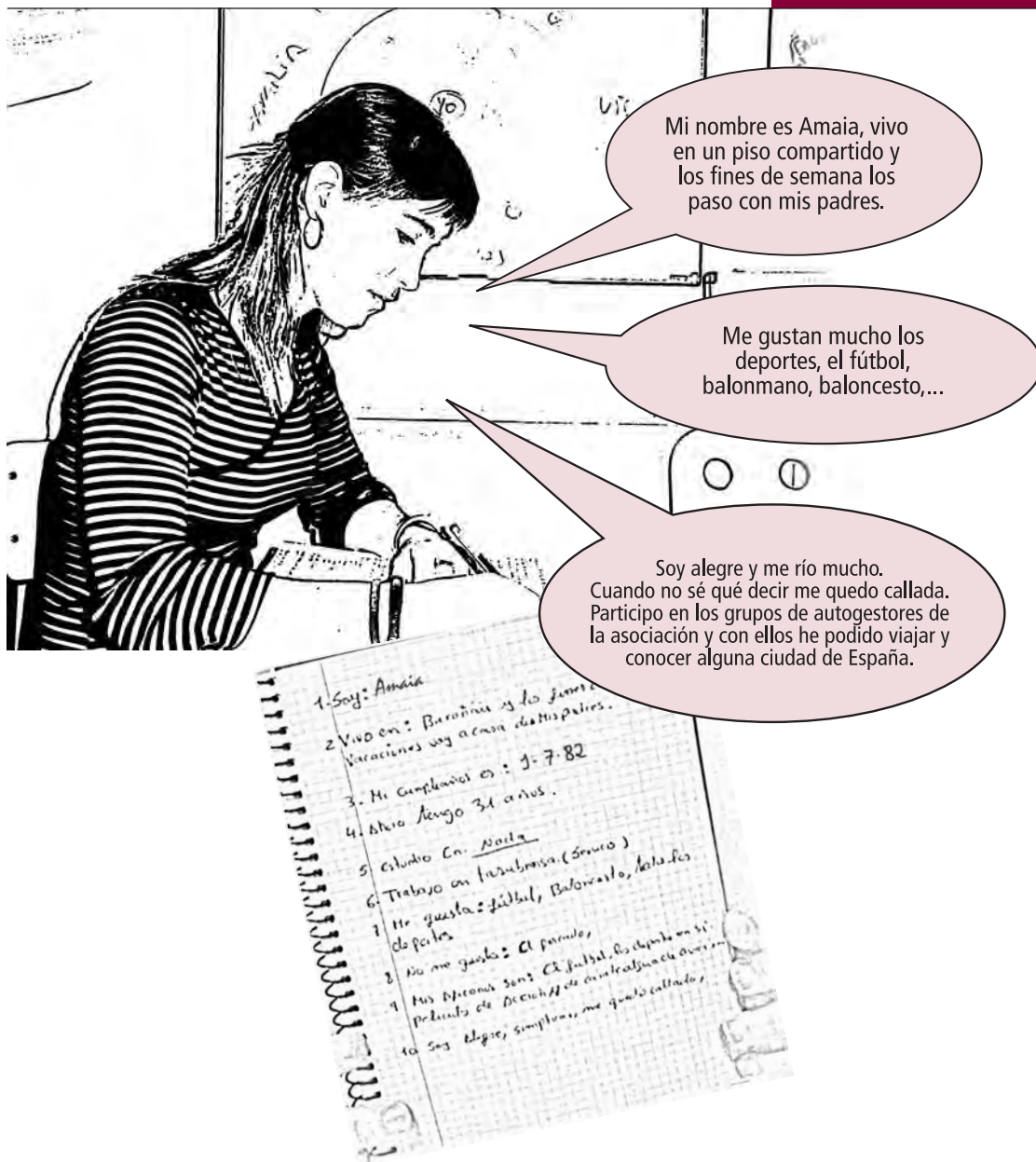
A partir del análisis de los datos, se elabora un informe donde, al menos se hagan constar dos apartados:

- 1) las áreas sobre las que vamos a actuar y en qué orden.
- 2) el Plan Individualizado de apoyos. Se trata de aportar una visión general de los objetivos de la persona y de los apoyos que necesita para alcanzarlos.

También resulta de utilidad contar con materiales gráficos, fotos, dibujos, esquemas,... que de forma sencilla ayudan a la persona a entender y responder adecuadamente a las cuestiones que se van analizando sobre ella misma.

A continuación se recogen algunos ejemplos.

**Mi Plan
Mapa: ¿Quién soy?**



**Nací en Tudela, el 1 de julio de 1982.
Tengo tres hermanos. Yo soy la mediana.**



Estoy muy contenta de vivir con otras compañeras y cuando necesito, recibo apoyo de mi familia y de la asociación.



Mi padre es profesor, hay muchas cosas en las que me parezco a él, en su forma de ser, el mal genio... y en su gusto por el cine.



Me gusta ir al cine con mis amigas y salir por ahí. Y disfruto mucho en las reuniones familiares con mis hermanos y primos.



Estoy triste cuando

- Le doy vueltas a las cosas
- Pienso cosas malas
- Se me apodera todo, que no puedo seguir
- Me levanto con ganas de llorar
- Estoy sola en casa

Se me nota que estoy triste porque...

- Llora
- No salgo de casa
- No lo cuento a mis hermanos aunque me lo notan, hay cosas que no me dicen porque me afectan
- No suelo comer

Y si se me pasa y estoy contento...

- Salir a la calle, doy un paseo (me cuesta pero lo intento)
- Me pongo en el ordenador
- Veo una película "Lo que el viento se llevó"
- Limpiar la casa, luego me siento bien



Estoy contento cuando

- Limpio mi casa
- Hago la compra
- Voy a ver a mi prima cuando ha pasado tiempo
- Veo a mi hermana
- Pienso en mi futura sobrina
- Voy de paseo con amigos
- Que me llamen por teléfono

Se me nota que estoy contento porque...

- En la cara sonrío más
- Me veo mejor en el espejo
- Me arreglo más

Mi Plan
Mapa: ¿Cómo soy?
Fortalezas

Mis puntos fuertes

- A veces soy alegre
- Puedo vivir en un piso compartido con amigas
- El crearme que puedo hacer las cosas por mí misma, organizarme en mi casa

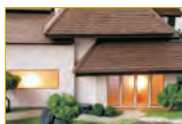


Mis puntos no tan fuertes...

- Soy muy cabezona y me lo dicen mucho
- Me dicen que soy muy negativa



Mi Plan
Mapa: ¿Cómo soy?
Lugares



Adónde voy?

- El taller
- Mi casa
- La asociación
- Tudela
- La panadería
- La biblioteca
- Los cines Golem
- Bares en San Nicolás, por la plaza de San Francisco
- Aerobic

Qué hago?

- Trabajo a turnos
- Voy a la asociación a clases de informática, autogestión algunos fines de semana voy a mi pueblo
- Hace tiempo que no voy al cine
- Alguna vez voy con mis amigos a tomar algo

¿Qué lugares me gustaría conocer?

Venecia y París



Me gusta

- Cocinar
- Hacer la compra con la lista en la mano
- Salir con las amigas
- Ver a la familia
- Hacer las actividades de anfas
- Tener visitas en casa
- Salir por ahí
- Arreglarme más
- Hacer trabajos en el ordenador
- Ir de viaje a Madrid
- Ver tiendas
- Pasear
- Escribir
- Ir al cine

me
gusta

Ver películas antiguas



Ir a Madrid



Escuchar música

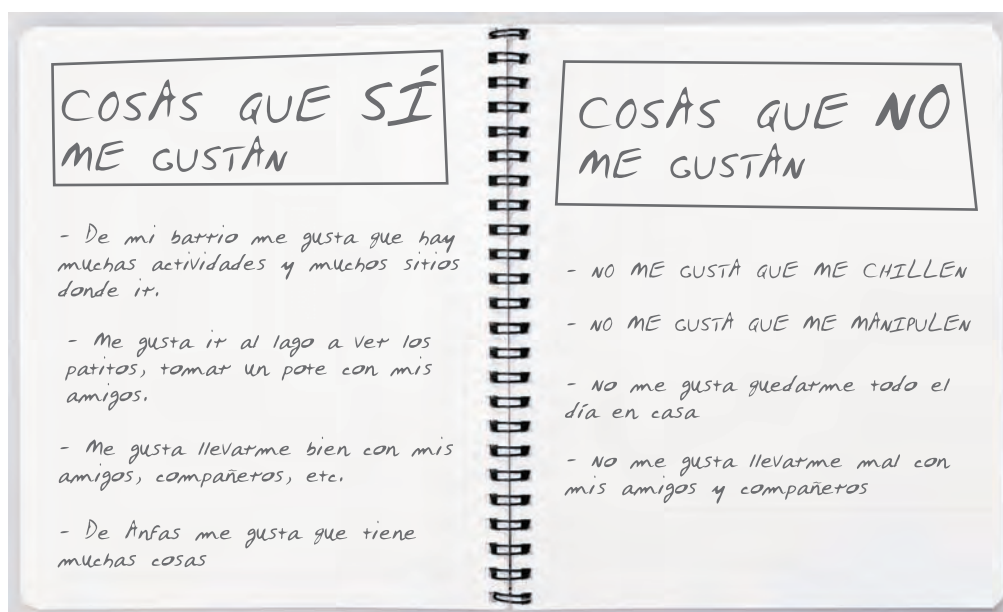


NO me gusta

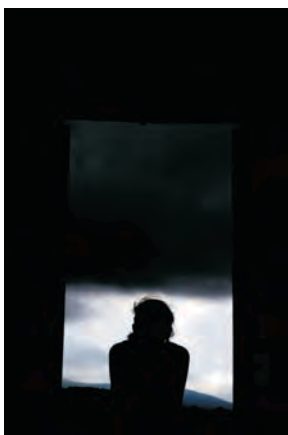
- Cuando estoy triste no me gusta que me digan qué cosas tengo que hacer
- NO ME APETECE SALIR DE CASA CUANDO ESTOY TRISTE
- Dar vueltas a las cosas porque se me vienen encima
- Tener que ir con mis problemas a los demás, porque pienso que les puedo molestar y eso no me gusta, no me gusta molestar
- Hacer esperar a la gente, llegar tarde a los sitios
- El pescado, tampoco la verdura y me obligo a comerla
- Que me molesten cuando me siento baja
- Algunos libros y NO LOS LEO



Mi Plan
Mapa: ¿Cómo soy?
Preferencias



Mi Plan
Mapa: ¿Cómo soy?
Miedos



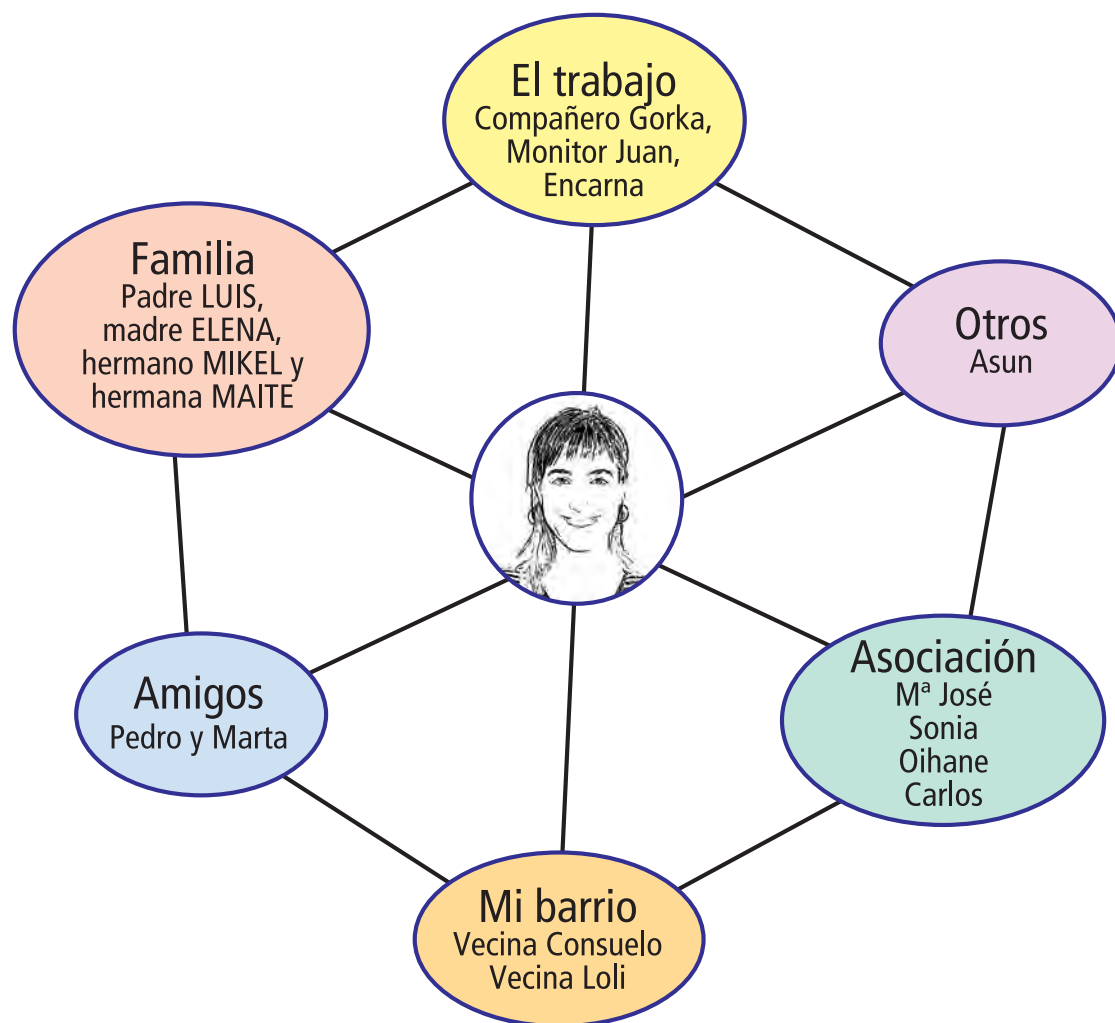
Mis miedos, temores, qué me preocupa

- Miedo a estar sola
- A la oscuridad
- A las películas de terror



¿Cómo los puedo superar?

Intento pensar en otras cosas, veo la tv, me pongo a leer, hablo con mis compañeras...



FAMILIA

Mi padre Luis
Mi madre Elena
Mi hermano Mikel
Mi hermana Maite
Mi tía Laura
Mis primos

TRABAJO

Gorka, Juan, Ione,
Arturo y Encarna

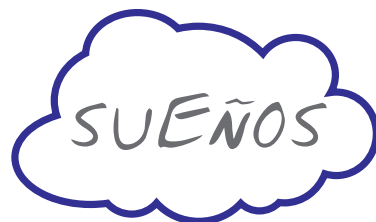
AMIGOS

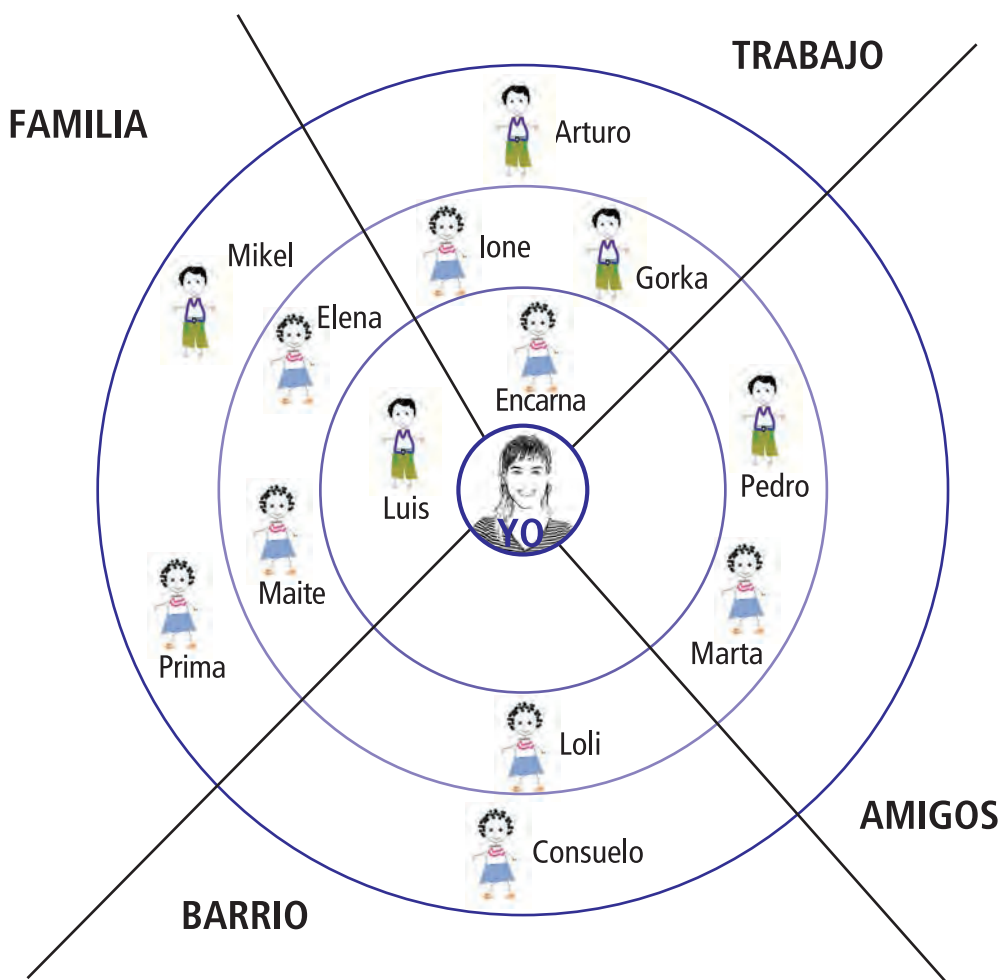
Pedro y Marta

VECINOS

Consuelo

MIS APOYOS







3ª Fase - Concreción del plan individualizado: PLANIFICO Y ACTÚO



Consiste en especificar el plan, concretar aspectos fundamentales del proyecto de vida. Fijar metas personales, a largo y a corto plazo, formas de conseguirlas, anticipar las posibles consecuencias, toma de decisiones, asunción de responsabilidades, compromisos...

El grupo de apoyo con el facilitador, acompañan a la persona en el transcurso del plan, en cada una de sus etapas, en la definición de la

meta, al desglosar las tareas para alcanzarla, percibiendo las dificultades y sugiriendo formas de superarlas, en la propia acción y sobre todos después, cuando llega el momento de comprobar si se han alcanzado los logros para definir los aspectos que hay que cambiar si la persona quiere conseguir sus propósitos.

Poco a poco se define y concreta el plan de futuro:

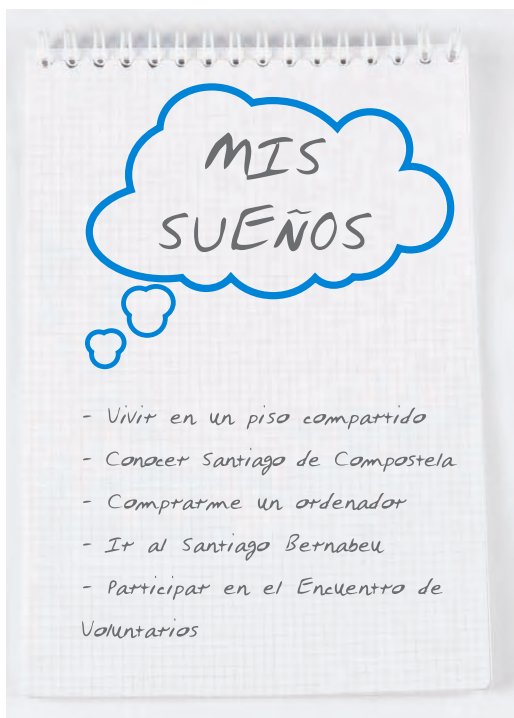
- ¿Dónde quiero y puedo vivir?
- ¿Estoy satisfecho con mi trabajo?
- ¿Hay aspectos de mi vida que quiero cambiar?
- ¿Cuál es mi sueño más importante?
- ¿Qué dinero tengo? ¿Cuál es mi sueldo? ¿Cómo administro mis gastos? ¿Ahorro?
- ¿En qué orden pongo mis objetivos?
- ¿Qué cambios quiero hacer a corto, medio y largo plazo?
- Entonces, ¿Cuál es mi meta?
- ¿Cómo lo voy a conseguir (plan de consecución)?
- ¿Cómo voy a resolver las dificultades?
- ¿Con quién puedo contar? ¿Quiénes son mi apoyo?

En esta tercera fase, se acuerda con la persona su propio plan. Se fijan las metas personales y la forma de conseguir las (tipo de ayudas, tiempo, duración, personas con las que cuenta, etc.).



Esta es la fase de “hacer lo deseable posible”. Se trata de, a partir de la recogida de información de las distintas fuentes, instrumentos o mapas, pasar de la situación actual a la situación ideal (siempre sin perder de vista el principio de realidad). La información compartida por todos sobre las fortalezas, necesidades, esperanzas y sueños de la persona es lo que permite trazar los planes que le ayudarán a alcanzar el estilo de vida que desee en el presente y en el futuro. Para ello es preciso:

- Determinar y detallar las áreas que consideramos, a la vista de lo tratado, que deben ser atendidas y sobre las que debemos actuar. Son áreas que la persona necesita reforzar: la capacidad de escucha, ampliar su grupo de amistades, cuidar su salud, etc.
- Priorizar algunas áreas sobre otras (aunque habrá que abordarlas todas a lo largo del proceso, hay que ir paso a paso, por tanto para empezar hay que priorizar).
- Concretar el tipo de apoyos, su frecuencia y su duración.
- Especificar los apoyos naturales con los que la persona puede contar.
- Es ahora cuando se pueden desarrollar y concretar planes para el presente mes, año, etc. Planes a inmediato, medio o largo plazo, que ayuden a la persona a alcanzar sus objetivos en su casa, en el trabajo y en la comunidad.
- Es recomendable que todos estén de acuerdo con estos planes y que el grupo respete la opinión y los deseos de la persona.
- Discutir y establecer con la persona un calendario para llevar a cabo el seguimiento.



Mis sueños, mis deseos...

- Conocer Santiago de Compostela
- Comprarme un ordenador
- Ir al Santiago Bernabeu
- Participar en el Encuentro de Voluntarios



Mi Plan
Mapa: Planifico.
Cómo estoy ahora?

No tengo ordenador y tengo que ir a la biblioteca a leer mi correo, ver cosas en internet...

Mis padres dicen que tengo que ahorrar para comprarlo.

Qué necesito?

Tener 500 € para comprar el ordenador.

Cambiar la tarifa del teléfono para que me incluya internet.

Primeros pasos YA!

Ahorrar.

Hablar con mi monitora para hacer un Plan de ahorro.

Mirar ofertas de ordenadores.

Mis cómplices

La monitora de vivienda.

Mi hermana.

Dificultades

No sé si tendré dinero para ahorrar.

Pasará mucho tiempo hasta que pueda tener mi ordenador.

Dentro de un año o más...

Tener un ordenador portátil





Viaje a
Santiago de
Compostela

Por dónde empiezo?

Cuándo? [Sept. 2011](#)

Vacaciones en el trabajo? [Mayo](#)

Cómo organizarás el viaje? [Agencia](#)

Cuántos días? [5-8 días](#)

Cómo ir? [Autobús](#)

Cuánto dinero necesitaré? [No lo sé](#)

Tengo información de la ciudad? [Biblioteca, internet, agencia](#)

Ruta por Galicia? Viaje a la ciudad? [Agencia](#)





*Me voy Santiago de
Compostela*

Lista de tareas

1º) PROPONER a Oihane que en clase de informática me enseñe a utilizar INTERNET. Así podré buscar información que me interese sobre Galicia, el tiempo... (GOOGLE: TVE-DESTINO GALICIA- 29 MARZO 2011)

2º) Cuando mi hermana Maite me de la información actualizada sobre el viaje a Galicia que le van a pasar de la agencia, le llamaré a Mª José para quedar y continuar con la organización de mi viaje. Llevaré el calendario de vacaciones del trabajo, para ver qué días puedo cogerme.

3º) Me canso cuando ando mucho, así que dos días a la semana durante media hora voy a ir a ANDAR para estar mejor preparada y disfrutar de mi viaje.



Próxima reunión:
Lunes 20 de marzo

Tema:
Cerrar fechas y precio final del viaje

- Problema:**
- Me duelen las piernas
 - He engordado
 - El médico me ha dicho que tengo que hacer ejercicio



1. PLANIFICAR

¿Qué hacer?

VOY A DAR UN PASEO DIARIO

¿Cómo hacerlo?

SEGÚN EL TURNO, IRÉ
POR LA MAÑANA O POR LA TARDE

Con quien?

Con María por las mañanas
Con Beatriz por las tardes



2. HACER

Cuándo?

Empezaré el mes de febrero
Me compraré unas deportivas

Lo apuntaré

En el calendario

3. COMPROBAR

¿Hemos hecho lo planificado?

Cuántos días he andado

¿Cómo me siento?

Estoy más ágil y
más entretenida

4. MEJORAR

¿Dificultades?

Hay días que me da pereza
Sola no me gusta ir

¿Qué tenemos que cambiar?



"Voy a ANDAR 2 días a la semana durante media hora para estar en forma y lo apunto en el cuadro"

Mes: ABRIL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 _{OK!}	2	3	4 _{OK!}	5	6	7
8	9	10 _{OK!}	11	12	13 _{OK!}	14
15	16 _{OK!}	17	18	19 _{OK!}	20	21
22 _{OK}	23	24	25 _{OK}	26	27 _{OK}	28
29	30					

4ª Fase - Seguimiento y evaluación: EVALÚO RESULTADOS

En esta fase se trata básicamente de valorar la consecución de los sueños, objetivos, metas y la adecuación de los apoyos (por ambas partes).

Un cuestionario al que la propia persona puede contestar para comprobar la consecución de sus objetivos puede contener preguntas del tipo:

- ¿Estoy aprendiendo a ser más independiente, más autónomo?
- ¿Estoy aprendiendo a trabajar y vivir con otras personas?
- ¿Estoy trabajando donde yo quiero?
- ¿Estoy viviendo donde yo quiero?
- ¿Veo a mis amigos?
- ¿Necesito alguna ayuda?
- ¿Hay cosas que podrían ir mejor?

Es necesario tener en cuenta si hay muchos “No” como respuesta a estas preguntas o si las cosas podrían ir mejor para replantear el proceso de planificación ofreciendo apoyos, revisando los objetivos y las posibilidades reales de consecución. En muchas ocasiones, debemos ajustar los deseos personales a los recursos que poseemos y a que tal vez tengamos que desarrollar ciertas competencias personales para alcanzarlos.

La figura del facilitador/profesional de apoyo es muy importante en este proceso, entre sus funciones le corresponde la valoración de las reuniones (Abery y otros, 1994):

- ¿Cuál ha sido tu impresión acerca de la reunión?
- ¿Qué has observado?
- ¿Se siguió la agenda establecida?
- ¿Cómo han interaccionado los miembros del grupo?
- ¿Cómo se han solucionado los conflictos, tensiones o desacuerdos originados?
- ¿Cómo se han apoyado mutuamente los miembros del grupo?
- ¿Qué te gustaría cambiar?



- ¿Consideras que ha habido una evolución positiva a lo largo de la discusión o interacción?
- ¿Qué puntos fuertes has observado?

Es conveniente realizar junto a la persona protagonista un proceso de auto evaluación, una o dos veces al año para ser conscientes de los avances y de los aspectos en los que hay que continuar incidiendo para hacer realidad su plan.

REGISTROS PARA EL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

Ficha sesión, Ficha perfil personal, Ficha Evaluación del plan. (En documentos anexos).

FICHA SESIÓN VCP

PLAN PERSONAL DE: _____ FECHA: _____

LUGAR: _____

FACILITADORA: _____

GRUPO DE APOYO: _____

TEMAS TRATADOS EN LA REUNIÓN: _____

ACUERDOS: _____

PRÓXIMA REUNIÓN: _____

TAREA: _____

OBSERVACIONES: _____

PERFIL PERSONAL VCP

PERFIL DE: _____ FECHA: _____

MIS FORTALEZAS

Mapa ¿Quién soy? CAPACIDADES: _____

Mapa ¿Cómo soy? CAPACIDADES A REFORZAR: _____

Mapa ¿Cómo soy? CAPACIDADES: _____

Mapa ¿Cómo soy? CAPACIDADES A REFORZAR: _____

Mapa preferencias CAPACIDADES: _____

Mapa preferencias CAPACIDADES A REFORZAR: _____

Mapa logros CAPACIDADES: _____

Mapa logros CAPACIDADES A REFORZAR: _____

Mapa logros CAPACIDADES: _____

Mapa logros CAPACIDADES A REFORZAR: _____

Mapa logros CAPACIDADES: _____

Mapa logros CAPACIDADES A REFORZAR: _____

Mapa logros CAPACIDADES: _____

Mapa logros CAPACIDADES A REFORZAR: _____

VALORACIÓN PLAN PERSONAL VCP

PLAN PERSONAL DE: _____ FECHA: _____

¿Cómo ha ayudado este plan a mejorar tu vida?

¿Qué metas has alcanzado?

¿En qué tienes que mejorar?

¿Han mejorado tus relaciones sociales?

¿Ha aumentado tu presencia en lugares comunitarios?

¿Has desarrollado otras roles en tu vida como voluntario en una asociación?

¿Qué competencias has adquirido?

¿Has aumentado tus elecciones?

¿Ha aumentado el control sobre tu vida?

¿Qué metas te propones para el próximo año?

¿Qué metas te propones para el próximo año?

OBSERVACIONES: _____

4.

PARTICIPANTES EN EL PROCESO

4.1 PERSONA CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

La persona con discapacidad intelectual es la protagonista de su propio plan y de su vida.



La persona con discapacidad intelectual está en el centro del proceso, es la protagonista.

La clave de la PCP es que se centra en las capacidades de la persona, en lo que es importante para ella de tal modo que el proceso de planificación siempre será individualizado y acorde con las características personales de cada una.

Darle voz a la persona consiste en escucharla, en conocer sus intereses, sus derechos, sus sueños y deseos ya que constituyen el punto a partir del cual se construyen los apoyos.

Durante el proceso de PCP las personas se sienten valiosas, con confianza, mejoran su autoestima,

sienten que se les valora por lo que hacen y por lo que son, se sienten apoyadas y que forman parte de un grupo.

En nuestra tarea como profesionales, es necesario trabajar desde la escucha y la empatía para conocer los intereses y motivaciones de la persona, así como dar apoyo en los aspectos más complejos del proceso (por ejemplo, que las PcDI se planteen metas a medio-largo plazo o que realicen un análisis en profundidad sobre su vida o sobre sus redes sociales.).

Tanto los profesionales como el grupo de apoyo tenemos que contribuir a proporcionarles competencias y habilidades para que puedan desenvolverse con mayor autonomía, para que tengan más poder y para que puedan ejercer su liderazgo haciendo elecciones.

4.2 PROFESIONAL DE APOYO – FACILITADOR

El profesional de apoyo es la persona que facilita el proceso, por eso también se le denomina facilitador. Es la persona que guía el proceso, que da apoyo, acompaña y ayuda a que la persona con discapacidad intelectual se desarrolle.

Ser el facilitador implica un cambio en nuestro rol profesional, en el cual no estaremos tan centrados en los servicios como en la propia persona.

La función del facilitador es guiar al grupo, ser el intermediario entre el grupo de apoyo y la persona protagonista de la PCP. También se encarga de planificar y dinamizar las reuniones y ayuda a resolver problemas.



Su función principal es la de ser el guía del grupo, el intermediario entre el grupo de apoyo y la persona protagonista de la PCP. Es el que coordina y pone en marcha al grupo de apoyo.

Es importante que el facilitador sea coherente con la filosofía y los valores de la PCP.

Entre sus tareas destacamos:

- Planificar y estructurar las reuniones:
 - Redirige la discusión.
 - Resuelve problemas.
 - Informa del objetivo de la reunión.
 - Destina tiempo para la reflexión...
- Dinamizar las reuniones:
 - Controla el tiempo de las reuniones.
 - Anima a la participación.
 - Apoya las contribuciones de todos/as.
 - Respeta las ideas y opiniones.
 - Formula preguntas para dirigir solución a desencuentros.
 - Recoge propuestas para la próxima reunión...
- Estructurar y cerrar la reunión:
 - Realiza un breve resumen de lo tratado y los acuerdos tomados.
 - Desarrolla planes de acción de cada miembro para la consecución de los objetivos.
 - Define de forma clara y realista el problema.
 - Indica fechas previstas para resolver las cuestiones.
 - Acude a otras fuentes de información y consulta.
 - Recoge por escrito lo que ha ocurrido en la reunión.

Para que las reuniones sean más operativas y eficaces aconsejamos evitar: (Abery y otros, 1994):

- Empezar sin saber quién va a participar en la reunión.
- Desconocer la agenda, lo que se va a discutir.
- Dejar poco tiempo para la reunión.
- Dejar que la reunión se nos vaya de las manos y llegue a ser una sesión de “tortura”.
- La impuntualidad en el comienzo y final.
- Fracasos en animar a que todos participen.
- Permitir interrupciones.
- Convocar reuniones innecesarias.

La familia también puede participar en este proceso y es importante contar con su apoyo.



4.3 FAMILIA

La familia es clave en la vida de toda persona, es el agente de apoyo más claro y cercano y es fundamental contar con ella en este proceso.

Es esencial explicarle a la familia en qué consiste el proceso de PCP y cuál es el objetivo que se persigue con esta metodología. Tienen que comprender y asumir las consecuencias que se pueden producir y deben saber lo importante que es para su familiar que participen activamente en su plan.

Por tanto, es necesario un compromiso por parte de la familia en el desarrollo del proceso, que se impliquen, que le den a su familiar el apoyo que necesita y que sean conscientes de que no pueden estar por encima de los intereses de la propia persona.

Deben estar abiertos a los cambios que se puedan producir, que tal vez no sean de su agrado, o les produzca incomodidad y esfuerzo. Cambios que tendrán que ver con la capacidad de elección sobre su vida, sobre la toma de decisiones, etc.

Para conseguir la implicación de la familia los profesionales debemos generar un clima de confianza y sobre todo de información del proceso de PCP.

Las relaciones y las situaciones familiares son complejas, por lo que la participación de éstas en el proceso, puede ser variable en intensidad, forma, frecuencia y modo de hacerlo.

En ese caso, tendremos que apoyar a la PcDI para que refuerce sus vínculos naturales y tratar de que cuente con más personas significativas de su red social en el proceso.

4.4 GRUPO DE APOYO

El grupo de apoyo está formado por familiares, amigos, profesionales, personas de la asociación, vecinos, que sean de apoyo para la persona.



El grupo de apoyo es un elemento vital en el proceso de PCP y es muy importante una buena elección de sus integrantes ya que deben estar implicados y comprometidos con la PcDI y con el resto del grupo para que la planificación tenga éxito.

El grupo de apoyo puede estar constituido por miembros de su familia, amigos, profesionales, personas de la asociación, vecinos, etc. que puedan ser apoyo de las PcDI para alcanzar las metas y objetivos planificados.

El éxito de la PCP radica en la fuerza del grupo ya que se aúnan ideas, percepciones, conocimientos, además de responsabilidad y compromiso.

Tras cada reunión se establecen acuerdos concretos para cada miembro del grupo, que deben llevar a cabo para ir alcanzando los objetivos.

La persona con discapacidad intelectual vive las reuniones de PCP como espacios de escucha activa con un peso muy relevante en su desarrollo personal, de aquí la importancia de la continuidad del grupo de apoyo a lo largo del tiempo.

Será tarea del grupo ir revisando la periodicidad de las reuniones y de las revisiones para evitar el estancamiento y para que se puedan activar inquietudes que propicien cambios.

Recomendamos que se haga una revisión anual de PCP con todo el grupo de apoyo.

4.5 ENTORNO-SOCIEDAD

El entorno es el marco de nuestras experiencias reales, es donde nos sentimos ciudadanos y participantes activos, donde obtenemos reconocimiento y ampliamos redes sociales.

El entorno es todo lo que nos rodea, es la comunidad, es nuestro barrio, nuestro pueblo... es lo que nos hace sentir que formamos parte de algo, es lo que nos da sentido de pertenencia y de identidad.

Tenemos que trabajar para hacer un entorno facilitador, que incluya a las PcDI, que las acoja como ciudadanas que son y para ello tenemos que estar presentes, participar, implicarnos...

Es importante fomentar que las PcDI estén presentes en su comunidad y que sepan desenvolverse en su entorno con los apoyos que precisen.

Participar en las actividades del centro cívico, utilizar la biblioteca, hacer la compra, disfrutar de las vacaciones, etc. contribuye a tener experiencias de vida, que le servirán para aprender a relacionarse, a comunicarse, a hacer elecciones, a resolver conflictos, a actuar ante dificultades...

Por eso es necesario poder establecer a lo largo de nuestra vida relaciones variadas y positivas con las personas que nos rodean, para ir forjando redes de apoyos naturales y eficaces.

La inclusión de las PcDI es beneficiosa para toda la sociedad, da la oportunidad de que se relacionen personas diferentes o parecidas, enriquece, amplía la visión, tiene más presente a personas que precisan de apoyos y que son un miembro más de la comunidad.

Se animará a que la persona con discapacidad disfrute y participe de los servicios y programas que la sociedad nos ofrece.



5.

CLAVES PARA TRABAJAR LA PCP EN ANFAS

Han sido muchas las horas de trabajo, de reflexión y debate. Poco a poco hemos ido aclarando dudas y han sido muchas las lecturas sobre esta metodología. Finalmente, después de todas nuestras reuniones y trabajo en equipo, podemos decir que hemos llegado a conclusiones importantes. Queremos mostrarlas en este documento-guía, haciendo hincapié en 3 aspectos relevantes, que sin duda, son claves para iniciar nuestro trabajo desde la PCP.

El primero de ellos tiene que ver con la información y la formación, aspectos ambos fundamentales en el desarrollo de todas las personas que quieren avanzar, para no quedarse en modelos y formas de trabajo ya obsoletas, y que no están alineadas ya a nuestros modelos y principios. Sin duda, ambos procesos han contribuido a que hoy estemos hablando de planificación centrada en la persona, y sean las propias personas con discapacidad intelectual las que nos demandan este enfoque de trabajo y nueva forma de acompañarles en sus vidas.

La transmisión de información debe ser uno de los pilares de nuestras organizaciones, ya que abre las puertas a nuevas experiencias y planteamientos. Por eso debemos compartir el conocimiento e ir un poco más allá, para ofrecer la formación necesaria que contribuya a que los profesionales desarrollemos nuestro trabajo con rigor, conocimiento, seguridad, creatividad y motivación. La formación y el conocimiento profundo sobre esta herramienta facilitarán el desarrollo profesional de nuestras organizaciones, además de su desarrollo personal y motivacional. Favoreciendo así la puesta en marcha de nuevas formas y métodos de trabajo y, como consecuencia de esto, un trabajo más coordinado y centrado en la propia persona con discapacidad intelectual.

Tres puntos importantes a tener en cuenta por los profesionales de ANFAS:

- 1.- Es importante formarnos e informarnos.
- 2.- El entorno, nuestro aliado: como apoyo natural y de desarrollo de las personas.
- 3.- Promover y adaptarnos a los cambios, para poder acompañar a las personas con discapacidad y sus familias.



El segundo tiene que ver con la proyección social de nuestras prácticas. Tiene que ver con ser capaces de aliarnos con nuestro entorno, la sociedad, y trabajar promoviendo espacios de participación e inclusión. Hemos de ser capaces de gestionar el entorno, para crear una sociedad con capacidad de adaptación y abierta a las diferencias, donde los recursos y servicios estén adaptados a las personas, y los propios ciudadanos sean la más potente herramienta de apoyo para la personas con discapacidad intelectual.

Es clave para trabajar desde la PCP conocer los recursos comunitarios que existen, y buscar y encontrar la manera de hacerlos accesibles. Solo así podremos dar respuesta a los deseos de las personas con discapacidad intelectual. Al igual que todos, necesitan de nuestro entorno, de recursos y servicios que promuevan su desarrollo personal y social. Sabemos que la participación activa es la que nos da carácter de ciudadanos y mediante esta participación podremos propiciar cambios y adaptar los espacios en los que estamos.

El tercer aspecto es el de la mejora continua, es decir, el de adaptarnos a las diferentes situaciones y ser capaces de realizar cambios organizativos. Estos van encaminados a modificar nuestras estructuras organizativas y adaptarlas a esta nueva forma de trabajo, como la que se propone desde la planificación centrada en la persona. Entidades como la nuestra, ANFAS, deben trabajar con apertura, con flexibilidad, con visión de futuro y con la mirada de las personas con discapacidad intelectual y sus familias. Las familias y las personas con discapacidad intelectual están liderando su proceso, son los protagonistas de su vida, y ANFAS tiene que estar cerca, acompañándoles, porque ese fue y sigue siendo su cometido y su razón de ser. Y para ello tendremos que incorporar cambios en nuestra organización, de estructura, de servicios, demostrando que somos una organización que está dispuesta a revisiones profundas, con capacidad de generar y motivar cambios en nuestras políticas sociales y que de respuesta a los propios implicados, las personas con discapacidad intelectual y sus familias.

6.



LECTURA FÁCIL



¿QUÉ ES LA PLANIFICACIÓN CENTRADA EN LA PERSONA?

Es importante saber que... la autodeterminación es un proceso que implica ir ganando control y experiencia en nuestras vidas.

Esto quiere decir que somos responsables de lo que hacemos, elegimos o decidimos.

La planificación centrada en la persona (PCP) es un apoyo para desarrollar la autodeterminación.

Cuando nos marcamos un objetivo, un sueño o una meta, la PCP nos ayuda a clarificarla y a buscar colaboración y apoyo en otras personas (familia, amigos, profesionales).

VIVIR POR MÍ MISMO

¿Quiero vivir por mi cuenta? ¿Qué cosas me preocupan a la hora de vivir por mi cuenta? ¿Dónde quiero vivir? ¿Puedo pagarme los alimentos? ¿Sé cocinar y organizarme en casa? ¿Tengo dinero para pagar mi casa y mis cosas? ¿Necesito ayuda para poder vivir por mi cuenta? ¿Qué tipo de ayuda?

TRABAJO

¿Dónde me gustaría trabajar?
¿Me gusta trabajar solo o con gente? ¿Qué tipo de trabajo me gustaría conseguir? ¿Qué preparación necesito? ¿Me gustaría cambiar de trabajo?



VIDA PERSONAL

¿Cómo es mi vida?
¿Qué quiero para mi futuro? ¿Qué hago para divertirme? ¿Me resulta fácil conocer gente, hacer amigos? ¿Cuáles son mis puntos fuertes?

EDUCACIÓN Y FORMACIÓN

¿Me siento preparado? ¿Qué formación me gustaría recibir? ¿Quiero seguir estudiando?

La planificación centrada en la persona ayuda a:

- Pensar qué quiero hacer con mi vida.
- Vivir mi vida como la deseo o como las circunstancias me lo permiten.
- Conseguir el apoyo que necesito.

Implica:

- Saber qué es la PCP y estar dispuesto/a a dejarse acompañar y orientar.
- Conocerse a uno mismo: mis gustos, mi forma de ser, mis necesidades, mis puntos fuertes y débiles, mis relaciones, mis amistades, mis sueños, mis deseos...
- Acordar un objetivo clave, un plan que quiero desarrollar y para el cual necesito apoyos.
- Identificar los apoyos que necesito, hacerme responsable de determinadas tareas, buscar opciones, aprender a gestionar mis relaciones familiares, personales...
- Aprender experimentando logros, fracasos y frustraciones (hay cosas que no se pueden conseguir, todavía).

7.

BIBLIOGRAFÍA

- Abery, B., Eggebeen, A., Rudrud, L., Arndt, K., Tetu, L., Barosko, J., Hinga, A., McBride, M., Greger, P. y Peterson, K. (1994). *Self-determination for youth with disabilities: A family education curriculum*. Minneapolis: University of Minnesota, College of Education, Institute on Community Integration.
- Allen, W.T. *Es mi elección*. Minnesota Governor's Council on Developmental Disabilities Department of Administration [Extraído de la web www.allenshea.com, en septiembre de 2008].
- Cambridge, P. y Carnaby, S. (Eds.) (2005). *Person centered planning and care management with people with learning disabilities*. Londres: Jessica Kingsley Publishers.
- Latorre, A. (2003). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. Barcelona: GRAÓ.
- López Fraguas, M. A., María González, A. I. De la Parte Herrero, J. M. (2004). *La planificación centrada en la persona, una metodología coherente con el respeto al derecho de autodeterminación. Una reflexión sobre la práctica*. Revista Siglo 0, Vol. 35 (1), nº 210.
- Montero, D. (1996) *Evaluación de la conducta adaptativa en personas con discapacidades. Adaptación y validación del ICAP*. Bilbao: Mensajero (2ª Ed.).
- Pallisera Díaz, M. (2011). *La planificación centrada en la persona (PCP): una vía para la construcción de proyectos personalizados con personas con discapacidad intelectual*. Publicado por Revista Iberoamericana de Educación, nº 56/3.
- Peralta F., González M. C., Iriarte C. (2006) *Podemos hacer oír su voz: claves para promover la conducta autodeterminada*. Málaga, Ediciones Aljibe S.L.

- Peralta, F. y Arellano, A. (2010). Familia y discapacidad. Una perspectiva teórico-aplicada del Enfoque Centrado en la Familia para promover la autodeterminación. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(3), 1339-1362.
- Schalock, R.L. (2004). *Moving from individual to family quality of life as a research topic*. En A. Turnbull, I. Brown y H.R. Turnbull (Eds.), *Families and persons with mental retardation and quality of life: International perspectives*. (pp. 11-24). Washington: American Association on Mental Retardation.
- Schalock, R.L. (2006). La calidad de vida como agente del cambio: oportunidades y retos. En M.A. Verdugo y F.B. Jordán de Uries (Coords.), *Rompiendo inercias Claves para avanzar. VI Jornadas Científicas de Investigación sobre personas con discapacidad* (pp. 15-39). Salamanca: Amarú Ediciones
- Schalock, R.L. y Verdugo, M.A. (2007). El concepto de calidad de vida en los servicios y apoyos para personas con discapacidad intelectual. *Siglo Cero*, 38(4), 21-36.
- Verdugo, M.A., Arias, B., Ibáñez, A. (2007). *Escala de Intensidad de Apoyos-SIS Adaptación española*. Madrid: TEA Ediciones.
- Verdugo Alonso, M.A., Arias Martínez, B., Gómez Sánchez, L.E., Schalock, R.L. (2008). *Escala de Calidad de Vida-GENCAT*. Barcelona: Instituto Catalán de Asistencia y Servicios Sociales.
- Verdugo Alonso, M.A., Arias Martínez, B., Gómez Sánchez, L.E., Schalock, R.L. (2009). *Escala de Integral de calidad de vida. Escala Objetiva y Escala Subjetiva de Calidad de Vida*. Madrid: CEPE
- Wehmeyer, M.L., Peralta, F., Zulueta, A., González Torres, M.C. y Sobrino, A. (2006). *Escala de autodeterminación personal ARC. Instrumento de valoración y guía de aplicación. Manual Técnico de la adaptación española*. Madrid: CEPE.

Materiales de apoyo y páginas web de interés:

- Cuadernos de BBPP Feaps: Planificación centrada en la persona. Experiencia de la Fundación San Francisco de Borja para personas con discapacidad intelectual.
- www.feaps.org
- www.miradasdeapoyo.org
- www.mncdd.org

8. ANEXOS

 ANFAS Asociación Nacional de Facilitadores de la Asociación de Psicólogos del Perú	FICHA SESIÓN PCP
PLAN PERSONAL DE: LUGAR: FECHA: FACILITADOR/A: GRUPO DE APOYO:	
TEMAS TRATADOS EN LA REUNIÓN. 	
ACUERDOS 	
PRÓXIMA REUNIÓN 	
TAREA 	
OBSERVACIONES: 	

	PERFIL PERSONAL PCP	
PERFIL DE:		FECHA:
MIS FORTALEZAS		
Mapa ¿Quién soy? 	CAPACIDADES: . . CAPACIDADES A REFORZAR . .	
Mapa ¿Cómo soy? 	CAPACIDADES: . . CAPACIDADES A REFORZAR . .	
Mapa ¿Cómo soy? 	CAPACIDADES: . . CAPACIDADES A REFORZAR . .	
Mapa preferencias 	CAPACIDADES: . . CAPACIDADES A REFORZAR . .	
Mapa biografía 	CAPACIDADES: . . CAPACIDADES A REFORZAR . .	
Mapa fortalezas 	CAPACIDADES: . . CAPACIDADES A REFORZAR . .	
Mapa lugares 	CAPACIDADES: . . CAPACIDADES A REFORZAR . .	

* Modelo basado Anexo 4 de la publicación de Feaps: "PCP Experiencia Fundación S.Fco. Borja"

	VALORACIÓN PLAN PERSONAL PCP
---	---

PLAN PERSONAL DE: FECHA:

¿Cómo ha ayudado este plan a mejorar tu vida?	
¿Qué metas has alcanzado?	
¿En qué tienes que mejorar?	
¿Han mejorado tus relaciones sociales?	
¿Ha aumentado tu presencia en lugares comunitarios?	
¿Has desarrollado otros roles en tu vida como voluntario en una asociación?	
¿Qué competencias has adquirido?	
¿Han aumentado tus elecciones?	
¿Ha aumentado el control sobre tu vida?	
¿Qué metas te propones para el próximo año?	

"Modelo basado en el Anexo 7 de la publicación de Feaps: "PCP Experiencia Fundación S. Fco. Borja"

OBSERVACIONES:

.....

.....



ANFAS

miembro de FEAPS Navarra

www.anfasnavarra.org



ANFAS

miembro de FEAPS Navarra

Pintor Maeztu, 2 · 31008 Pamplona
Tel. 948 27 50 00 · 948 17 49 10
info@anfasnavarra.org
www.anfasnavarra.org

ENTIDAD SUBVENCIONADA POR:

2012 CONTIGO
AVANZAMOS



**Gobierno
de Navarra**

Subvenciona esta guía: INSTITUTO NAVARRO DE LA JUVENTUD