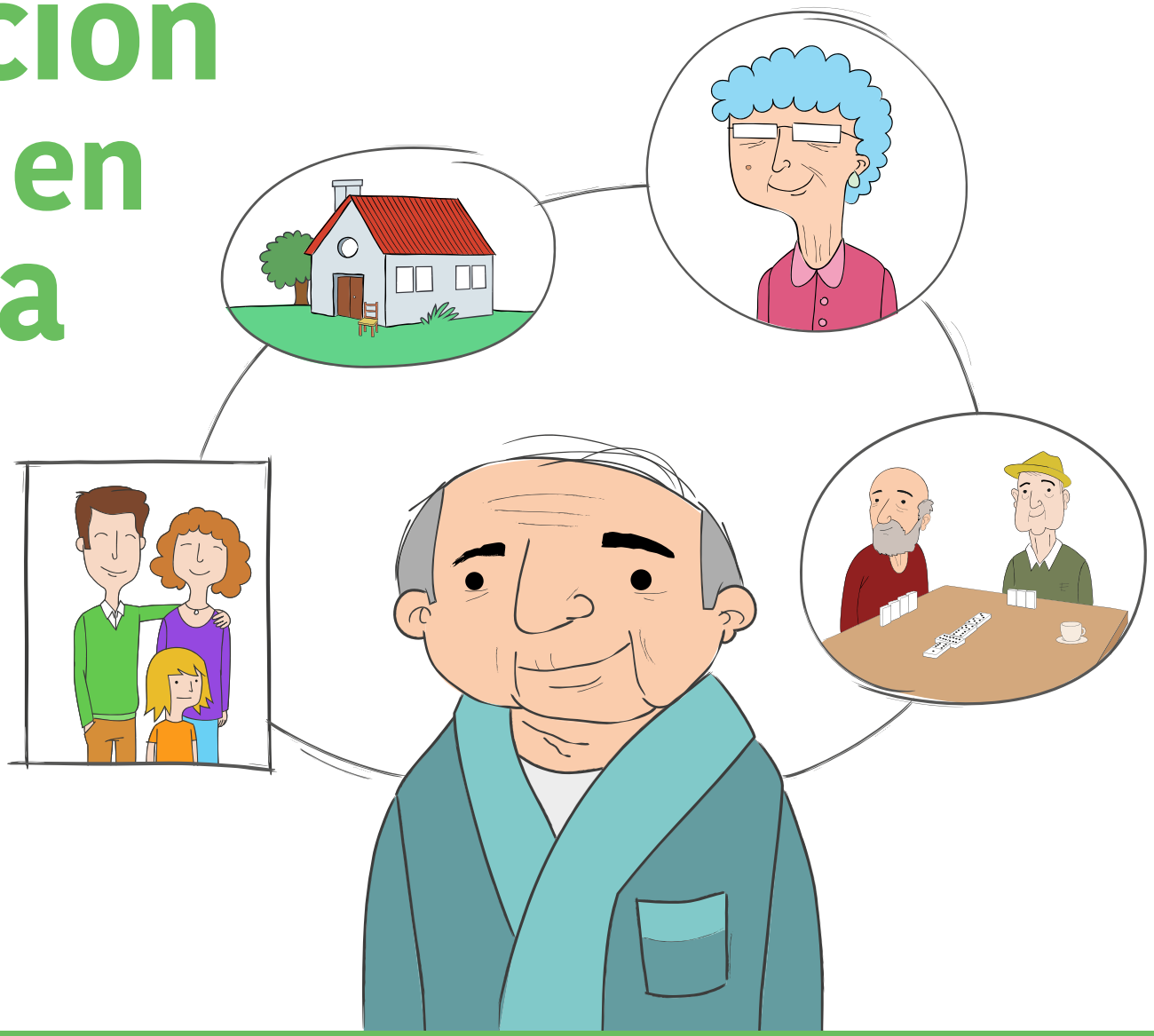
Planificación centrada en la persona

PLANIFICANDO POR ADELANTADO EL FUTURO DESEADO



Plena inclusión

MATERIALES DE APOYO PARA FACILITAR PROCESOS DE PCP CON PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL Y EDAD AVANZADA

autores

Ana Carratalá Marco, Gloria Mata Roig, Soraya Crespo Varela.

Fundación San Francisco de Borja para Personas con Discapacidad Intelectual. Centro San Rafael.

Ilustraciones y maquetación: José Eduardo Pérez Merlos.

Plena inclusión

Edita: Plena inclusión España.
Madrid. Noviembre 2017.
Avda. General Perón, 32 -1º. 28020. Madrid
info@plenainclusion.org
www.plenainclusion.org

Con la financiación del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Esta obra tiene licencia Creative Commons. Reconocimiento - NoComercial - SinObraDerivada. (by-nc-nd) No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.

agradecimientos

Los materiales que aquí se presentan son el resultado, no solo del conocimiento de los especialistas en la materia, sino de las aportaciones de cientos de expertos, personas con discapacidad, familiares, profesionales y voluntarios, con los que hemos tenido la suerte de conversar a lo largo de estos años sobre las cosas que ayudan a tener una vida plena y feliz y sobre cómo poder apoyarnos para conseguirla.

Gracias al grupo de trabajo de envejecimiento de Plena Inclusión, ya que su trabajo, su compromiso y su buen criterio han contribuido a hacer de estos materiales un producto que pueda servir para ayudar a las personas con discapacidad intelectual a tener vidas buenas en la vejez y en la etapa final de la vida.

Y gracias a todo el equipo del Centro San Rafael y, especialmente, a las personas que nos han permitido estar a su lado hasta el final de sus días.

índice

Introducción 05

Sobre los materiales 15

Sobre cómo utilizar estos materiales para construir planes centrados en la persona 18

Algunas consideraciones para la etapa final de la vida 26

Aspectos que no debemos olvidar sobre la PCP 28

Referencias bibliográficas 32

anexo I Cuaderno de materiales para la PCP con orientaciones para su utilización

anexo II Cuaderno de materiales para la PCP

Introducción

La mayor parte de organizaciones y servicios para personas con discapacidad intelectual o del desarrollo comparten la finalidad de generar oportunidades y apoyos para que cada persona pueda disfrutar de una vida de calidad, construida con otros, en una sociedad justa y solidaria.

PLANIFICACIÓN CENTRADA EN LA PERSONA (PCP): UNIENDO FILOSOFÍA Y ESTRATEGIA

La Planificación Centrada en la Persona (en adelante PCP) sigue siendo el principal enfoque en el apoyo a personas con distintas discapacidades, ya que ofrece estrategias, basadas en valores y en el empoderamiento de las personas, para ayudarlas a construir su propio proyecto de vida plena, de felicidad.

El punto de partida de estos enfoques es el reconocimiento de la dignidad de cada persona, independientemente de las condiciones que acompañen su vida. El reconocimiento de cada ser humano como sujeto de dignidad, lleva implícito su reconocimiento como sujeto ético, y por tanto, tal como define Paul Ricoeur, como persona con "anhelo de vida realizada - y, como tal, feliz-, con y para otros, en instituciones justas" (Etxeberria, 2005, p.24).

La vida plena se construye a lo largo de la trayectoria vital de cada persona, en la que se van encadenando experiencias que hacen de nuestra existencia una vida enriquecida, deseada, que construimos con otros en una red de relaciones significativas, en la que todos damos y recibimos, en esa búsqueda de lo que consideramos vida realizada.

Para ello, se necesitan organizaciones responsables y comprometidas, que aseguren las relaciones y apoyos necesarios para que todas las personas puedan desarrollar su propio proyecto de felicidad, independientemente de las condiciones que acompañen sus vidas, de si tienen o no discapacidades, de si son mujeres u hombres, de si proceden de un país u otro o de la edad que tengan.

Es importante que pensemos que la felicidad de cada persona no solo depende de su genética o de las circunstancias que le haya tocado vivir, sino de cuál es su vivencia subjetiva sobre sus condiciones físicas y genéticas o sobre sus circunstancias. Y esta subjetividad está condicionada en gran medida por la actividad deliberada (Javaloy y Rodríguez, 2010), es decir, por como cada persona decida vivir sus condiciones personales o ambientales.

Así, la felicidad tiene un valor distinto para cada persona, por lo que debe ser cada una la que establezca sus significados en función de sus creencias, sus valores, sus aspiraciones y, también, de los contextos y condiciones personales. La felicidad no puede ser impuesta desde fuera ni definida por igual para todos, sino que está más relacionada con la percepción del individuo y su satisfacción sobre las dimensiones y factores que inciden sobre lo que podemos considerar una vida plena (Schalock y Verdugo, 2002).

Es, por tanto, cada persona la que decide que es lo que le hace feliz. Por ello, **debemos asegurarnos de que sabemos qué significa "ser feliz" para cada persona a la que apoyamos y en cada momento de su vida.** La PCP ofrece una manera estructurada que nos ayuda a interpretar estos significados en los distintos momentos vitales.

El paso de los años va transformando la visión que cada persona tiene del mundo que le rodea y de sí mismo. En cada contexto personal y social nuestros proyectos pueden cambiar, pero nadie desea ser sometido a vivir sus diferentes circunstancias según la visión de los demás. Todos anhelamos ser respetados en nuestra propia manera de entender la vida buena y en proyectarla y desarrollarla en las distintas situaciones vitales.

La edad y la enfermedad son circunstancias a las que todas las personas, antes o después, deberemos enfrentarnos. Por difíciles que sean esas circunstancias, siempre preferiremos vivirlas según nuestra manera de entender la vida y esperamos de los demás que nos respeten y nos apoyen.

ENFOQUES DE PCP CUANDO LA EDAD AVANZA

Cuando la edad avanza o las necesidades médicas aumentan, seguimos teniendo derecho a mantener la ilusión, a formular y a perseguir sueños y deseos, aunque quizá tengan que transformarse y adaptarse a cada momento vital.

Al igual que cada uno queremos vivir de una manera, también queremos envejecer o morir a nuestra propia manera. Habrá procesos médicos, psicológicos y también sociales que no podamos modificar. Pero en el centro de esos procesos no podemos olvidar que está la persona y que es ella la que puede decidir cómo quiere vivirlos. Para apoyarla, es necesario mantener un continuo proceso de escucha, aprendizaje y acción.

La PCP, incorporando los enfoques para el final de la vida, nos ofrece un marco útil para ese apoyo, desde edades muy tempranas, hasta el final de la vida. Porque siempre tendremos un deseo que cumplir, un anhelo por el que luchar. Porque siempre necesitaremos mantener un sentido de esperanza. Y porque necesitamos que los que nos rodean, los que nos apoyan, conozcan lo que es importante para cada persona, lo respeten y lo potencien hasta el final de la vida.

SOBRE LA PLANIFICACIÓN CENTRADA EN LA PERSONA

La planificación centrada en la persona constituye una potente **herramienta** para apoyar a cada persona a definir y vivir la vida que le gustaría tener para sentirse más pleno, más feliz. Para ello, tal como definió John O'Brian, esta estrategia debe estar sustentada en los siguientes **valores** (O'Brian, 1987):

1. La persona pertenece a un contexto social, por lo que debemos asegurar su **presencia** en el seno de su propia **comunidad.**
2. La amistad es uno de los valores más preciados de cualquier ser humano, por lo que hay que asegurar que la persona cuente con una red de **relaciones significativas**.
3. La persona es la protagonista de su vida, por lo que de debemos respetar y potenciar sus **elecciones** en todo momento.
4. Nos basamos en el respeto hacia cada persona, en sus capacidades y en sus posibilidades de contribuir, por lo que potenciaremos los **roles sociales valorados.**
5. Para conseguir sus sueños y disfrutar de una vida plena apoyaremos el **desarrollo de las competencias** y habilidades necesarias para conseguirlo.

El objetivo de la PCP es lograr una vida de calidad, basada en las propias preferencias y deseos. Este es un objetivo compartido por todos los seres humanos, pero las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo tienen más dificultades que el resto para alcanzarlo. Desde el reconocimiento de sus derechos, e inspirados por los principios de normalización, inclusión, el modelo social de la discapacidad y el modelo de calidad de vida, se despliegan a partir de los años 80 del siglo XX muy diversos enfoques de PCP, con la finalidad, todos ellos, de crear un espacio de escucha y cambio personal y social, para que las personas con discapacidad intelectual, aun con las más graves afectaciones, pudieran también aspirar a ese proyecto de vida plena como cualquier otro ser humano.

Todos estos enfoques comparten una serie de elementos, de los que destacamos (Mount, 2000; O'Brian, 2002; Kincaid y Fox, 2002; Holburn y Vietze, 2002; Bradley, 2004):

- Reconocen a los individuos **como personas** antes que utilizar etiquetas de diagnóstico, que pueden ser estigmatizadoras y despersonalizantes.
- Utilizan un **lenguaje sencillo e imágenes** mejor que vocabulario técnico.
- Buscan activamente las **capacidades** de la persona en el contexto de la comunidad.
- Fortalecen el **protagonismo de las personas y aquellos que las conocen mejor** (familia, amigos, personas de apoyo directo), para describir sus biografías, evaluar sus condiciones presentes, según sus experiencias relevantes, y definir los cambios deseables en sus vidas.
- Incrementan la **elección**.
- Construyen **relaciones** y una red comunitaria de aceptación.
- Ven a la persona en el contexto de la **comunidad y potencian roles valorados** que incrementen el respeto.
- **Individualizan los apoyos**, basados en **altas expectativas** en relación con el desarrollo de las personas.
- Solicitan que las organizaciones adopten **nuevas formas de servicio y funcionamiento** para proveer apoyos bajo una nueva concepción.

En base a estos elementos comunes, podemos definir PCP como un proceso continuo de escucha, centrado en los intereses de cada persona, en sus capacidades y en sus expectativas y sueños, que genera acciones concretas para un cambio personal y social, contando con el compromiso de los miembros del grupo de apoyo y asegurando el protagonismo y participación activa de la persona para establecer y perseguir metas personales.

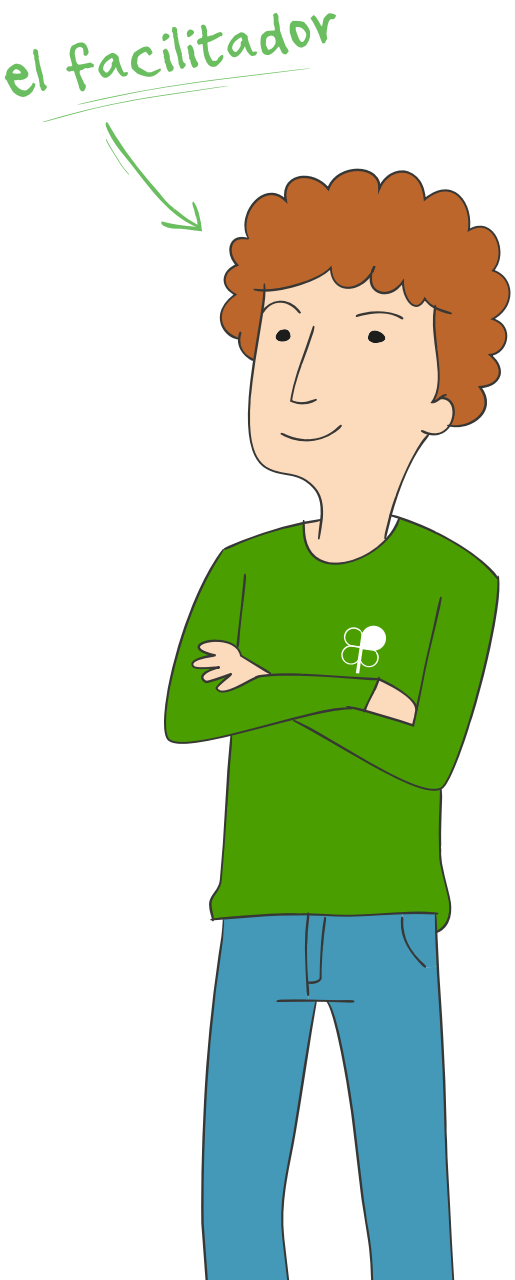
Por tanto, PCP es un proceso de colaboración para ayudar a las personas a acceder a los apoyos y servicios que necesitan para alcanzar una mayor calidad de vida, basada en sus propias preferencias y valores.

La persona es el centro de este proceso, por lo que debe estar presente y participar. Formará su círculo o grupo de apoyo, invitando a quien ella desee que participe en el proceso (familiares, amigos, profesionales, miembros de la comunidad). El proceso se despliega conforme avanza el plan, manteniendo un enfoque abierto y cerrado, sin un final predeterminado.

El futuro de la persona se amplía, se enriquece, para lo que, como dice John O'Brian, ante una meta positiva y posible para la persona, debemos encontrar, de forma creativa, la manera de que la alcance y no resignarnos a las opciones que nos ofrecen los servicios tradicionales, que dejan atrapadas y sin futuro a muchas personas con discapacidad.

Este proceso debe ser facilitado por una persona, el **facilitador**, que desde el reconocimiento de la sabiduría natural de los miembros del grupo, guíe las reuniones, asegurando el protagonismo de la persona y propiciando la participación de todos los miembros, mediante un diálogo respetuoso y una actitud positiva, creativa y productiva. Para facilitar el aprendizaje, se apoyará en toda una serie de herramientas creativas que incluyen la facilitación gráfica, nuevas tecnologías de la información y comunicación u otros recursos que puedan ser necesarios. Ayudará a pasar de la teoría a la práctica para hacer que las cosas importantes para la persona ocurran y a remover obstáculos, generando compromisos.

El compromiso del facilitador y su identificación con los valores que orientan la PCP, es el predictor más poderoso de que las personas consigan su plan (Robertson, 2008). Por ello, los facilitadores necesitan algo más que adquirir habilidades y conocimientos para el desarrollo de su rol. Es imprescindible una implicación con la filosofía, por lo que el desempeño de su papel estará basado en la ética, el respeto y la honestidad.



ENFOQUE DE PCP PARA PERSONAS CON EDAD AVANZADA

Los distintos enfoques que se fueron desarrollando desde los años 80 han ayudado a personas con discapacidad intelectual de distintas edades y a sus familias a desarrollar proyectos de vida enriquecida. Estos enfoques no solo se han utilizado para ayudar a personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, sino que constituyen una forma de trabajar muy valiosa para cualquier persona que se encuentra en una situación de exclusión social o en riesgo de padecerla (personas mayores, mujeres en situaciones de desventaja social, jóvenes con problemas delictivos, personas con daño cerebral adquirido, personas con enfermedades mentales, etc.), ya que busca oportunidades para una vida mejor en el seno de la comunidad.

Uno de los enfoques que aporta gran valor a las personas con edad avanzada, tanto con discapacidad intelectual como con otras discapacidades, es el desarrollado por Leigh Ann Creaney Kingsbury en 2009 y publicado por AAIDD, titulado People Planning Ahead (PPA), Planificación Personal por Adelantado. La PPA tiene como objetivos:

1. Mantener la dignidad y el respeto por el que hemos luchado a lo largo de la vida
2. Ayudar a la gente a hacer vida propia y a tomar decisiones para disfrutar de su propia y personal calidad de vida
3. Encontrar el equilibrio entre lo que es importante para la persona y lo que hay que hacer por la persona
4. Asegurar que se tiene información sobre lo que "vivir bien" significa para la persona
5. Asegurar que las personas mantienen un control positivo sobre su vida y sobre el final de su vida

La PPA es un enfoque más de Planificación Centrada en la Persona y comparte, por tanto, los mismos principios y estrategias que el resto para ayudar a las personas a disfrutar de su propia manera de entender una vida de calidad. Su aportación específica es la de incluir la etapa final de la vida como parte de la planificación, con el fin de que pueda ser vivida por la persona según su propia manera de entenderla. Para ello, no solo es importante identificar lo que la persona quiere y necesita, sino también asegurarnos de que quienes les apoyan disponen de esta información para ofrecer los cuidados y apoyos necesarios, al estilo de cada persona.

Por tanto, si la persona ya tiene una PCP, solo habrá que introducir los aspectos relativos al final de la vida. Si no cuenta con una PCP, puede ser un buen momento para iniciarla, teniendo en cuenta que no se trata de un evento, sino de un proceso que se deriva de los valores, habilidades y herramientas del pensamiento centrado en la persona.

Hay que insistir en que lo importante de la Planificación Centrada en la Persona nos es rellenar mapas, sino estar abiertos al descubrimiento de cada persona, a lo que es su vida en el presente y a lo que puede ser en el futuro y generar apoyos para que lo consiga. Cada persona es la protagonista de su propio mapa, de su propia vida. Por ello, no puede haber dos mapas iguales, de la misma manera que no hay dos vidas iguales.

Alguno de los errores que se cometen al tratar de hacer PCP es pensar que es suficiente con que la persona esté presente. Esto no tiene sentido si la persona no participa en el proceso, por lo que debemos buscar la manera de que lo haga de forma efectiva.

Por otro lado, PCP tampoco es realizar una serie preguntas a la persona, sino que muchas veces se trata de escuchar lo no dicho, de observar, de experimentar, de sentir.

PCP no es el resultado del trabajo del equipo profesional multidisciplinar, sino que cada grupo de apoyo está formado por quienes la persona decide y entre los que se establece un vínculo muy especial. En el caso de las personas con grandes necesidades de apoyo con las que no se haya identificado un sistema de comunicación efectivo, alguno de los miembros del grupo de apoyo podría realizar la función de "traductor vital" del que nos habla César Hernández (2001).

Por último, insistir en que no se trata de hacer planes ni de construir mapas, sino que PCP es un proceso de cambio y acción a lo largo del tiempo con el objetivo fundamental de construir vidas felices.

Volver al índice

Sobre los materiales

En el año 2001, la Fundación San Francisco de Borja (Centro San Rafael - Alicante) comienza a desarrollar los primeros enfoques de PCP, partiendo de las aportaciones de grandes expertos como Sanderson (1999), Mount (2000) O'Brian (2002), Holburn y Vietze (2002). Las primeras experiencias de PCP, basadas en los Planes de Futuro Personal de Beth Mount, se publicaron en el 2007, dentro de la colección de Cuadernos de Buenas Prácticas de FEAPS.

Desde entonces se han desarrollado múltiples experiencias de planificación centrada en la persona en distintas entidades, que han contribuido a facilitar vidas valiosas entre las personas con discapacidad intelectual. Si nos centramos en la etapa de la vejez o del final de la vida, existen otras experiencias muy interesantes en nuestro entorno próximo, como la de la Fundación Gil Gayarre en 2012, que desarrolla el proyecto "Buena Vejez, un acompañamiento centrado en personas", inspirado por en enfoques innovadores de intervención como el de "Envejecer en positivo", "La Revisep" (Revisión de vida centrada en sucesos específicos positivos) y la "PPA" (basada en la metodología People Planning Ahead, AAIDD, 2009).

Partiendo de la experiencia de estos años apoyando a personas con discapacidad intelectual con complejas necesidades de apoyo a construir sus propios planes de vida, la publicación actual incluye una propuesta de materiales para la PCP, recogiendo aportaciones de los diferentes enfoques trabajados en este tiempo: Planes de Futuro Personal (Mount, 2000), PATH (Pearpoint et al, 1993) y ELP (Smull, 1992), People Planning Ahead (Creaney Kingsbury, 2009).

Hay que tener en cuenta que cualquier PCP debe ser un proceso abierto, que se adapte a la individualidad de cada persona y a su momento vital, para lo que habrá que elegir el lenguaje, los materiales, los formatos y los tiempos

que mejor se acomoden a cada uno, sabiendo que no es tan importante construir mapas o hacer planes, como mantener de manera continua un espacio de escucha y cambio, orientado por el pensamiento centrado en la persona, que ayude a la persona a conocer sus capacidades y proyectar su futuro deseado, contando con la acción coordinada y el apoyo de las personas que se comprometan con su plan.

Por tanto, los materiales presentados no son más que una propuesta práctica, entre las muchas posibles, para ayudar a los facilitadores, a los círculos de apoyo y a las propias personas con discapacidad intelectual o del desarrollo a diseñar y recorrer el camino hacia una vida que, en su conjunto, la persona pueda percibir como una vida lograda, una vida plena, una vida que merezca la pena ser vivida.

No se trata de cumplimentar todos los mapas y pasos propuestos, sino que el facilitador podrá elegir al principio, o durante el desarrollo del proceso, los que mejor ayuden a cada persona, utilizando el formato propuesto o modificándolo para ajustarlo a las distintas particularidades.

No obstante, se recomienda trabajar conjuntamente con la persona y su círculo de apoyo, una serie de mapas básicos que nos ayudarán a conocerla mejor, a identificar su red de apoyos, a construir un perfil positivo y a diseñar su futuro de vida enriquecida.

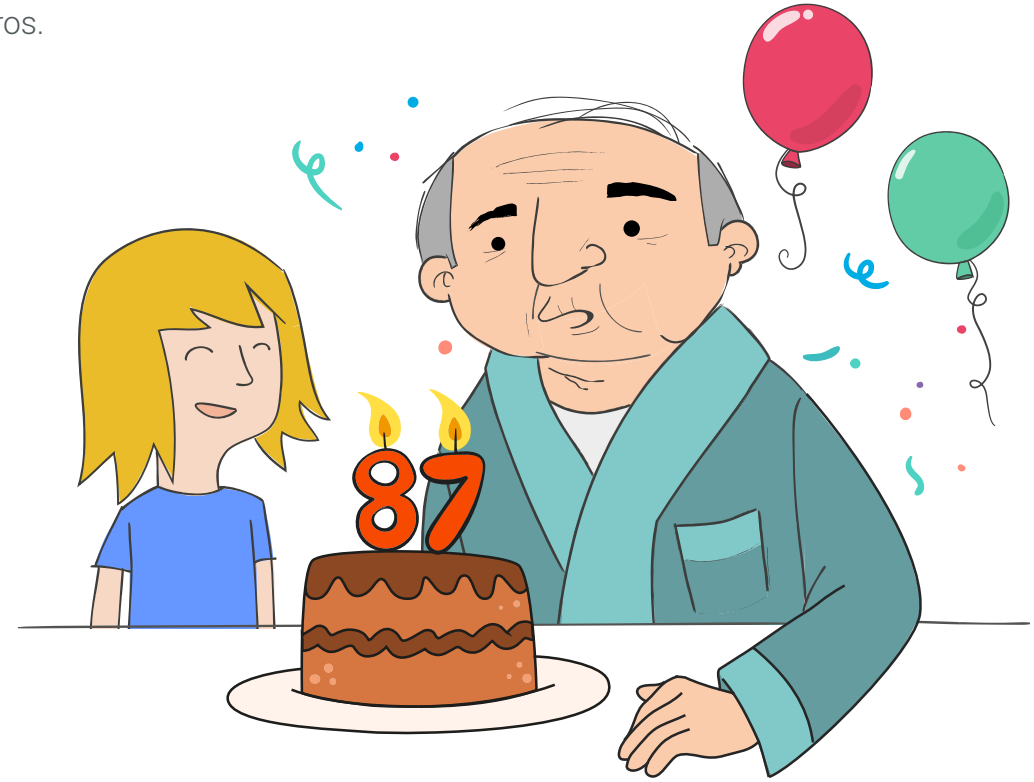
Construir los mapas debe seguir un proceso natural. El número y periodicidad de las reuniones tendrá en cuenta el ritmo que marque cada persona. Lo importante es recoger la información relevante para la persona. En varios mapas se ofrecen orientaciones y preguntas similares para facilitar el diálogo. No es necesario repetir la información pues tenemos que evitar que el proceso sea demasiado largo para la persona. Es suficiente con anotarla una vez, en el lugar que consideremos que tiene mayor peso. Las preguntas y orientaciones que se recogen en los materiales deben ser solo una guía para el facilitador. Lo importante es generar conversaciones, diálogo y escucha sobre lo que es significativo para la persona. En estas conversaciones surgirá información que contienen distintos mapas, por lo que iremos anotando conforme vaya surgiendo, teniendo en cuenta que, una vez

recogida la información, puede no ser necesario insistir sobre el tema. Los mapas se construyen de forma natural no con una secuenciación rígida y preestablecida.

La PCP puede ayudar a personas desde edades muy tempranas hasta las que afrontan la etapa final de la vida. Hemos de tener en cuenta que, normalmente envejecemos como vivimos, por lo que tratamos de crear condiciones para mantener el control sobre la propia vida a lo largo de toda la trayectoria vital. Así, en los materiales que presentamos, hemos introducido de forma transversal, la perspectiva que daría el incremento de necesidades médicas, el envejecimiento y el final de la vida, aunque esto está más presente en unos mapas que en otros.

Y no olvidar nunca que,

"No es tan importante escribir planes centrados en la persona, sino ayudar a tener buenas vidas"



◄ Volver al índice

Sobre cómo utilizar estos materiales para construir planes centrados en la persona

Estos materiales, que constituyen una propuesta práctica para ayudar a la persona de definir y desplegar sus proyectos de calidad de vida, se presentan en dos tipos de cuadernillos recogidos en el Anexo I y II de este documento. El cuadernillo del anexo 1 contiene una serie de explicaciones y orientaciones que pueden ayudar al facilitador a desarrollar el proceso. En el anexo 2 se incluyen solo la propuesta de mapas y fichas para facilitar las anotaciones durante el proceso. Ambos facilitan el desarrollo de la PCP a través de una serie de pasos, que comienzan por preparar el proceso, conocer a la persona y descubrir sus sueños, construir un perfil personal positivo, definir un plan, dar los pasos necesarios para que el plan se cumpla y asegurar el apoyo a lo largo del tiempo.

En el cuadernillo del anexo I podemos encontrar unas orientaciones y una propuesta de materiales que ayude a desarrollar estos pasos.

1 PREPARAR EL PROCESO

Antes de comenzar conviene reflexionar sobre los siguientes aspectos:

- ¿Compartimos y aseguramos que se cumplan los principios y valores de la PCP?
- ¿Para qué necesita la persona en este momento un plan? ¿Es el momento adecuado?
- ¿Quiénes quiere la persona que participen? ¿Quienes deberían participar?

- ¿Cómo la persona se va a sentir cómoda y respetada desde el principio y a lo largo de todo el proceso?
- ¿Quién puede facilitar mejor el proceso? ¿Qué necesitará?

En las primeras páginas del cuaderno de materiales encontramos algunas orientaciones para responder a estas preguntas y preparar el proceso.

2 CONOCER A LA PERSONA: PERFIL PERSONAL

En este segundo paso dedicamos tiempo a conocer a la persona, destacando sus fortalezas y capacidades. Para ello, nos apoyamos en la facilitación gráfica o en el pensamiento visual, construyendo conjuntamente una serie de mapas que nos servirán para clarificar, para desarrollar ideas y para desplegar la creatividad. Ayudan a la persona a expresarse, a identificar personas, situaciones, lugares, preferencias o sueños, a comprenderse a sí mismo y a hacerse comprender por los demás. Ayudan a entender situaciones complejas y a identificar lo importante para tomar las mejores decisiones. Hace las ideas y las experiencias más claras, más fáciles de recordar, generando mayor compromiso.

Estos mapas nos ayudarán a aprender sobre las fortalezas de la persona, sobre como apoyarle para potenciarlas y mejorarlas y cómo puede utilizarlas para hacer contribuciones que considere valiosas. También estos mapas nos ayudarán a destacar lo que es importante que los demás conozcan de la persona y lo que deben saber y hacer para apoyarle.

Junto con cada mapa, que podrá construirse con imágenes, dibujos, diagramas o la técnica que mejor se adapte a la persona y a la situación, se incluye una ficha que permitirá al facilitador recoger los aprendizajes que se deriven de los mismos.

Igualmente, detrás de cada mapa o ficha, se recogen unas indicaciones que pueden ser de utilidad para facilitar su desarrollo.

Como ya hemos destacado, cada persona construirá sus propios mapas como construye su propia vida. La PCP debe ofrecer una página en blanco para desarrollarlo. Los materiales son una simple guía para ayudar a la persona, al círculo de apoyo y al facilitador a desarrollar la PCP, que no es más que un proceso continuo de escucha, reflexión y acción, que debe respetar el ritmo de cada persona.

En la siguiente tabla se recogen los mapas propuestos, así como las situaciones en las que puede ser recomendable su utilización:

MAPA	CRITERIOS PARA SU UTILIZACIÓN	ESPECIFICACIONES PARA PERSONAS MAYORES Y PARA LA ETAPA FINAL DE LA VIDA
Mis relaciones	En todos los casos	¿Quiénes son y han sido importantes en su vida? ¿Quién le gustaría que le cuidara? ¿Con quién le gustaría pasar sus últimos días? ¿Alguien a quien quiera ver?
Mis gustos y preferencias	En todos los casos	Incluir cosas que le gustaba hacer y quizá ahora no puede hacerlas. Tener en cuenta recuerdos, pertenencias, objetos de decoración o personales que le gustaría mantener. También lo que le hace sentir confortable.
Lugares	En todos los casos	Recoger los lugares por los que ha pasado en su vida. Si las necesidades de apoyo aumentan, ¿dónde le gustaría estar si no puede seguir en su hogar? ¿Cómo se sentirá si tiene que cambiar de lugar? Preguntar por rituales de comodidad. ¿En qué lugares le gusta a la persona descansar? ¿Qué hacen que la persona se sienta más cómoda (mascotas, música, masaje,...?

MAPA	CRITERIOS PARA SU UTILIZACIÓN	ESPECIFICACIONES PARA PERSONAS MAYORES Y PARA LA ETAPA FINAL DE LA VIDA
Mi historia	En todos los casos	Especialmente relevante. Destacar los aspectos positivos, vinculándolo con la historia de vida (Revisep). Incluir como le gustaría que continuara esa historia en la vejez, o cuando aumenten las necesidades de salud.
Mi salud	Solo si el cuidado de la salud tiene relevancia para la persona	Especialmente importante en personas en las que se espera que las necesidades de atención médica y cuidados aumenten.
Mi seguridad	Solo si los aspectos de seguridad son relevantes para la persona	Especialmente importante cuando se incrementan los riesgos como consecuencia del proceso de envejecimiento.
Mis emociones	Cuando exista dificultad para expresar o comprender los estados emocionales de la persona.	Cuando exista dificultad para expresar o comprender los estados emocionales de la persona.
Escúchame mientras me comunico	Para personas que no disponen de lenguaje.	Para personas que no disponen de lenguaje.
Mis elecciones o decisiones	Cuando la persona tiene pocas oportunidades de hacer elecciones o tomar decisiones.	Cuando la persona tiene pocas oportunidades de hacer elecciones o tomar decisiones.
Mis rutinas	En todos los casos, especialmente en personas muy sensibles a los cambios.	Muy importante en personas mayores. Incluir los rituales de alivio o consuelo, así como los rituales espirituales o religiosos.
Sueños y miedos	En todos los casos.	Hacer consciente lo que puede desencadenar nerviosismo o enfadar a la persona. Identificar qué cosas quiere hacer la persona antes de que llegue a ser incapaz de hacerlas. Incluir reflexiones sobre la etapa final de la vida.

Con todo lo aprendido en los mapas anteriores, hemos conocido mejor a la persona, dirigiendo nuestra mirada hacia sus capacidades y potencialidades, por lo que podemos construir su perfil positivo. Muchas familias que participan en estos procesos, afirman que durante la PCP es la primera vez que reciben una imagen positiva de sus hijos, en la que lo que importa, no son tanto los déficits y los problemas, como sus capacidades y el ir descubriendo sueños que pueden llegar a alcanzar.

En este proceso, el grupo de apoyo también va descubriendo y adquiriendo mayor conocimiento de la persona centro, generándose un clima distendido de confianza y respeto mutuo. Es una experiencia de enriquecimiento personal para todos los participantes.

3 IDENTIFICAR FUTUROS POSITIVOS Y POSIBLES

Basados en el mapa de sueños y con todo lo aprendido en los mapas anteriores, ayudamos a la persona a identificar metas positivas y realizables a medio plazo, que le hagan sentir que se aproximan a sus sueños. En el cuadernillo, se aportan una serie de orientaciones para ayudar a traducir los sueños, que pueden parecer inalcanzables, en metas que la persona pueda alcanzar en 1 o 2 años. Estas metas, este futuro positivo y posible, será la base del plan.

4 CONSTRUIR EL PLAN DE FUTURO

Identificado el futuro positivo y posible de la persona, tenemos que desarrollar estrategias para hacer que las cosas ocurran, que la vida de la persona se enriquezca, aportándole mayor satisfacción y felicidad.

Para ello, y teniendo en cuenta lo aprendido anteriormente, haremos una tormenta de ideas para identificar las estrategias y los apoyos que la persona necesitará para alcanzar la meta. Así mismo, identificaremos los obstáculos y las oportunidades y estableceremos unas prioridades u plazos.

Para que las cosas ocurran, es importante identificar quien se va a comprometer para conseguirlo.

5 TRANSFORMAR LAS ORGANIZACIONES

Para que la persona alcance sus sueños y pueda disfrutar de una mayor calidad de vida, no es suficiente con el compromiso de los miembros del círculo de apoyo, sino que es necesaria la transformación de las organizaciones, dejando de ser servicios centrados en el sistema para llegar a ser organizaciones centradas en cada una de las personas a las que apoya (Mount, 2000).

Desde esta perspectiva, la organización redefine su rol, pasando de ser proveedora de servicios a ser generadora de oportunidades para que cada persona pueda desarrollar su propio proyecto de felicidad, articulando cuidadosamente el paradigma ético, el de derechos humanos, el de calidad de vida y el de apoyos.

Una organización centrada en la persona es aquella que tiene como horizonte y razón de ser contribuir, con estrategias, recursos y apoyos, al desarrollo del proyecto de vida plena de cada una de las personas con discapacidad intelectual, expresado en resultados personales, asegurando la participación y el protagonismo de la persona con discapacidad y de aquellos más cercanos a la misma. Aspectos relacionados con la salud y la seguridad, o con la adquisición de habilidades adaptativas, se han considerado los objetivos clave de los servicios y programas de apoyo durante mucho tiempo, olvidando con frecuencia que es la persona, con su biografía, sus relaciones, sus contextos, sus potencialidades y sus anhelos, la que está en el centro de estos programas.

Así, la PCP debe orientar los planes de apoyo y movilizar a las organizaciones para que se abran a la comunidad y generen apoyos allí donde las personas puedan ejercer realmente su rol de ciudadanos.

Schalock (2009) propone que, en el proceso de elaboración de planes individualizados de apoyo, orientados a resultados personales, hemos de partir, no solo de la evaluación de las necesidades de apoyo de cada persona, sino también de identificar objetivos y experiencias vitales deseadas a través de la PCP.

Por ello, tanto los planes de apoyo individual como los planes generales de los servicios, orientados a resultados personales, deben tener en cuenta las dos perspectivas:

Lo que es bueno "para" la persona, lo que consideramos que debemos hacer en base a la evaluación de necesidades, para su bienestar y cuidado.

Lo que es bueno "desde" la persona, según sus propios intereses y prioridades y que podremos descubrir a través de los planes centrados en la persona.

6 APOYAR A LO LARGO DEL TIEMPO

Uno de los mayores retos es mantener el apoyo a lo largo del tiempo para que la persona pueda seguir cumpliendo sueños. Es necesario buscar la manera de mantener este apoyo en el día a día, contando con aliados, tanto en la familia, como en los servicios y en la comunidad.

Pero también necesitamos tener momentos para volver a reflexionar juntos sobre como el plan va evolucionando. Cada persona establecerá cuando necesita reunirse con su círculo de apoyo para revisar conjuntamente las metas alcanzadas, lo que ha funcionado y no ha funcionado para conseguirlas y crear juntos nuevas propuestas para seguir avanzando.

Tendremos presente en la evaluación las preguntas que orientan el sueño:

- **¿Han mejorado sus relaciones interpersonales: familia, amigos, comunidad, etc.?**
- **¿Ha tenido mayor presencia en lugares comunitarios?**
- **¿Ha desarrollado roles valorados?**
- **¿Ha realizado elecciones? ¿Ha aumentado el control sobre su vida?**
- **¿Ha desarrollado nuevas competencias?**

◄ Volver al índice

Algunas consideraciones para la etapa final de la vida*

Siempre es difícil abordar las cuestiones de la etapa final de la vida, pero si tratamos de abordarlas con serenidad y con normalidad, cuando todavía la persona se encuentra bien, disminuiremos la angustia que provoca hablar de estos temas.

Dado que los temas relativos a la salud tienen gran relevancia en la etapa final de la vida, debemos incluir a los profesionales sanitarios en el proceso, pero sin olvidar que el cuidado de salud no debe eclipsar lo que es importante desde la persona, encontrando un equilibrio entre ambas perspectivas.

Es posible que debamos afrontar decisiones complejas relacionadas con el final de la vida. Para ello, hay que tener en cuenta algunas consideraciones:

- Las personas con discapacidad intelectual tienen derechos fundamentales que han de ser respetados hasta el final de sus vidas y no deben ser sacrificados aludiendo a su condición de discapacidad.
- Entre estos derechos está el derecho a recibir cuidados para el mantenimiento de la vida y el derecho a la autonomía y a la autodeterminación, por lo que cuando la persona sea capaz de tomar decisiones, estas deberán ser respetadas.
- En el caso de que la persona tenga limitadas sus facultades para tomar decisiones, su grupo de apoyo puede ayudarle a tomar estas decisiones, actuando siempre de acuerdo con los derechos y mejores intereses de la persona, sin poner en riesgo su vida.
- Debemos conocer si existe algún documento de voluntades anticipadas.

*Extraídas de People Planning Ahead. Leigh Ann Creaney Kingsbury . AAIDD, 2009)

- Si no existen evidencias sobre los deseos de la persona con discapacidad para declinar cuidados y tratamientos médicos, tales cuidados y tratamientos no deberían ser eliminados excepto si la muerte es inminente y los tratamientos son objetivamente innecesarios y solo prolongarían el proceso de agonía.
- En caso de que haya que tomar decisiones sobre el final de la vida, estas decisiones no deberían recaer sobre el profesional sanitario encargado de sus cuidados. Si la persona no está capacitada para tomar decisiones respecto al cuidado de la salud, deberá hacerlo su tutor o representante legal. El grupo de apoyo podrá orientar sobre el nombramiento de tutor y sobre las decisiones a tomar.
- Si existen dudas sobre ofrecer estos cuidados o tratamientos a la persona, habría que inclinarse por la opción de ofrecer tales cuidados y tratamientos.
- Hay que tener en cuenta que lo que se puede considerar medios extraordinarios para mantener la vida de muchas personas (respirador, sondas, etc), puede ser perfectamente ordinario para la persona con la que estamos planificando, al constituir apoyos habituales para el mantenimiento de su vida.
- Cuando la muerte sea inminente, deberemos seguir tratando a la persona como un ser humano vivo, manteniendo un sentido esperanzador a pesar de los cambios que puedan ocurrir, permitiéndole la expresión de sus sentimientos y emociones respecto a la muerte a su propia manera, respondiendo a sus preguntas honestamente, respetando su derecho a la búsqueda de la espiritualidad y su derecho a recibir cuidados médicos y a estar libre de dolores físicos.
- En estos momentos finales, la persona tiene derecho a ser atendido por personas compasivas, sensibles y cualificadas para dar apoyo en estas situaciones.
- Por último, la persona tiene derecho a morir, a morir en paz y a no morir solo y a que su cuerpo sea respetado después de la muerte.

Volver al índice

Aspectos que no debemos olvidar sobre la PCP

- La Planificación Centrada en la Persona sigue siendo el principal enfoque en el apoyo a personas con distintas discapacidades, ya que ofrece estrategias, basadas en valores y en el empoderamiento de las personas, para ayudarles a construir su propio proyecto de vida plena, de felicidad.

- El punto de partida de estos enfoques es el reconocimiento de la dignidad de cada persona, independientemente de las condiciones que acompañen su vida.Debemos asegurarnos de que sabemos qué significa "ser feliz" para cada persona a la que apoyamos y en cada momento de su vida. La PCP ofrece una metodología estructurada que nos ayuda a interpretar estos significados en los distintos momentos vitales.

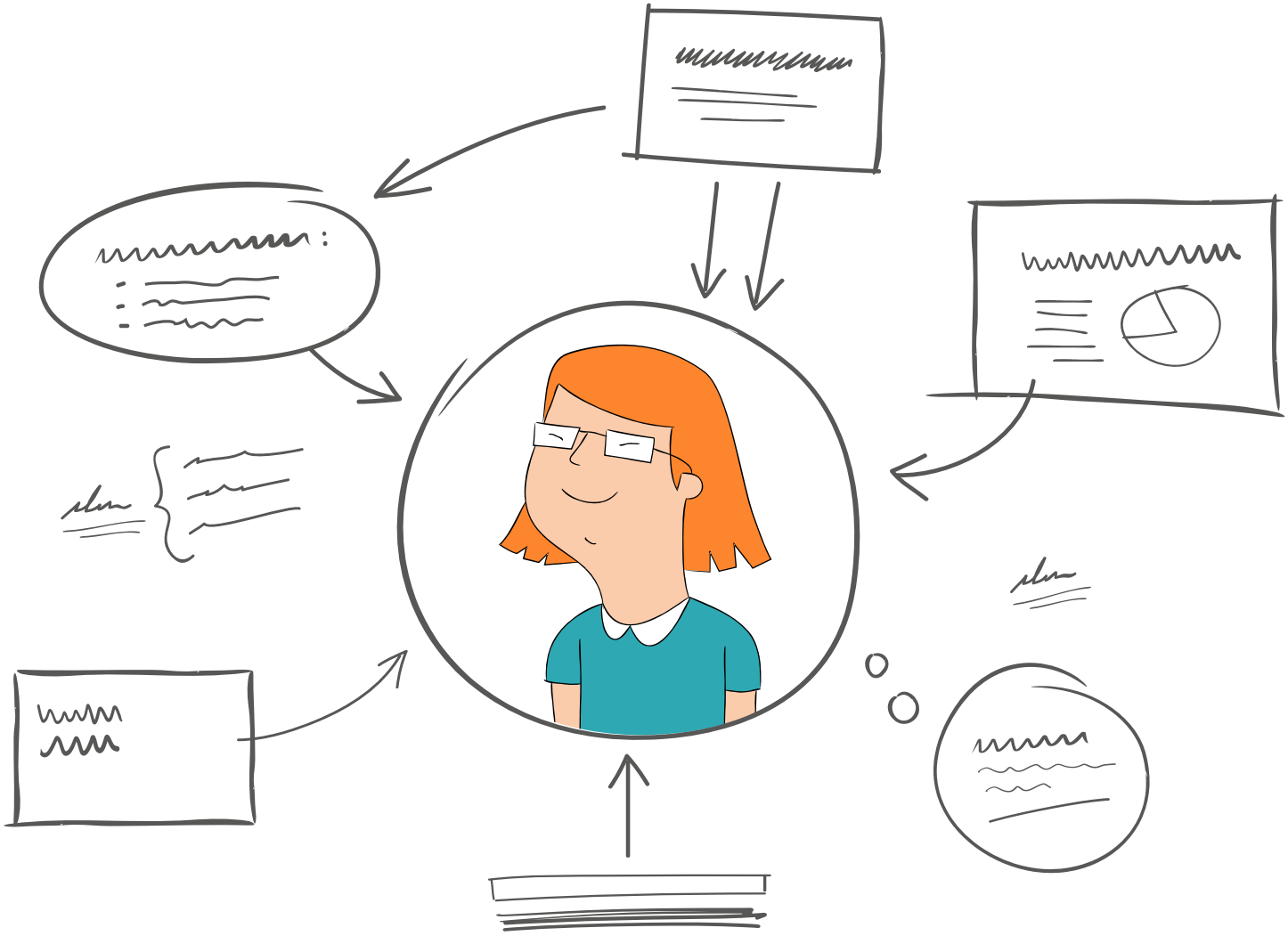
- PCP es un proceso de colaboración para ayudar a las personas a acceder a los apoyos y servicios que necesitan para alcanzar una mayor calidad de vida, basada en sus propias preferencias y valores, en las distintas etapas de su vida.

- La persona es el centro de este proceso, por lo que debe estar presente y participar. Formará su círculo o grupo de apoyo, invitando a quien ella desee que participe en el proceso (familiares, amigos, profesionales, miembros de la comunidad). Se necesita un número mínimo de personas que quieran comprometerse en el proceso. Si ese número mínimo no existe, deberemos pararnos aquí y construir la red de apoyo.

- El proceso se despliega conforme avanza el plan, manteniendo un enfoque abierto y cerrado, sin un final predeterminado.

Aspectos que no debemos olvidar sobre la PCP

- Se construye un perfil positivo, basados en las capacidades de cada persona, en las cosas por las que gusta a los demás, en lo que la hace admirable.
- Ayudamos a la persona a identificar metas positivas y realizables a medio plazo, que le hagan sentir que se aproximan a sus sueños, contando con el compromiso de los miembros del círculo de apoyo.
- Desarrollamos estrategias para hacer que las cosas ocurran, que la vida de la persona se enriquezca, aportándole mayor satisfacción y felicidad.
- Los facilitadores necesitan algo más que adquirir habilidades y conocimientos para el desarrollo de su rol. Es imprescindible una implicación con la filosofía de la PCP, por lo que el desempeño de su papel estará basado en la ética, el respeto y la honestidad.
- Es necesario transformar las organizaciones, dejando de ser servicios centrados en el sistema para llegar a ser organizaciones centradas en cada una de las personas a las que apoya.
- Uno de los mayores retos es mantener el apoyo a lo largo del tiempo para que la persona pueda seguir cumpliendo sueños. Es necesario buscar la manera de mantener este apoyo en el día a día, contando con aliados, tanto en la familia, como en los servicios y en la comunidad. Pero también necesitamos tener momentos para volver a reflexionar juntos sobre como el plan va evolucionando.
- Lo importante de la Planificación Centrada en la Persona nos es rellenar mapas, sino estar abiertos al descubrimiento de cada persona, a lo que es su vida en el presente y a lo que puede ser en el futuro y generar apoyos para que lo consiga.



Aspectos que no debemos olvidar sobre la PCP

- Para hacer PCP no es suficiente con que la persona esté presente, sino que hay que buscar la forma de que participe de forma efectiva en el proceso. PCP no es solo preguntar; a veces, es escuchar lo no dicho, es observar, es experimentar, es sentir.

- No se trata de un evento acotado en el tiempo, sino que más bien es un proceso de cambio y acción a lo largo del tiempo con el objetivo fundamental de construir vidas felices.

- PCP debe ser un proceso abierto, que se adapte a la individualidad de cada persona y a su momento vital, para lo que habrá que elegir el lenguaje, los materiales, los formatos y los tiempos que mejor se acomoden a cada uno, sabiendo que no es tan importante construir mapas o hacer planes, como mantener de manera continua un espacio de escucha y cambio, orientado por el pensamiento centrado en la persona, que ayude a la persona a conocer sus capacidades y proyectar su futuro deseado, contando con la acción coordinada y el apoyo de las personas que se comprometan con su plan.

- La PCP puede ayudar a personas desde edades muy tempranas hasta las que afrontan la etapa final de la vida. La edad y la enfermedad son circunstancias a las que todas las personas, antes o después, deberemos enfrentarnos. Por difíciles que sean esas circunstancias, siempre preferiremos vivirlas según nuestra manera de entender la vida y esperamos de los demás que nos respeten y nos apoyen. La PCP, incorporando los enfoques para el final de la vida, nos ofrece un marco útil para ese apoyo, desde edades muy tempranas, hasta el final de la vida.

"No es tan importante escribir planes centrados en la persona, como ayudar a tener buenas vidas"

Volver al índice

Referencias bibliográficas

Avia, M.A.; Martínez, M.L.; Rey, M.; Ruiz, M.A.; Carrasco, I. (2012). Revista de Psicología Social. 27(2), 141-156.

Bradley, A. (2004). Positive Approaches to Person Centred Planning. Kidderminster: BILD Publicattions

Carratalá, A (2015). Claves para avanzar hacia servicios centrados en la persona. Revista Inclusiones, 3, 127-149.

Carratalá Marco, A (2016). Planificación Centrada en la Persona. Apoyando la transición a la vida adulta desde el pensamiento centrado en la persona. En SENADIS y Fundación Cpued, (Ed.)Vida Independiente, un reto posible (pp. 49-93). Chile: Cipod.

Creaney Kingsbury, L.A. (2009). People Planning Ahead: Communicating Healthcare and End-of-Life Wishes. http://aaidd.org/publications/bookstore-home/training/2013/06/24/people-planning-ahead-communicating-healthcare-and-end-of-life-wishes#.Ud2lMG1l_zM

Cuadernos de Buenas Prácticas FEAPS (2007). Planificación Centrada en la Persona. Experiencia de la Fundación San Francisco de Borja para personas con Discapacidad Intelectual. Madrid: FEAPS

Etxeberria, X. (2005). Aproximación ética a la discapacidad. Bilbao: Universidad de Deusto.

Green, K; Kovaks, M (1984). Twenty-four hour planning for persons wiht complex needs. The Canadian Journal of Mental Retardation, 34(1), 3-11.

Holburn, S. y Vietze, PM. (2002). Person-Centered Planning. Research, Practice an Future Directions. Baltimore, Paul H. Brookes Publishing Co.

Javaloy Mazon, F.; Rodríguez Carballeiro, A. (2010). Felicidad, psicología positiva y psicología social. Encuentros en psicología social. 5 (1), 52-62

Kincaid, D.; Fox, L. (2002). Person-Centered Planning and Positive Behavior Support. En Holburn, S.; Vietze, P.M.(Eds) Person-Centered Planning. Research, practice y future directions. (pp. 3-27). Baltimore: Paul H. Brooke.

Mount, B (1984). Creating futures together: A workbook for people interested in creating desirable futures for people with handicaps. Atlanta: Georgia Advocacy Office.

Mount, B. (2000). Person-Centered Planning: Filding Directions for change. Using personal futures planning. New York: Graphic Futures.

O'Brian, J. (1987). A guide to life-style planning: Using the activities Catalog to integrate services and natural systems. En B. Wilcox & G.T. Bellamy (Eds). Comprehensive guide to the Activities Catalog: An alternative curriculum for youth an adults with severe disabilities. (pp. 175-189). Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Co.

O'Brian, C.L., O'Brian, J. (2002). The Origins of Person-Centered Planning. A community of practice perspective. En Holburn, S.; Vietze, P.M.(Eds) Person-Centered Planning. Research, practice y future directions. (pp. 3-27). Baltimore: Paul H. Brooke.

Pearpoint, J; O'Brian, J. y Forest, M. (1993). PATH (Planning Alternative Tomorrows with Hope): A workbook for planning positive futures. Toronto: Inclusion Press.

Robertson, J ***et al*** (2008), Análisis longitudinal del impacto y coste de la planificación centrada en la persona en las personas con discapacidad intelectual en Inglaterra. Siglo Cero, 225, 5-30.

Sanderson, H. y Kilbane, J. (1999). Person Centred Planning- a resource guide. Clitheroe: North West Training and Development Team.

Schalock, R.L. (2009). La nueva definición de discapacidad intelectual, apoyos individuales y resultados personales. Siglo Cero. 4(1), 22-39.

Schalock, R.L. y Verdugo, M-A. (2002). Calidad de Vida. Manual para profesionales de la educación, la salud y servicios sociales. Madrid: Alianza Editorial

Smull, M.; Burke Harrison, S. (1992). Supporting people with severe reputations in the community. Alexandria, VA: National Association of State Mental Retardation Program Directors.

Verdugo, MA (dir) (2006). Como mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad. Instrumentos y estrategias de evaluación. Salamanca: Amarú Ediciones.

Plan centrado en la persona

CUADERNO DE MATERIALES PARA LA PCP **CON ORIENTACIONES PARA SU UTILIZACIÓN**

NOMBRE: .....

GRUPO DE APOYO: .....

FECHA INICIO: .....

FECHAS REVISIONES: .....

PERSONAS QUE DEBEN CONOCER Y APOYAR EL PLAN: .....

.....

.....

Plena inclusión

Preguntas para orientar la PCP

Plena inclusión

¿Qué tengo que aprender para conseguir todo lo que deseo? ¿Qué habilidades puedo desarrollar?

¿Cómo puedo estar más presente en mi vecindario, en mi pueblo o en mi ciudad?

¿Cómo puedo contribuir y qué puedo aportar a los demás?

¿Cómo puedo tener más control sobre mi vida y hacer más elecciones?

¿Cómo puedo tener más y mejores amigos?

Comenzando

- Iniciar una PCP es invitar a la persona a identificar sus sueños y a trazar un camino para alcanzarlos , de forma que pueda disfrutar de una vida más plena y satisfactoria.

- Iniciamos el proceso invitando a la persona, utilizando el lenguaje y estilo comunicativo que se adapte a sus capacidades y a su forma de comunicarse (lenguaje verbal, imágenes, tabletas, situaciones experienciales,...). Se propondrá de manera sencilla y coloquial si quiere reunir a un grupo, formado por familiares, amigos y otras personas que el decida, para que le ayuden a tener una vida mejor, a que pueda elegir y hacer las cosas que le gustan, a estar cerca de la gente a la que quiere, a salir e ir dónde van sus vecinos, a aprender cosas nuevas, a hacer cosas interesantes,.....

- También explicaremos cómo lo podemos hacer: Con la ayuda de las personas que ha elegido, descubriremos las fortalezas y capacidades de la persona, las cosas que hace bien, lo que a los demás les gusta de él o ella,... para que , a partir de ahí, identifiquemos lo que es importante en su vida, sus sueños y las metas que le gustaría alcanzar.

- Pensaremos con qué materiales vamos a trabajar (mapas mentales, conceptuales, facilitación gráfica, nuevas tecnologías, etc.), siendo flexibles para ir acomodándolos a cada situación.

- Animamos a la persona a identificar a los que quiera que le acompañen en el proceso. Para ello, podemos construir un mapa de relaciones o hacer una lista de personas relevantes y definir al círculo o grupo de apoyo que acompañará el proceso.

- Habrá que adaptarse a la manera de comunicar de cada persona y ser muy respetuoso con su forma de ser y entender la vida a lo largo de todo el proceso.

Comenzando

Algunas cuestiones antes de comenzar:

Sobre la persona:

- ¿Es éste el momento de iniciar una PCP?
- ¿Para qué quieres hacer este plan?
- ¿Va a ocurrir algún cambio importante en su vida que pueda prever (cambio de domicilio, trabajo, problemas de salud, etc.)?
- ¿Es el momento de plantearnos cómo afrontar la etapa final de la vida?
- ¿Cómo puede participar mejor la persona en su plan?
- ¿Cómo aseguramos el respeto hacia la persona, a sus ritmos, a sus necesidades de salud, descanso, etc.?
- ¿Cómo sabemos quienes van a participar en el plan?

Sobre círculo de apoyo:

- ¿Quién conoce mejor a la persona?
- ¿Quién sabe escucharla mejor y descubrir o entender lo que quiere la persona y lo que le hace feliz?
- ¿Quién es más amigo, quien se siente más cercano? ¿Quién ha estado más próximo en su trayectoria vital?
- ¿Quién puede ayudarle a alcanzar sus metas?
- ¿Quién tiene información que ayude a la persona a sentirse bien, a mantener su salud y su bienestar?
- ¿Quién quiere comprometerse con la persona?
- ¿Quién sabe de los temas de salud y seguridad?

Sobre el proceso:

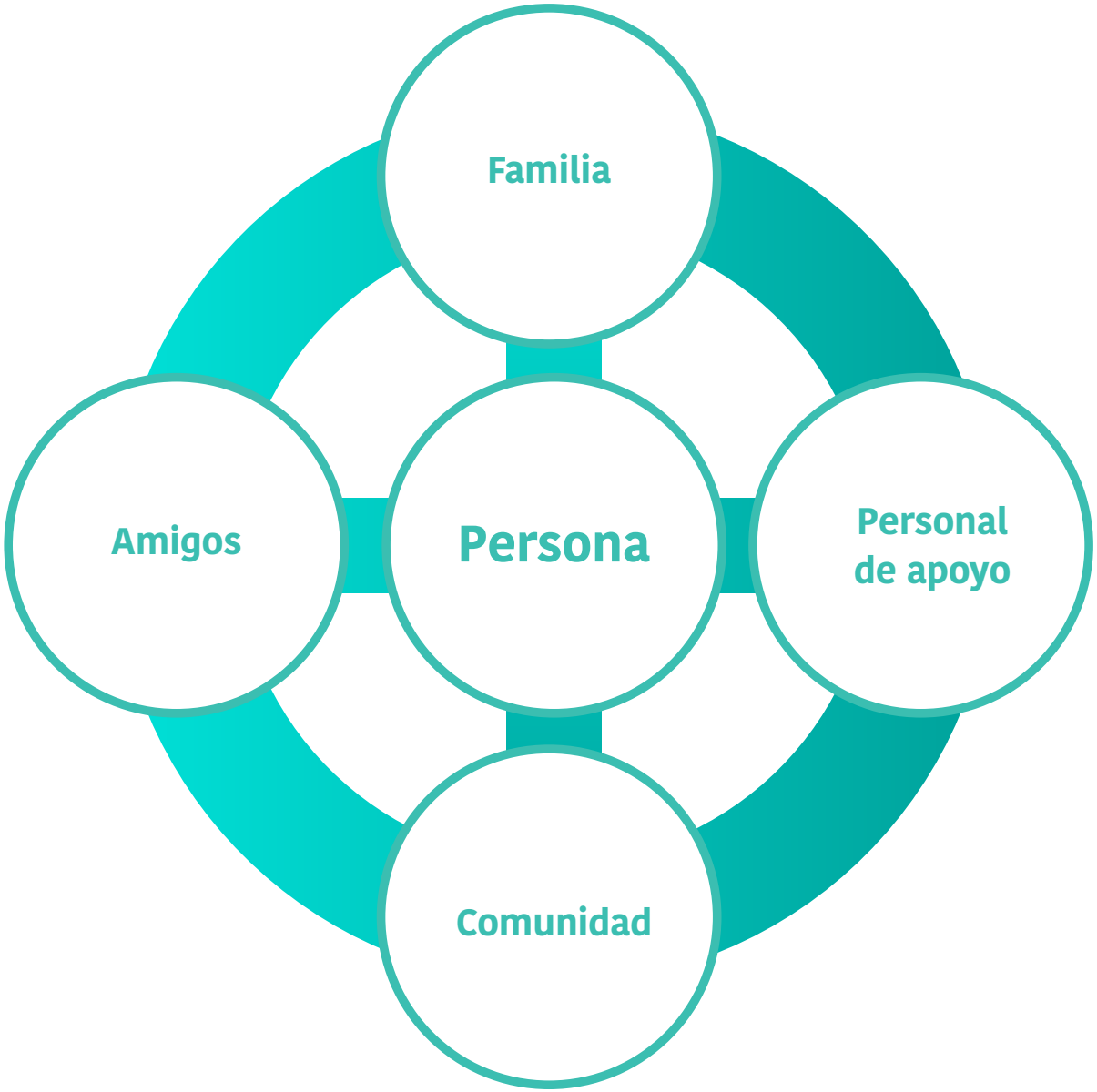
- ¿Qué materiales necesitaremos?
- ¿Dónde y cuándo es mejor realizar las reuniones?
- ¿Qué hará que la persona se sienta más cómoda?
- ¿Cómo hacemos coincidir agendas?

Sobre el facilitador:

- Prepara y conduce las reuniones y el proceso de PCP (no sus contenidos ni resultados).
- Propicia una participación fluida entre los participantes, asegurando un diálogo respetuoso.
- Motiva y anima al grupo, promoviendo una actitud activa, positiva y creativa.
- Potencia la sabiduría del grupo, valorando y capacitando a sus miembros.
- Facilita el aprendizaje, para lo que utilizara una serie de herramientas creativas y la facilitación gráfica.
- Resume distintos puntos de vista, aprovechando la diversidad para enriquecer el aprendizaje, generando consenso y orientando al grupo hacia las metas de la persona.
- Ayuda a pasar de la teoría a la práctica para hacer que las cosas importantes para la persona ocurran.
- Remueve obstáculos y genera compromiso.
- Estar formado en acompañamiento para el final de la vida, si se ha de tratar estos temas.
- Conoce si existen directrices legales para la toma de decisiones (testamento vital, apoderados, etc.)

Mi círculo de apoyo

Plena inclusión



Facilitador

Construyendo el círculo de apoyo

- El facilitador, utilizando un lenguaje que comprenda bien la persona, que se ajuste a sus capacidades y a su propio estilo personal, le invitará a iniciar el proceso, explicándole sus fines y los pasos a dar. Junto con la persona central, determinará las personas que integrarán su grupo ó círculo de apoyo.
- Se trata de identificar a las personas más relevantes, a los amigos y aliados que pueden contribuir a describir capacidades y planear juntos un futuro mejor. El grupo se forma de acuerdo con la persona interesada. Para ello, el facilitador puede valerse de la construcción de un mapa de relaciones.
- En caso de personas muy afectadas, que no tengan un sistema de comunicación identificado, el facilitador realizará una tarea de investigación a través de preguntas dirigidas a las personas más cercanas, orientadas a identificar quienes descubren más y mejor lo que él/ella quiere, quiénes le conocen mejor, quiénes conocen sus gustos, reacciones, etc., quiénes han tenido proximidad por trayectoria vital, quienes pueden ser sus traductores vitales o quiénes pueden ayudarle a alcanzar sus metas.
- Incluimos a familiares, profesionales, amigos, personas de la comunidad, incluyendo a personas asalariadas fuera de los servicios.
- El número de personas que constituye el círculo de apoyo puede ser variable. Como dice John O'Brian, si el cambio que la persona necesita es grande, es posible que necesitemos involucrar a un mayor número de personas, que si los cambios no son tan ambiciosos. En general, deberíamos contar con algún miembro de la familia, un profesional del servicio con el que se sienta más cercano, algún amigo y alguna persona de la comunidad. Estas personas, junto con el facilitador ,formarán el grupo ó círculo de apoyo.
- Los miembros del círculo de apoyo pueden variar a lo largo del tiempo. También, en función del tema a tratar, podremos invitar a otras personas a alguna de las sesiones, de acuerdo con la persona central.
- Puede ser interesante crear un grupo de WhatsApp o Facebook o Messenger entre el círculo de apoyo, incluyendo a la persona, para lo que tendrá que tener acceso a móvil, tablet u ordenador.

Las cosas que a otras personas les gustan de mi

A los demás les gusta o admiran de mi...

Me gustaría que los demás me vieran como...

Lo pasamos bien o nos divertimos juntos cuando...

Un buen comienzo

- **Una vez formado el círculo de apoyo, para la presentación de sus miembros se puede recoger información a través de las siguientes preguntas:**

  Nombre de la persona entrevistada.

  ¿Qué relación tiene con la persona?

  ¿Cuanto tiempo hace que le conoce?

  ¿Qué le gusta más de la persona con discapacidad intelectual?

  ¿Qué admira más de el/ella? ¿Qué cosas hace bien? ¿En que es o era buena la persona? ¿De qué está orgullosa la persona?

  ¿Cuándo fue la última vez que se divirtieron juntos?¿qué hicieron?

  ¿Cómo le gusta o le gustaría ser reconocido por otras personas? ¿Cómo le gustaría que le viese la gente: su familia, sus amigos, sus vecinos, los profesionales?

- **Esta información se puede completar por medio de entrevistas con otras personas y se puede ir enriqueciendo a lo largo del proceso de PCP.**
- **Resumimos toda esta información construyendo el mapa “Lo que a otras personas les gusta de mí”. Podemos acompañar las descripciones de imágenes.**

El mapa en blanco

Plena inclusión

Construir los mapas de nuestra vida

Plena inclusión

La vida de cada persona es un libro en blanco que comenzamos a escribir cuando nacemos

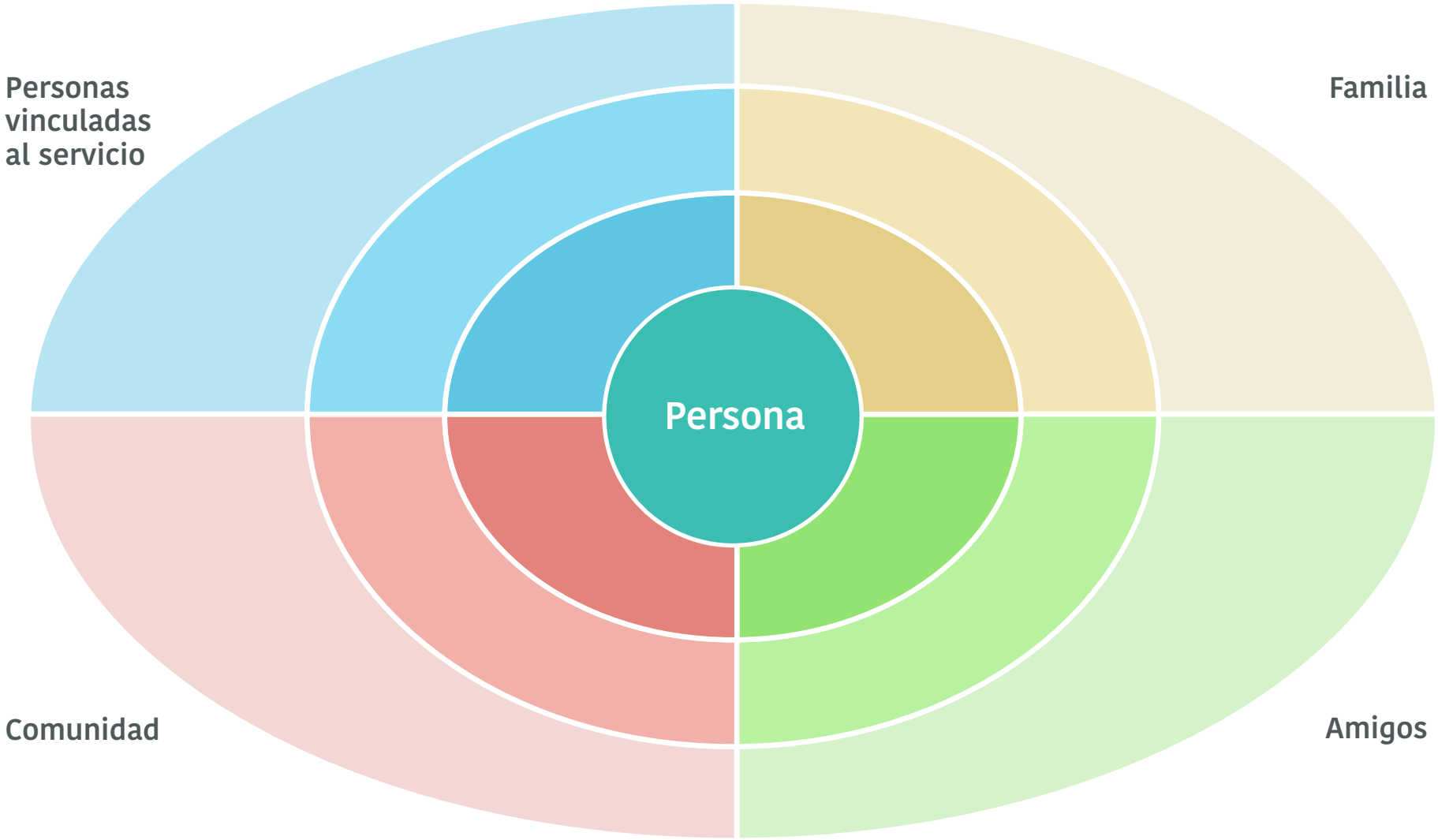
Cada libro es una historia personal e irrepetible, que cada uno aspira a escribir a su propia manera

Los contenidos serán distintos para cada persona, pero también la letra y la forma de escribir

Si queremos ayudar a cada persona a vivir según su estilo personal y a trazar su propio futuro, incluyendo el final de la vida, la mejor manera de hacerlo es ofrecerles un mapa en blanco, que ella, con las personas a las quiere y la quieren, pueda ir completando según su vida se vaya desplegando

Por ello, el mapa más importante es el mapa en blanco. Los demás mapas que contiene este documento, son solo guías que nos pueden ayudar a acompañar el camino

Mis relaciones



Mapa de relaciones

Plena inclusión

Algunas preguntas que nos ayudan a construir y aprender del mapa de relaciones:

- ¿Quiénes son los amigos de la persona? ¿Con quién pasa tiempo? ¿A qué personas puede pedir ayuda? ¿En quién confía? ¿Quién está más cercano a la persona? ¿Quién conoce bien a la persona? ¿Quién quiere sinceramente a la persona? ¿Quién ha ayudado a la persona para que tenga más días buenos? ¿Quién disfruta de pasar tiempo con la persona? ¿Cuáles son las características de la persona que mejor le apoya?
- Estas personas, ¿qué características de personalidad tienen en común? ¿Cómo se relacionan con la persona y hacen que se sienta bien?
- ¿Con quién le gustaría a la persona pasar más tiempo? ¿Con quién le gustaría vivir? ¿Quién le gustaría que le prestara apoyo? ¿A quién hecha de menos? ¿Con qué personas le gustaría mantener más relación? ¿En quién podría confiar la persona? ¿A quién podría pedir ayuda?
- ¿Quién prefiere que le acompañe al médico o a recibir algún tratamiento o terapia?
- ¿Hay alguien que la persona no quiere o trata de evitar? ¿Alguien que su presencia pueda crear días malos? ¿Existen características de personalidad que estas personas tengan en común?
- En el caso de que la persona afronte la etapa final de su vida, ¿con que personas se sentiría más cómodo para que la cuidaran? ¿Con quién le gustaría pasar sus últimos días?

Facilitación gráfica:

- Podemos utilizar fotografías o dibujos con los que se identifique cada persona, indicando en cada imagen el nombre y relación que les vincula.
- Se utilizarán los círculos concéntricos para identificar la proximidad y compromiso con la persona.

Aprendiendo del mapa de relaciones

Plena inclusión

¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER? ¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR? ¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ DEBEN SABER Y HACER LOS DEMÁS RESPECTO A MIS RELACIONES?

CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS QUE MEJOR ME APOYAN. QUÉ HACEN, CÓMO LO HACEN Y QUÉ DEBEN EVITAR :

Tomar conciencia de los hallazgos

- Para continuar avanzando en el plan centrado en la persona, necesitamos un mínimo número de personas que quieran comprometerse con la persona central, introduciendo miradas no exclusivamente profesionales.

- Si la conclusión es que **no existe ese mínimo número de personas, tenemos que parar aquí y trabajar para construir relaciones**, hasta encontrar a aquellos que quieran ponerse del lado de la persona y comprometerse con el cambio. Si no encontramos un mínimo círculo de apoyo con personas que quieran voluntariamente comprometerse, más allá de su vínculo profesional, no podremos continuar la PCP y tendremos que centrarnos en construir este círculo de apoyo. Para ello, el facilitador puede buscar ayuda en la familia (en caso de que la haya y por algún motivo no pueda participar), en fundaciones tutelares, en la propia organización, en la comunidad, entre voluntarios, compañeros, etc. La organización también debe comprometerse a generar redes de relaciones significativas para las personas a las que apoya.

- Si la conclusión es que existe un grupo de personas relevantes, se formaría el grupo de apoyo, que ayudarían a completar este mapa y a continuar con los pasos siguientes.

Mis gustos y preferencias

Plena inclusión

ME GUSTA

ME TRANQUILIZA, ME HACE SENTIR BIEN

NO ME GUSTA

ME PONE NERVIOSO, ME HACE SENTIR MAL

Mapa de gustos y preferencias (I)

Plena inclusión

ALGUNAS PREGUNTAS QUE NOS AYUDAN A CONSTRUIR Y APRENDER DEL MAPA DE GUSTOS Y PREFERENCIAS:

EN EL HOGAR:

- ¿En qué actividades domésticas le gusta participar?
- ¿Donde pasa el tiempo en el hogar? ¿En qué ocupa su tiempo libre? ¿Cuáles son sus formas preferidas de pasar el tiempo?
- ¿ Le gusta recibir visitas, llamadas, etc.? ¿Con quienes le gusta pasar el tiempo en el hogar?
- ¿Cómo le gusta celebrar acontecimientos tales como cumpleaños, Navidad, santos...?
- ¿Qué le gusta comer o beber? ¿Cómo le gusta tomar los alimentos? ¿Dónde y con quien le gusta comer? ¿Le gusta tomar algo entre comidas?
- ¿Qué tipo de ropa le gusta? ¿Le gusta cuidar su imagen? ¿Cómo (estética, accesorios, etc.)?
- ¿Qué espacios le gusta ocupar en el hogar? ¿Le gusta tener algún espacio íntimo, privado? ¿Dónde le gusta guardar sus pertenencias?
- ¡Qué actividades de tiempo libre le gusta realizar en el hogar (televisión, música, videos, revistas, fotos, juegos de mesa, tablets, consolas...)?.
- ¿Qué objetos personales le gusta tener? ¿Cómo le gusta que esté decorada su habitación? ¿Hay recuerdos o pertenencias que le guste tener en su habitación?
- Revisar distintos aspectos relacionados con rutinas diarias o actividades de la vida diaria, cuidado de sí mismo, de su ropa, pertenencias, espacios, etc.

EN EL SERVICIO:

- ¿Qué talleres, actividades ocupacionales, actividades terapéuticas o deportivas, de aprendizaje, lúdicas, etc. le gusta realizar?
- ¿Le gusta participar en celebraciones de acontecimientos festivos tales como Carnavales, Navidades, aniversario del Centro,....?
- ¿Con quién le gusta estar?

Se recogerá también aquello que no le gusta a la persona o que le hace pasar un mal rato, un mal día, una mala semana.

Mapa de gustos y preferencias (II)

Plena inclusión

ALGUNAS PREGUNTAS QUE NOS AYUDAN A CONSTRUIR Y APRENDER DEL MAPA DE GUSTOS Y PREFERENCIAS:

EN LA COMUNIDAD:

- Cuáles son sus gustos respecto a:
  - Actividades culturales: cine, teatro, musicales, museos, exposiciones...
  - Actividades relacionadas con eventos festivos.
  - Actividades deportivas: salidas a la naturaleza: playa, campo, montaña, excursiones, senderismo...
  - Salidas a zonas urbanas: tiendas, cafeterías, supermercados, mercadillos, restaurantes, heladerías, peluquerías, centros comerciales...
  - Actividades religiosas: Misa, procesiones, bautizos, bodas, comuniones.
  - Actividades relacionadas con actos sociales: bodas, bautizos, despedidas...
  - Aficiones: cantar, bailar, tocar música,...
  - Viajes, Albergues, Estancias Vacacionales... Salidas con pernocta.
  - Otros...
- ¿Qué trabajo le gusta o le gustaría realizar?
- ¿Qué le gustaría aprender?
- ¿En qué cosas le gusta o le gustaría participar?

OTROS:

- Mascotas
- Otras aficiones
- ¿Qué hace que tenga **UN DÍA PERFECTO?**
- ¿Qué hace que **TENGA UN DÍA HORRIBLE?**

Para construir el mapa, cada imagen se etiquetará especificando lo qué significa para la persona

Aprendiendo del mapa de gustos y preferencias

Plena inclusión

¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER?
¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?
¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ DEBEN SABER Y HACER LOS DEMÁS RESPECTO A MIS GUSTOS Y PREFERENCIAS?

Mapa de gustos y preferencias

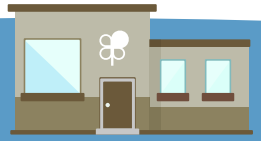
Plena inclusión

ALGUNAS PREGUNTAS QUE NOS AYUDAN A CONSTRUIR Y APRENDER DEL MAPA DE GUSTOS Y PREFERENCIAS:

- ¿Cuáles son los gustos y preferencias de la persona?
- ¿Cuáles son sus fortalezas? ¿Qué debemos fortalecer?
- ¿Cómo puede participar más activamente la persona a partir de sus gustos y preferencias?
- ¿Qué contribuciones o roles puede o podría desarrollar la persona a partir de sus gustos y preferencias?
- ¿Con quién interactúa o podría interactuar en esos roles?
- ¿Con cuánta frecuencia desempeña o podría desempeñar este rol?
- ¿Cuáles son sus fortalezas y capacidades para desempeñar el rol?
- ¿Qué capacidades hay que potenciar?
- ¿Qué apoyos necesita? ¿Qué recursos son necesarios?
- ¿Qué estrategias hay que desarrollar?
- ¿Qué cambios hay que solicitar de la organización o del sistema de prestación de servicios?
- ¿Quién se responsabilizará? ¿A qué se compromete?

Los lugares en los que paso mi tiempo

Plena inclusión

	CASI SIEMPRE	A MENUDO	ALGUNAS VECES
COMUNIDAD HOGAR			
 **SERVICIOS ESPECÍFICOS**			

Mapa de lugares

Plena inclusión

Algunas preguntas que nos ayudan a construir y aprender del mapa de lugares

- ¿Dónde pasa tiempo la persona? ¿Su vida se desarrolla en la comunidad, en su barrio, en su ciudad? ¿Pasa la mayor parte del tiempo en los centros y servicios específicos? ¿Dónde vive la persona? ¿Dónde trabaja o desarrolla actividades diurnas? ¿Dónde se divierte o se relaja?
- Dentro de su hogar o residencia, ¿cuáles son los espacios en los que suele estar? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Dónde le gustaría pasar más tiempo? ¿Dónde le gustaría vivir?¿Dónde le gustaría trabajar o colaborar?¿Dónde le gustaría pasar los fines de semana, las vacaciones? ¿Dónde le gustaría divertirse? ¿En qué lugares le gusta a la persona descansar?
- Si por necesidades de salud o por el proceso de envejecimiento tuviera que cambiar el lugar en el que vive ahora, ¿dónde le gustaría vivir? ¿Dónde le gustaría pasar tiempo? ¿Qué haría que la persona se sintiera más cómoda (mascotas, objetos personales, música, masaje,...)?

Aprendiendo del mapa de lugares

Plena inclusión

¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?	¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER? ¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR? ¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ DEBEN SABER Y HACER LOS DEMÁS PARA APOYARME EN LOS DISTINTOS ENTORNOS?

Mapa de lugares

Plena inclusión

ALGUNAS PREGUNTAS QUE NOS AYUDAN A CONSTRUIR Y APRENDER DEL MAPA DE GUSTOS Y PREFERENCIAS

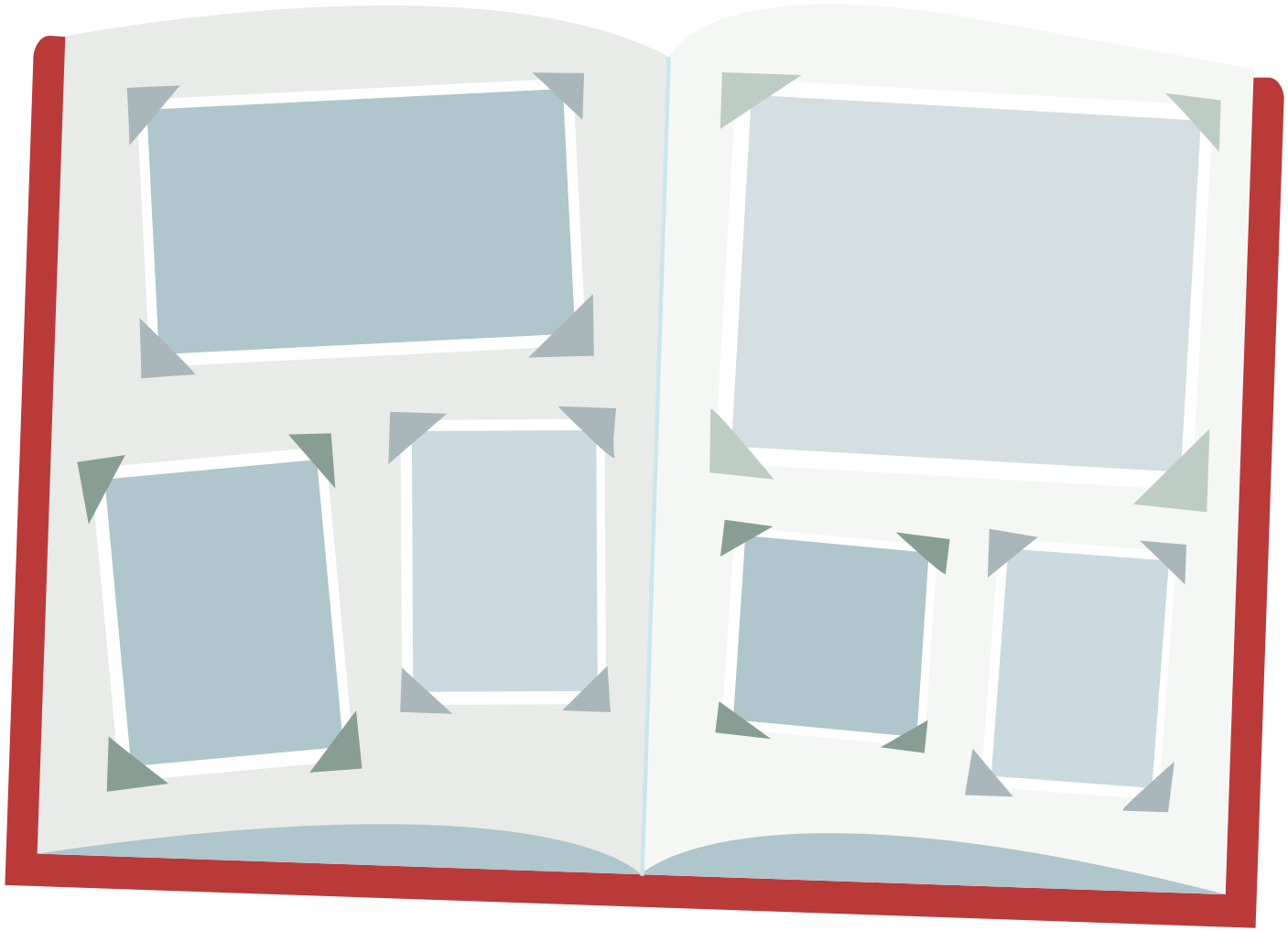
Para aprender del mapa de lugares tomaremos como referencia la frecuencia con la que una persona de la misma edad, grupo sociocultural y con expectativas similares a las de la persona central, esta presente en los distintos entornos.

- ¿Dónde pasa su tiempo la persona? ¿Cómo puede aumentar su presencia en los espacios comunitarios?
- ¿Cuáles son sus fortalezas en los distintos entornos? ¿Qué debemos fortalecer?
- ¿Cómo puede participar más activamente la persona en los distintos lugares en los que pasa su tiempo?
- ¿Qué contribuciones o roles puede o podría desarrollar la persona en los distintos entornos?
- ¿Con quién interactúa o podría interactuar en esos roles?
- ¿Con cuánta frecuencia desempeña o podría desempeñar este rol?
- ¿Cuáles son sus fortalezas y capacidades para desempeñar el rol?
- ¿Qué capacidades hay que potenciar?
- ¿Qué apoyos necesita? ¿Qué recursos son necesarios?
- ¿Qué estrategias hay que desarrollar?
- ¿Qué cambios hay que solicitar de la organización o del sistema de prestación de servicios?
- ¿Quién se responsabilizará? ¿A qué se compromete?

Mi historia

(recuerdos que quiero compartir)

Cosas importantes que me pasaron, recuerdos felices, etc.



Mapa biográfico

- Este mapa tiene un gran valor para construir la historia de la persona, que a menudo es olvidada o se pasa por alto. Construimos el mapa biográfico a través de imágenes (dibujos, fotos) o recuerdos que representen los hechos más relevantes de su vida. Los miembros del grupo que mejor le conocen, le ayudarán a recordar los acontecimientos más significativos de su historia.
- Aquellos eventos que no desee contar la persona, no los conocerá el grupo de apoyo, manteniendo en todo momento el respeto por su privacidad.
- Si la persona no habla o no dispone de un sistema alternativo de comunicación, ésta información se recogerá entre las personas del círculo de apoyo u otras personas cercanas, destacando igualmente los hechos significativos de su vida.
- Para estimular sus recuerdos y motivar su participación, se puede utilizar la estrategia de ir retrocediendo en el tiempo desde fotografías presentes hacia las más antiguas que poseemos, comentando cuando fueron hechas, dónde estaba o qué ocurrió antes.
- El facilitador tratará de ayudar evocar recuerdos positivos tanto de su infancia, como de la adolescencia o de la etapa adulta. Recordar lo positivo de la vida incide en el estado de ánimo de la persona y le ayuda a integrar su biografía (Avia, Martínez, Rey, Ruy y Carrasco, 2012). Nos podemos ayudar de las peguntas del REVISEP.
- Pero también hay que estar abiertos a la escucha de episodios negativos o tristes que la persona desee compartir.
- Vale la pena hacer consciente las cosas importantes que han pasado en los dos últimos años de la vida de la persona. Si no ha pasado nada a destacar, quizá es que necesitamos desarrollar estrategias que enriquezcan sus experiencias vitales.
- Puede ser interesante recorrer juntos los lugares en los que ha transcurrido su infancia, adolescencia o juventud. Podemos incorporar nuevas personas a esta reunión para que nos hablen de las experiencias compartidas. Los miembros de círculo de apoyo pueden aportar fotos u objetos que sean recuerdos bonitos de la persona.

Aprendiendo del mapa biográfico

Plena inclusión

¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER?
¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?
¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ DEBEN SABER LOS DEMÁS SOBRE MI HISTORIA?

Mapa biográfico

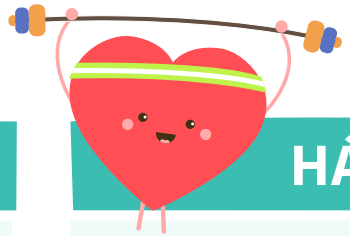
Plena inclusión

ALGUNAS PREGUNTAS QUE NOS AYUDAN A CONSTRUIR Y APRENDER DEL MAPA DE BIOGRÁFICO

- ¿Cuál ha sido la historia de la persona? ¿Qué ha sido importante en su vida? ¿Cuáles son sus recuerdos positivos en las distintas etapas de su vida?
- ¿Cómo ha sido la vida con su familia: con sus abuelos, sus padres, hermanos,...? ¿Qué experiencias positivas han enriquecido su vida? ¿Cuáles eran sus costumbres, sus creencias, su forma de celebrar distintos acontecimientos?
- ¿Cuáles han sido sus últimas experiencias valiosas? ¿Qué debemos hacer para asegurarlas o enriquecer su vida con nuevas experiencias significativas?
- ¿Hay o ha habido creencias religiosas, espirituales o de otro tipo que sean significativas? ¿Habría que tenerlas en cuenta para el presente y futuro?
- ¿Qué contribuciones o roles ha desempeñado la persona a lo largo de su vida?
- ¿Con cuánta frecuencia ha desempeñado o podría desempeñar estos roles?
- ¿Cuáles son sus fortalezas y capacidades para desempeñar el rol?
- ¿Con quién ha interactuado a lo largo de su vida o podría interactuar?
- ¿Cómo afronta los cambios? ¿Qué cosas le han ayudado o le ayudan a vivir los cambios? ¿Hay cambios a la vista? ¿Qué le ayudaría a afrontarlos bien?
- ¿Qué capacidades hay que potenciar? ¿Qué nuevas experiencias hay que desarrollar?
- ¿Qué apoyos necesita? ¿Qué recursos son necesarios?
- ¿Qué estrategias hay que desarrollar?
- ¿Qué cambios hay que solicitar de la organización o del sistema de prestación de servicios?
- ¿Quién se responsabilizará? ¿A qué se compromete?

Mi salud

ESTADO DE SALUD



HÁBITOS SALUDABLES

Mapa de salud

- En algunos casos, especialmente cuando la persona tiene mayores necesidades de apoyo médico o cuando envejece, puede ser necesario hablar de los temas de salud. Podemos hablar de aquellas cosas que le preocupan a la persona y también sobre lo que podemos hacer para que la persona mantenga su salud y su seguridad. Igualmente podemos hablar sobre los hábitos de vida saludables (dieta, deporte, no consumo de tóxicos) y también sobre sexualidad. Destacaremos sus fortalezas y los aspectos a mejorar, tratando que la propia persona sea el principal agente de su cuidado y de su vida saludable.
- Hay que tener en cuenta que la salud y la seguridad son esenciales para la vida de las personas. Aunque hay que tratar este tema en profundidad, deberemos ser muy respetuosos y tratar de evitar que los aspectos relacionados con la salud y la seguridad eclipsen otros que también son fundamentales en la vida de la persona.

Aprendiendo del mapa de salud

Plena inclusión

¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER? ¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR? ¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ NECESITAN SABER Y HACER LOS DEMÁS PARA MI SALUD?

¿QUÉ NECESITAN SABER Y HACER LOS DEMÁS PARA MI MOVILIDAD?

¿QUÉ NECESITAN SABER Y HACER LOS DEMÁS RESPECTO A MI BIENESTAR EMOCIONAL?

Mapa de salud

Plena inclusión

ALGUNAS PREGUNTAS QUE NOS AYUDAN A CONSTRUIR Y APRENDER DEL MAPA DE SALUD (adaptado de People Planning Ahead):

- ¿Qué enfermedades tiene la persona? ¿Cómo le hacen sentir? ¿Cómo lo manifiesta?
- Si toma medicación, ¿cómo la toma? ¿Cómo estamos seguros de que la toma? ¿Rechaza algún tipo de medicación? ¿qué ayuda necesita? ¿Dónde guarda la medicación? ¿se mantiene actualizada? ¿le produce efectos adversos? ¿cómo lo podemos saber?
- ¿Necesita ir al médico? ¿acude a las citas? ¿Tiene un calendario de citas?¿Qué apoyo necesita? ¿Con quién le gusta ir? ¿Quién es la persona referente para el cuidado de tu salud? (Añadido documento introducción)
- ¿Cómo quieren que le cuiden si se pone enfermo?
- ¿Qué sabe la persona sobre su enfermedad y sobre cómo va a evolucionar? ¿ Qué sabe de los tratamientos o intervenciones que necesita? ¿Hay algo que no le gusta, le da miedo o rechaza? ¿Qué podemos hacer al respecto?
- ¿Cómo se siente la persona ante tratamientos ordinarios? ¿Hay alguno que rechace? ¿Qué se esta haciendo al respecto?
- ¿Cómo se siente la persona ante tratamientos extraordinarios? ¿Cómo se siente ante los cuidados para el final de la vida? ¿Tiene creencias que influyan sobre su salud o sobre estos tratamientos y cuidados?
- ¿Cómo le gustaría a la persona sentirse físicamente? ¿Qué hábitos saludables están presentes en su vida: ejercicio físico y mental, nutrición e hidratación, higiene, etc.? ¿Qué hábitos debería fomentar? ¿Qué hábitos debería evitar?
- ¿La persona vive su sexualidad de manera integrada y positiva? ¿Qué le ayudaría a vivirla de forma más satisfactoria?

Mi seguridad

Plena inclusión

¿QUÉ SUPONE UN RIESGO PARA LA PERSONA O HACE QUE SE SIENTA INSEGURA?	APOYOS QUE HACEN QUE LA PERSONA ESTÉ Y SE SIENTA SEGURA

Mapa de seguridad

- Los planes centrados en la persona deben tratar de conseguir que la persona, no solo disfrute de una vida más enriquecida y de calidad, sino que han de identificar los riesgos para su seguridad con el fin de buscar apoyos y estrategias para minimizarlos.
- Especialmente cuando se trata de personas con discapacidad intelectual y necesidades de apoyo extenso o generalizado, o de personas de edad avanzada, los aspectos de seguridad adquieren mayor relevancia, por lo que debemos asegurarnos de que las personas que conocen bien estos temas, participan en el plan .
- Es importante destacar aquellos aspectos que todo el mundo debería saber para que la persona pudiera mantenerse segura. Como apuntan los materiales del ELP, podemos ponernos en la situación de que debemos ausentarnos por una emergencia y tenemos que transmitir en 2 minutos a otro cuidador, profesional o no, lo que debería hacer para apoyar a la persona.

Aprendiendo del mapa de seguridad

Plena inclusión

¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER?
¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?
¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ NECESITAN SABER Y HACER LOS DEMÁS POR MI SEGURIDAD?

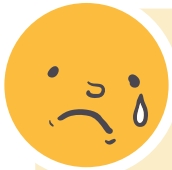
Mapa de seguridad

- ¿Hay situaciones en el hogar que hagan que la persona no esté o no se sienta segura?
- ¿Cómo puede estar y sentirse la persona segura en su propio hogar?¿Que apoyos necesitaría?
- ¿Hay situaciones en los servicios diurnos que hagan que la persona no esté o no se sienta segura? ¿Cómo puede estar y sentirse la persona segura en el servicio? ¿Qué apoyos necesitaría?
- ¿Hay situaciones en la comunidad que hagan que la persona no esté o no se sienta segura? ¿Cómo puede estar y sentirse la persona segura en la comunidad? ¿Qué apoyos necesitaría?
- Ante situaciones de emergencia ¿Con qué apoyos cuento?¿Cómo dar respuesta a una situación de emergencia? ¿A quién tengo que llamar? ¿Quién es mi persona de referencia?

Mis emociones

Plena inclusión

Me siento feliz cuando...	Lo podéis saber porque...	Podéis compartirlo conmigo haciendo...



Me siento triste cuando...	Lo podéis saber porque...	Podéis compartirlo conmigo haciendo...

Me enfado y/o me pongo nervioso cuando...	Lo podéis saber porque...	Podéis compartirlo conmigo haciendo...

Siento miedo cuando...	Lo podéis saber porque...	Podéis compartirlo conmigo haciendo...

Mapa de emociones

- Las emociones nos predisponen hacia la acción, nos impulsan a la búsqueda de aquellas experiencias, actividades o personas que nos proporcionan bienestar, placer y alegría.
- Conocer los estados emocionales nos permitirá comprender las conductas de la persona y ayudará a buscar estrategias para compensar el estado emocional, dando pistas a los demás de cómo apoyar en estos momentos. Algunas personas no serán capaz de poner nombre a su emoción pero las repuestas fisiológicas y conductuales ayudarán a las personas que les rodean a identificarlas y aumentar así experiencias que les son agradables y gratas y evitar las que les producen enojo, frustración o miedo. A través de ellas podremos ayudarles a seleccionar actividades, personas, experiencias...

Aprendiendo del mapa de emociones

Plena inclusión

¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER?
¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?
¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ DEBEN SABER Y HACER LOS DEMÁS RESPECTO A MIS EMOCIONES?

Mapa de emociones

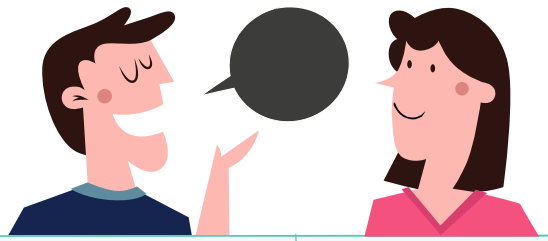
Plena inclusión

ALGUNAS PREGUNTAS QUE NOS AYUDAN A CONSTRUIR Y APRENDER DEL MAPA DE EMOCIONES:

- ¿Cómo sabemos que la persona está feliz?, ¿qué expresiones refleja en el rostro, en su cuerpo?, ¿qué hace cuando está feliz? ¿a quien busca? Si no identificamos expresiones de felicidad ¿podemos encontrar que actividades busca por motivación propia? Y una vez identificadas ¿cómo está en este momento, que expresiones faciales o conductuales refleja?
- ¿Cómo sabemos que la persona está triste?, ¿qué expresiones refleja en el rostro, en su cuerpo?, ¿qué hace, a quien busca, cómo se consuela?
- ¿Cómo sabemos que la persona está enfadada?, ¿qué expresiones refleja en el rostro, en su cuerpo?, ¿qué hace, a quien busca, cómo se consuela?
- ¿Cómo sabemos que la persona siente miedo?, ¿qué expresiones refleja en el rostro, en su cuerpo?, ¿qué hace, a quien busca, cómo se consuela?

Nos puede ser difícil diferenciar en algunas ocasiones el miedo, la tristeza o el enfado en algunas personas, porque la conducta que exprese este estado emocional puede ser similar. Nos servirá de reflexión estas preguntas a la vez que podemos plantearnos que situaciones evita, cuales le pueden producir estallidos emocionales, si hay situaciones en las que se aparta y parezca desconectada... Así mismo sus respuestas fisiológicas nos pueden dar pistas, si hiperventila, se estruja las manos, suda o le sudan las manos, se le acelera el ritmo cardíaco, grita, se tensa... Fijarnos en su rostro, en las expresiones faciales, en sus respuestas fisiológicas y en su conducta nos puede ayudar a identificar estas emociones para apoyarles adecuadamente en aquellas actividades que deseen experimentar, así como en su vida cotidiana.

Escúchame mientras me comunico



Qué está pasando	Qué hago	Qué piensan que significa	Qué hacen

Mapa de comunicación

Plena inclusión

- La PCP es un continuo proceso de escucha y cambio personal y social. Por ello es fundamental conocer cómo se comunica cada persona.
- Todas las personas comunican, aunque tengan muy complejas necesidades de apoyo. Entre las personas con discapacidad intelectual encontramos diversas formas de comunicación: lenguaje verbal, signado u otros sistemas alternativos de comunicación. Las personas con más grandes afectaciones pueden comunicarse a través de pequeños gestos o acciones, a través de las cuales podemos comprenderles mejor.
- Las fichas “Escúchame mientras me comunico” que proponen los materiales del ELP (Smull) son de gran utilidad para comprender y estar atento a lo que las personas que no tienen un lenguaje convencional nos quieren transmitir. Entre los miembros del círculo de apoyo y otras personas que le conozcan bien, podemos ir recogiendo los gestos, acciones o rutinas a través de las que las personas expresan sus deseos, ideas o sentimientos.
- También debemos indagar la manera en la que podemos ser comprendidos mejor por la persona.

Cómo me comunico

Plena inclusión

¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER?
¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?
¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ DEBEN SABER Y HACER LOS DEMÁS RESPECTO A MI COMUNICACIÓN?

Mapa de comunicación

Plena inclusión

ALGUNAS PREGUNTAS QUE NOS AYUDAN A CONSTRUIR Y APRENDER DEL MAPA DE COMUNICACIÓN:

- ¿Cuál es el sistema de comunicación que utiliza la persona?
- ¿Qué apoyos necesita para comunicarse?
- ¿Qué necesita para hacerse entender?
- ¿Cómo expresa lo que le agrada y desagrada?
- ¿Cómo sabemos si la persona siente dolor o está incomoda?.
- ¿Cómo expresa lo que quiere?
- ¿Cuál es la mejor manera de preguntar?
- ¿Cómo puede comprender los mensajes y propuestas?
- ¿Cómo los demás podemos comprender a la persona?
- ¿Qué actitudes de las personas de apoyo contribuyen a que se sienta escuchada y comprendida? ¿Qué habilidades necesitan las personas de apoyo para comprender a la persona?
- ¿Cuáles son sus temas preferidos de comunicación?
- ¿Ha cambiado su forma de comunicarse debido a una enfermedad grave o al proceso de envejecimiento?
- ¿Cómo se comunica a nivel somático? (anticipar contacto, una actividad, un saludo, despedida...)
- ¿Hay zonas de su cuerpo en que el contacto sea más agradable o aceptado? ¿Hay zonas prohibidas?.
- ¿Cómo debe ser el contacto físico? (suave, firme, continuo.... por donde empiezas.....)
- Otros aspectos relacionados con la comunicación: respiración, mirada, expresión facial, sudoración, temblores....
- **¿Quién tiene información sobre cómo se comunica la persona y de los apoyos que necesita?**

Mis elecciones y decisiones

Plena inclusión

¿Qué cosas elijo y decido?

¿Sobre qué cosas no tengo oportunidad de elegir o decidir?

Mapa de elecciones

- Uno de los valores que orientan la PCP es el de incrementar las elecciones y el control sobre la propia vida.
- Por ello, puede resultar útil completar este mapa de elecciones, tomando conciencia sobre los aspectos de la vida en los que la persona decide y sobre los que son otras personas quienes toman las decisiones por ella. Tendremos en cuenta desde las pequeñas elecciones del día a día (la ropa que me pongo, el canal de TV que veo, la comida, etc.), hasta decisiones más complejas como en qué quiero trabajar, dónde quiero vivir, quién quiero que me apoye, etc.

Aprendiendo del mapa de elecciones

Plena inclusión

¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER?
¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?
¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ DEBEN SABER Y HACER LOS DEMÁS PARA QUE TENGA MÁS CONTROL SOBRE MI VIDA?

Mapa de elecciones

Plena inclusión

ALGUNAS PREGUNTAS QUE NOS AYUDAN A CONSTRUIR Y APRENDER DEL MAPA DE ELECCIONES:

- ¿Elige sobre la comida?
- ¿Elige la ropa?
- ¿Elige que comprar con su dinero?
- ¿Elige amigos?
- ¿Escoge sus actividades de tiempo libre?
- ¿Tiene un sistema para comunicarse?
- ¿Sabe lo que le gusta y lo que no le gusta?

- ¿Ejerce su derecho a tomar decisiones importantes en su vida?
- ¿Decide dónde y con quien vivir?
- ¿Se toman decisiones de acuerdo con su cultura?
- ¿Decide qué hacer durante el día?
- ¿Elige a gente que le apoya?
- ¿Contribuye a hacer su plan individual?
- ¿Cuenta con un portavoz?

Mis rutinas y rituales un día normal...

Plena inclusión

Comienzo del día:

Aseo:

Vestido:

Desayuno:

Desplazamiento a la escuela, trabajo:

Actividad:

Comida:

Aseo y descanso:

Actividad:

Regreso al hogar:

Hogar:

Ocio:

Actividad doméstica:

Cena:

Aseo:

Descanso:

Mis rutinas

Plena inclusión

Una semana normal

L M X J V S D

Un año normal

CUMPLEAÑOS NAVIDAD VACACIONES

Un buen día sería si...

Un mal día sería si...

Aprendiendo del mapa de rutinas

Plena inclusión

¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER?
¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?
¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ DEBEN SABER Y HACER LOS DEMÁS RESPECTO A MIS RUTINAS Y RITUALES?
¿CUÁLES SON MI RITUALES DE ALIVIO O CONSUELO?

Mapa de rutinas

Plena inclusión

- Los planes esenciales de estilo de vida ponen de relieve que para muchas personas es importante que hagamos un listado de sus rutinas o costumbres a lo largo del día, poniendo especial énfasis en las del principio y final del día y en los momentos de transición, como cuando sale de casa a la escuela, al trabajo o a otra actividad y cuando regresa.
- También es importante recoger cómo es una semana normal, un año normal, qué hace la persona para celebrar fechas señaladas como cumpleaños, fiestas, navidad, etc.
- Podemos reflexionar juntos sobre lo que hace que la persona tenga un buen día, una buena semana: ¿qué ocurriría? ¿qué haría, cuando se levanta? ¿qué desayuna, come o cena? ¿con quien y cómo pasaría el tiempo? ¿qué pasaría por la noche?... . Lo mismo sobre lo que hace que la persona un mal día, una mala semana.
- Es importante identificar lo que hace a la persona sentirse mejor cuando algo malo, triste o desagradable le ocurre. ¿Qué rituales utiliza para aliviarse o consolarse?
- En el caso de las personas mayores o con más necesidades médicas, necesitamos identificar los rituales que le ayuden a soportar mejor los tratamientos o los cuidados que no le gustan .
- Por último hay que tener en cuenta si existen rituales en torno a la fe y a la espiritualidad.

Mis derechos

Mapa de derechos

Plena inclusión

- El reconocimiento y respeto a la dignidad de cada persona es el punto de partida de toda PCP. Sin embargo, las personas con discapacidad intelectual tienen mayor riesgo que las demás de que no se reconozca adecuadamente su dignidad y que sus derechos sean vulnerados.
- El espacio de escucha y diálogo que se genera para construir planes centrados en la persona, ofrece una buena oportunidad para reflexionar juntos sobre el respeto y el ejercicio de los derechos de la persona con discapacidad intelectual o del desarrollo. Por ello, puede ser muy interesante trabajar este mapa con la persona, independientemente de sus necesidades de apoyo, y con las personas que componen su círculo de apoyo. Es importante tomar conciencia de cómo la persona quiere ser reconocido, tratado, cómo le gusta que le hablen o se dirijan a él.
- Podemos revisar si tiene establecida alguna limitación legal para la toma de decisiones o para el ejercicio del derecho a sufragio y los acompañamientos que precisaría.
- Tener presente si hay nombrado algún apoderado para tomar decisiones para el final de la vida, teniendo en cuenta que no deben ser los profesionales que se encarguen de su cuidado.

Aprendiendo del mapa de derechos

Plena inclusión

¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER?
¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?
¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ DEBEN SABER Y HACER LOS DEMÁS PARA QUE SE RESPETEN Y PUEDA EJERCER MIS DERECHOS?

Mapa de derechos

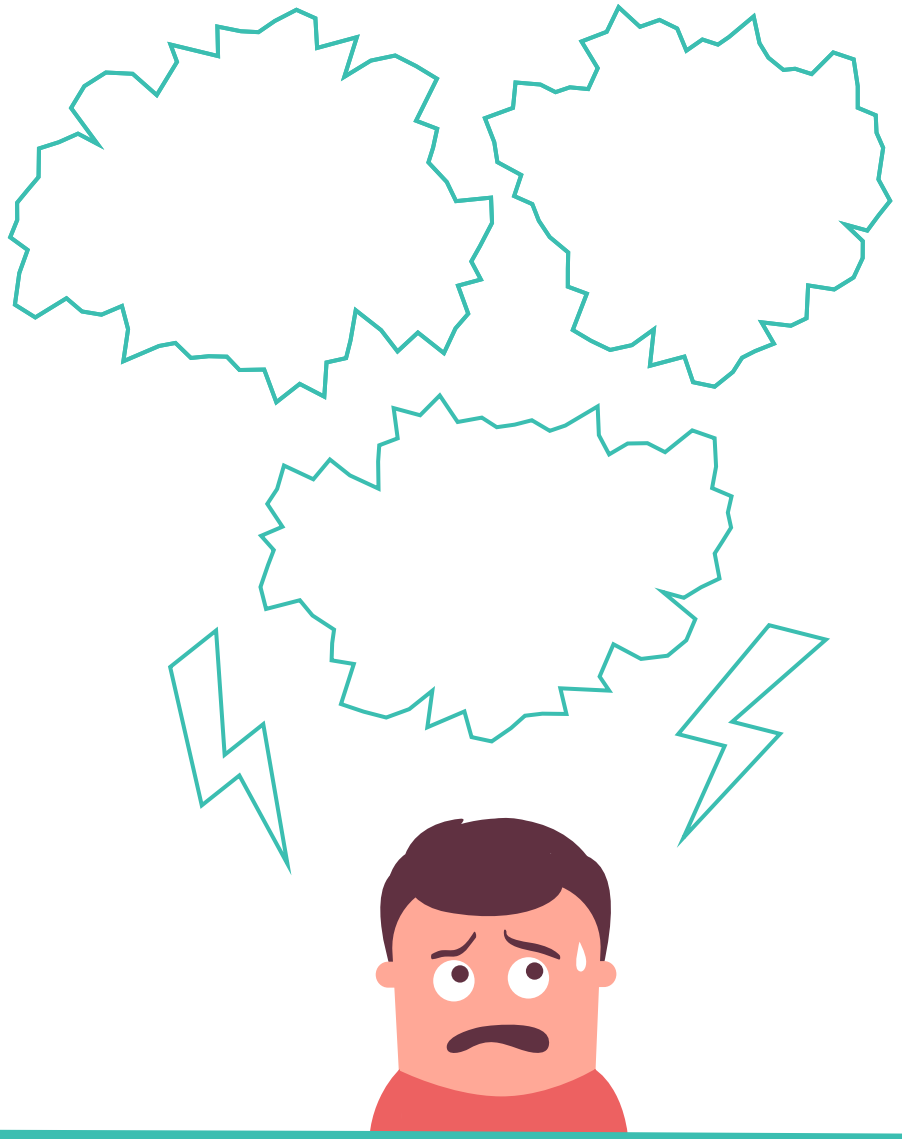
Plena inclusión

ALGUNAS PREGUNTAS QUE NOS AYUDAN A CONSTRUIR Y APRENDER DEL MAPA DE DERECHOS

- ¿Se le llama por su nombre?
- ¿La persona defiende sus derechos?
- ¿La persona es escuchada?
- ¿Tiene acceso a información comprensible para ella?
- ¿Se puede expresar de modo que otros le comprendan?
- ¿Se respetan sus características étnicas y culturales en su cuidado?
- ¿Se conocen y respetan sus creencias religiosas?
- ¿Tiene la posibilidad de hacer cosas por sí misma?
- ¿Tiene información comprensible sobre el servicio?
- ¿Tiene la persona oportunidades para participar activamente en actividades coherentes con su plan personal?
- ¿Puede expresar sus quejas?
- ¿Puede decidir?
- ¿Puede votar?
- ¿En caso de que se haya nombrado tutor, cómo se siente respecto al respecto? ¿Se ejerce su tutela contando con al máximo con la autonomía de la persona?
- ¿Cuenta con alguna persona que pueda defender y hacer valer sus derechos en su vida diaria?
- ¿La gente sabe como ayudar en su cuidado?
- ¿Se respeta su intimidad?
- ¿Está libre de abuso psíquico, físico o sexual?
- ¿La gente con la que vive, le puede hacer daño o le quitan sus pertenencias?
- ¿Sabe quejarse si se siente maltratada, hay alguien con quién pueda hablar de ello.?
- ¿Alguien la defiende si es maltratada?

Mis sueños y miedos

Plena inclusión



Aprendiendo a soñar (I)

- Ahora es el momento de plasmar los sueños de la persona, de ayudarle a expresar sus deseos basados en altas expectativas, sin restricciones ni límites, sin cuestionar si será o no posible alcanzarlos. No tenemos derecho a negar los sueños de nadie ni a cortar las alas que pueden movilizarle para salir de una vida rutinaria y sin sentido, hacia una vida que valga la pena vivir.
- Apoyados en los mapas que hemos construido y en todo lo que hemos aprendido a lo largo del proceso, tratamos de que la persona exprese sus deseos y sueños respecto a cómo y con quién querría vivir, en qué le gustaría trabajar, como le gustaría que fuera su familia, sus amigos, que aficiones querría desarrollar, cómo le gustaría pasar su tiempo, qué persona le gustaría llegar a ser, etc.
- Para diseñar el futuro hay que descubrir qué quieres, cual es el futuro positivo deseado, sin restricciones. Se generan imágenes de futuro por medio de una tormenta de ideas entre todos los miembros del grupo. Hay que indagar, no desechar nada por ambicioso o descabellado que parezca, y expresar qué significa para él o ella ese sueño.
- Es importante estimular la creación de imágenes de futuro. En muchos casos, especialmente entre personas con necesidades de apoyo extenso o generalizado, podemos encontrar dificultades para construir estas imágenes, pues nunca han tenido la oportunidad, ni ellos ni sus familias, de mirar hacia el futuro como algo que podrían cambiar. Puede que sea la primera vez que se les pregunta por esto.

Aprendiendo a soñar (II)

Plena inclusión

- Por otro lado, cuando nos planteamos imágenes de futuro, pueden surgir desde grandes sueños a pequeños detalles. No hay que descartar nada, ya que algo que a nosotros nos puede parecer insignificante, puede ser clave para que una persona sienta que tiene una vida mejor.
- En el caso de personas con mayores necesidades de apoyo que no dispongan de un sistema de comunicación eficaz, el círculo de apoyo ayudará a definir estos sueños, como nos sugiere el ELP, por medio de las preguntas de poder sin límites:

  - Si te dieran poderes sin límites, autoridad y dinero para ayudar a la persona a tener un buen día o una buena semana ¿qué harías?, ¿cómo sería el día y la semana?

  - Para ayudarnos a aprender lo que no deben de hacer las personas y lo que debe estar ausente en la vida de la persona ¿qué haría que la persona tuviera un día /una semana terrible? ¿qué sucedería? ¿cómo sería el día y la semana? ¿qué deberíamos evitar?

  - Imagina que hay una emergencia y estas apoyando a la persona y tienes que salir de repente. La persona que te va a sustituir tiene dos minutos para recibir tus consejos, sugerencias o ideas para apoyarla, ¿qué le dirías?
- Además de ayudar a la persona a definir y expresar sus sueños, también le ayudamos a identificar aquellas cosas o situaciones que le asustan y que le gustaría evitar, lo que le pone nervioso o le enfada.

Apoyando sueños hasta el final de la vida

Cada persona aspira a vivir, a envejecer e incluso a morir, a su propia manera. Todas las personas pueden tener deseos que cumplir, anhelos por los que vivir, sueños que realizar, tengan la edad que tengan. La planificación centrada en la persona nos ayuda a acompañar y a apoyar a la persona en su envejecimiento y hasta el momento de su muerte, para que defina como quiere que sea su vida en su última etapa. Ofrece una manera estructurada para afrontar decisiones sobre estos temas, manteniendo el respeto hasta el final. Para ello son muy útiles los materiales de Creaney Kingsbury sobre People Planning Ahead, de los que recogemos algunas reflexiones y preguntas

A lo largo de todo el proceso recorrido hasta ahora, hemos aprendido lo que para la persona significa vivir bien. Y cuales son sus deseos respecto a los cuidados sanitarios, a sus relaciones, a sus rutinas, etc.

Si la persona tiene una enfermedad progresiva, tendríamos que preguntarnos si hay algo que la persona quiere hacer antes de que pueda ser incapaz de hacerlo.

Si se prevé un cambio de entorno por un incremento de necesidades de apoyo, podemos preguntarnos:

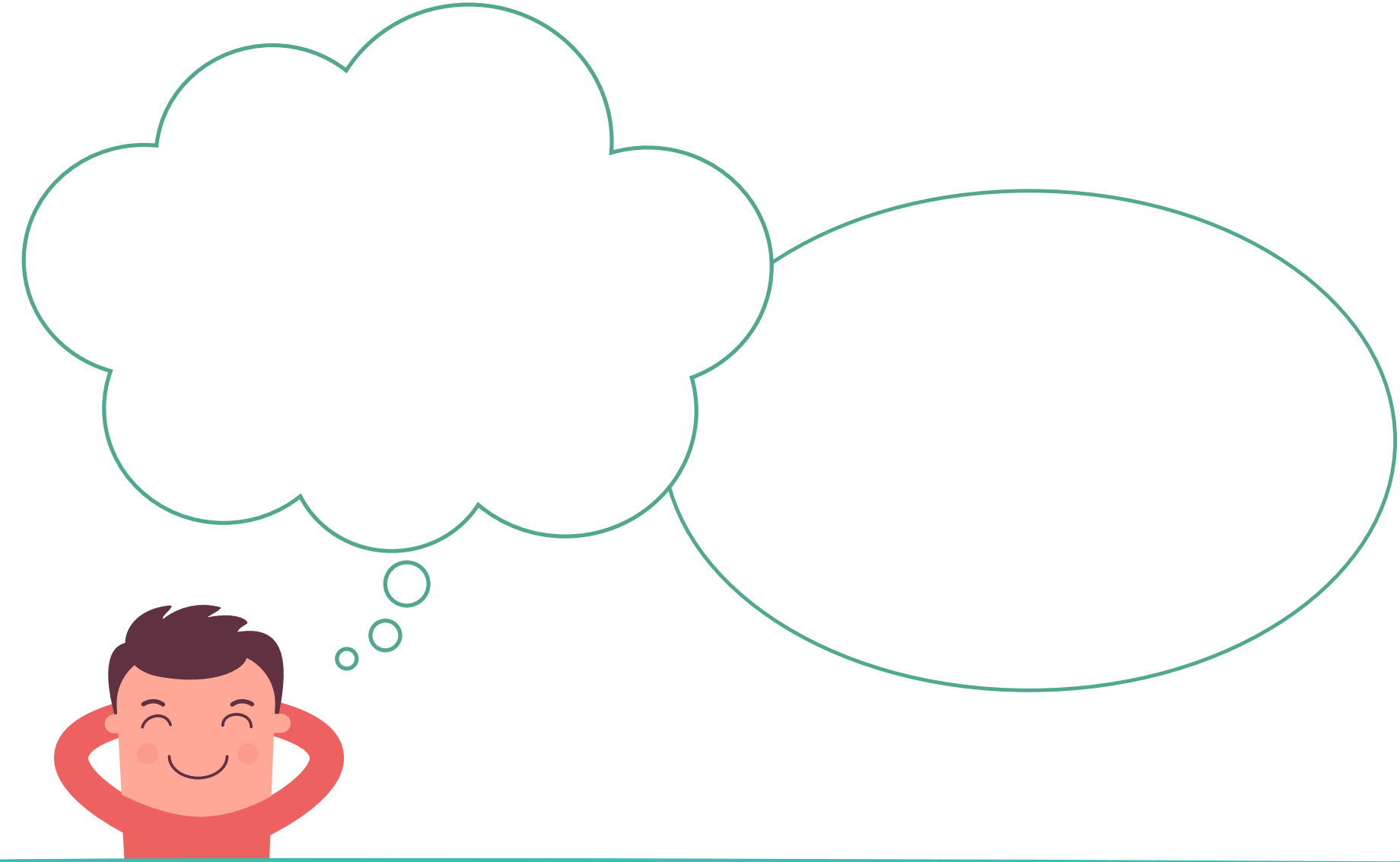
- ¿Cómo se sentiría la persona si alguien tiene que entrar en su casa para prestarle asistencia con más frecuencia o a diario?
- ¿Cómo se sentiría la persona si alguien se mudara a su casa para prestarle apoyo y asistencia?
- ¿Cómo se siente la persona ante la posibilidad de tener que salir de casa?
- ¿Cómo se sentiría la persona si tuviera que mudarse a vivir con otra persona de su ambiente familiar (pariente, cuidador familiar)?
- ¿Cómo se sentiría la persona si tuviera que mudarse a una vivienda asistida?
- ¿Cómo se sentiría la persona si tuviera que trasladarse a una residencia?
- ¿Si la persona tuviera que salir de su casa actual, que tendría que tener en el nuevo lugar (cosas importantes para ella como mascotas, colcha, fotos,...)?
- ¿Si la persona tiene una enfermedad terminal, cómo se sentiría ante la perspectiva de recibir cuidados paliativos en el hogar, en una residencia o en un hospital? ¿Con quién?
- ¿La organización que le proporciona servicios está preparada para ello? ¿Qué otras opciones están disponibles para la persona si el servicio es incapaz de seguir apoyando cuando la enfermedad o discapacidad progresa?

Deseos para el final de la vida

(Adaptado de People Planning Ahead)

- ¿Cuáles son los deseos de la persona en relación a futuros tratamientos e intervenciones extraordinarios? .¿Quién ha sido nombrado para tomar estas decisiones si la persona no puede hacerlo?
- ¿Hay creencias religiosas, culturales o personales que es necesario tener en consideración para aceptar o rechazar determinados tratamientos?
- ¿Hay algún mensaje para la familia o amigos que la persona quiera transmitirles de alguna manera?
- ¿Cuándo parece que la muerte es inminente, con quién le gustaría estar?
- En caso de fallecimiento, ¿le gustaría ser enterrada o incinerada? ¿dónde le gustaría ser enterrada? ¿querría ser sepultada con alguna ropa especial, con algún objeto especial? En caso de incineración, ¿qué le gustaría que se hiciera con sus cenizas? ¿Hay creencias religiosas que influyan en esta decisión?
- ¿Qué tipo de ceremonia, religiosa o no, le gustaría que se hiciera?
- ¿Dispone de sepultura? ¿Cuenta con algún seguro o recursos para atender los gastos? ¿Quién tiene la información al respecto?

Un futuro positivo y posible



Concretando los sueños

Plena inclusión

- Los sueños y metas que hemos identificado pueden parecer inalcanzables o difíciles de conseguir, aunque muchas veces son nuestros prejuicios los que limitan las posibilidades de que esos sueños sean realidad, pues desde la experiencia comprobamos como la persona consigue alcanzar metas que van mucho más allá de lo que en un principio podríamos imaginar. Por tanto, aunque el sueño inicialmente pueda parecer imposible, podemos ayudar a que la persona establezca un plan que le permita alcanzar resultados en su vida que le aproximen a su sueño. Para ello, tenemos que tratar de comprender qué significa este sueño para la persona, ya que una misma imagen de futuro puede tener significados diferentes para diferentes personas.
- Algunos sueños que formula la persona pueden convertirse de manera inmediata en una meta factible para un plazo razonable.
- Tal como sugiere el enfoque del PATH, podemos tratar de identificar juntos algunos resultados que hagan de ese sueño, un futuro positivo y posible en un plazo de 1-2 años vista. Para ello, nos preguntaremos qué cambios se habrán producido en la vida de la persona dentro de 1-2 años que le hagan sentir que se aproxima a ese sueño, definiendo en qué se traducen, cómo será su vida entonces, qué hará, cómo se sentirá, etc. Esto nos permite centrar el sueño a corto o medio plazo, definiendo metas que serán alcanzables con la acción coordinada de todo el círculo de apoyo. Estas metas las establecemos teniendo en cuenta como es la vida de la persona en este momento, ya que el futuro tiene que ser mejor que lo que tiene ahora.
- Para definir estos resultados, no hemos olvidar las peguntas que deben orientar los sueños.

Mi perfil

Plena inclusión

Grandes cosas sobre mí:

Lo más importante para mí:

1.

2.

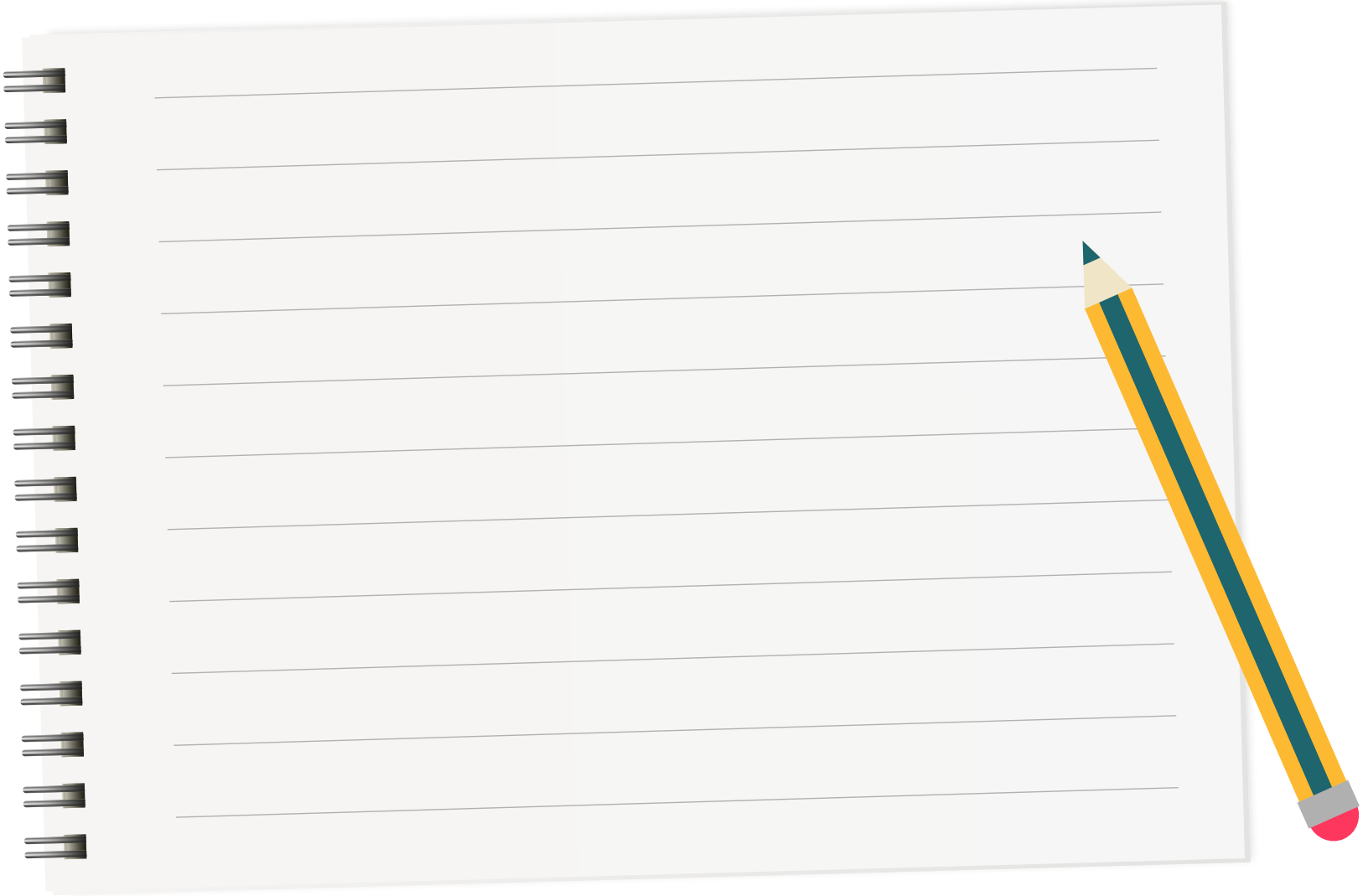
3.

Lo que los demás deben saber y hacer para apoyarme:

Mi perfil
Resumiendo lo aprendido

- A lo largo de todo el proceso hemos aprendido a reconocer las fortalezas y las capacidades de la persona, que con frecuencia quedan eclipsadas por la descripción de sus limitaciones. A menudo, es la primera vez que la persona y la familia se sienten reconocidos y valorados de forma positiva. En la ficha de "Mi perfil" recogemos todas las fortalezas y capacidades, las grandes cosas de la persona, su reputación positiva, que será la base sobre el que se construirá su plan de calidad de vida.
- También hemos aprendido lo que es importante para la persona, cuales son sus deseos y sus metas. Recogemos en la ficha las 3 metas más importantes que hayamos identificado.
- Por último, para que la persona disfrute de una vida de calidad y para que pueda conseguir sus metas, es necesario que los demás sepan como deben apoyarle. Recogemos ahora lo que los demás deben saber y hacer para apoyarle.

Mi plan



Hacer que las cosas ocurran

- Desarrollando estrategias que permiten alcanzar las metas, identificando obstáculos y oportunidades y estableciendo prioridades.
- Aprendiendo a comprometerse, tanto la persona como los miembros de su círculo de apoyo, para buscar de forma creativa , la manera de hacer posible los resultados positivos que hemos identificado para ella.
- Implicando a los apoyos naturales: familia, amigos, servicios comunitarios.
- Construyendo organizaciones y servicios centrados en la persona, con procesos que garanticen resultados personales.
- Asegurando el respeto y el apoyo a lo largo del tiempo, de forma que la persona sea protagonista de su propia vida, participando activamente de cada paso del camino trazado.

Mi plan

Plena inclusión

FECHA ___/___/_____

FUTURO POSITIVO Y POSIBLE	ESTRATEGIAS Y APOYOS	OBSTÁCULOS Y OPORTUNIDADES	PRIORIDADES Y PLAZOS	COMPROMISOS
LO PRIMERO MÁS IMPORTANTE				
LO SEGUNDO MÁS IMPORTANTE				
LO TERCERO MÁS IMPORTANTE				

Avanzando en mi plan

Plena inclusión

FECHA ___/___/_____

IMAGEN DE FUTURO O META	RESULTADOS ALCANZADOS	LO QUE HA FUNCIONADO/ LO QUE NO HA FUNCIONADO	CÓMO SEGUIR O MEJORAR	COMPROMETIDOS

Evaluando mi plan

Plena inclusión

FECHA ___/___/_____

PREGUNTAS QUE ORIENTAN EL SUEÑO	RESULTADOS ALCANZADOS	LO QUE HA FUNCIONADO/ LO QUE NO HA FUNCIONADO	CÓMO SEGUIR O MEJORAR	COMPROMISOS
¿Se han profundizado o incrementado sus relaciones?				
¿Ha aumentado su presencia en la comunidad?				
¿Se ha incrementado el respeto?				
¿Ha aumentado el control sobre su vida y la posibilidad de realizar elecciones?				
¿Qué competencias o habilidades ha desarrollado?				

Etapa final de la vida (I)

Plena inclusión

- Si las necesidades médicas se incrementan y es previsible que la persona no pueda seguir desarrollando su plan de vida tal como lo había planificado, puede ser el momento de revisar el plan afrontando la etapa final de la vida.
- Para ello, es importante que revisemos algunos de los aspectos que hemos descubierto a lo largo de todo el proceso, por lo que nos preguntaremos:

¿Para qué quieres revisar este plan?, ¿Cómo puede participar mejor la persona en su plan?, ¿Cómo aseguramos el respeto hacia la persona, a sus ritmos, a sus necesidades de salud, descanso, etc.?

¿Cómo sabemos quienes van a participar en el nuevo plan? ¿Quién conoce mejor a la persona? ¿Quién sabe escucharla mejor y descubrir o entender lo que quiere la persona y lo que le hace feliz? ¿Quién es más amigo, quien se siente más cercano? ¿Quién ha estado más próximo en su trayectoria vital? ¿Quién puede ayudarle en este momento? ¿Quién tiene información que ayude a la persona a sentirse bien, a mantener su salud y su bienestar? ¿Quién quiere comprometerse con la persona? ¿Quién acompañaría a la persona en los momentos finales de su vida?

¿Cómo vamos a desarrollar el proceso? ¿Dónde nos reuniremos? ¿Qué materiales y apoyos necesitaremos? ¿Cuál va a ser la agenda?

Etapa final de la vida (II)

Plena inclusión

- A lo largo del proceso de planificación centrada en la persona hemos aprendido lo que es valioso para su vida y lo que debemos saber y hacer para que lo consiga, incluyendo aspectos del final de la vida. Pero es posible que las cosas hayan cambiado debido al envejecimiento o por la progresión de alguna enfermedad. Por ello es importante que recojamos los aspectos claves que hemos conocido de la persona y los revisemos para poder afrontar la etapa final de la vida manteniendo el respeto a su propia manera de entender la vida y la muerte.
- Los aspectos que debemos revisar son:
  - → Las fortalezas de la persona, lo que nos gusta de ella, los aspectos en lo que ha sido y es admirable, lo que hemos descubierto de positivo en esta etapa.
  - → Aspectos importantes de su salud, su seguridad y su bienestar.
  - → Sus rituales de comodidad.
  - → Las necesidades de servicios y apoyos, de forma que respeten a la persona.
  - → Características de las personas que mejor la apoyarán en estos momentos y hasta el final.
  - → Cosas que es importante que los demás sepan.
  - → Cómo afrontar la etapa final y el momento de la muerte, si esta parece inminente.
  - → Acuerdos finales.

Revisando lo que hemos aprendido para la etapa final de la vida

Plena inclusión

	LO QUE YA SABEMOS	LO QUE HEMOS DESCUBIERTO DESDE LA ÚLTIMA PLANIFICACIÓN
¿Qué nos gusta y admiramos de la persona?		
Qué es importante para su salud, seguridad y bienestar?		
¿Qué es importante en su vida diaria? ¿Qué hará que la persona se sienta más cómoda?		
¿Necesitará más apoyos o un cambio de recurso? ¿Qué hará que estos cambios sean respetuosos con la persona?		

Revisando lo que hemos aprendido para la etapa final de la vida

Plena inclusión

	LO QUE YA SABEMOS	LO QUE HEMOS DESCUBIERTO DESDE LA ÚLTIMA PLANIFICACIÓN
¿Quiénes son las personas que mejor le apoyarán? ¿Qué características tienen en común?		
¿Qué es lo que los demás necesitan saber y hacer para que la persona consiga lo que es importante para ella?		
¿Cómo afrontaremos la etapa final de la vida? ¿Quien acompañará a la persona? ¿Cuáles son sus deseos respecto a intervenciones médicas? ¿Hay voluntades anticipadas?		
Si la persona fallece, ¿cómo querría que fuera tratado su cuerpo? ¿Qué ceremonia de despedida le gustaría? ¿Qué creencias habría que respetar?		

Plena inclusión

El resultado de la PCP será construir un futuro soñado y deseado por la persona, con los apoyos que necesite para ser feliz.

No podemos olvidar que lo importante no es hacer planes, sino generar oportunidades para que cada persona disfrute de su propio proyecto de felicidad.

Plena inclusión

Plan centrado en la persona

CUADERNO DE MATERIALES PARA LA PCP

NOMBRE: .....

GRUPO DE APOYO: .....

FECHA INICIO: .....

FECHAS REVISIONES: .....

PERSONAS QUE DEBEN CONOCER
Y APOYAR EL PLAN: .....

.....

.....

Plena inclusión

Preguntas para orientar la PCP

¿Cómo puedo estar más presente en mi vecindario, en mi pueblo o en mi ciudad?

¿Cómo puedo contribuir y qué puedo aportar a los demás?

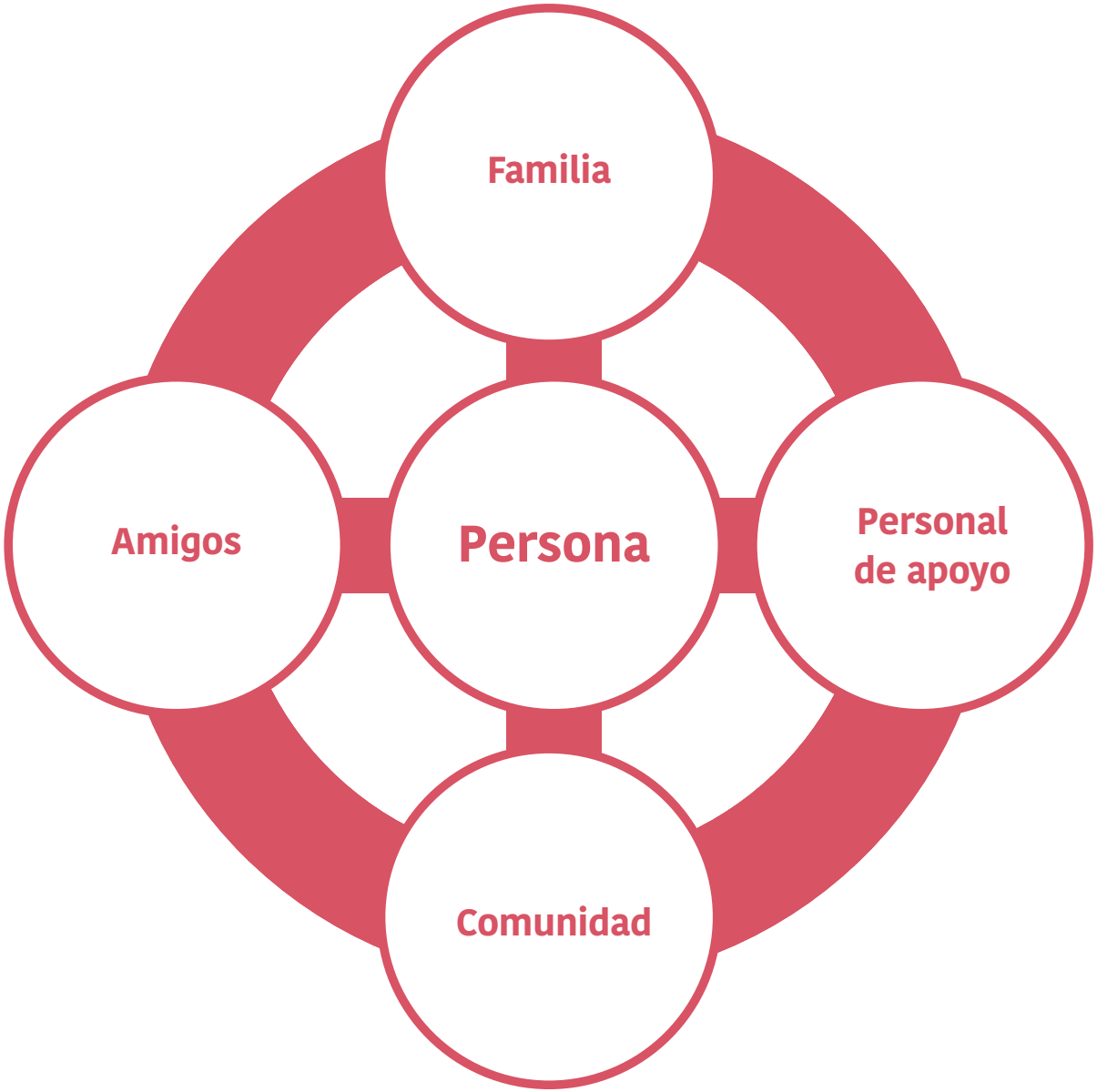
¿Qué tengo que aprender para conseguir todo lo que deseo? ¿Qué habilidades puedo desarrollar?

¿Cómo puedo tener más control sobre mi vida y hacer más elecciones?

¿Cómo puedo tener más y mejores amigos?

Mi círculo de apoyo

Plena inclusión



Facilitador

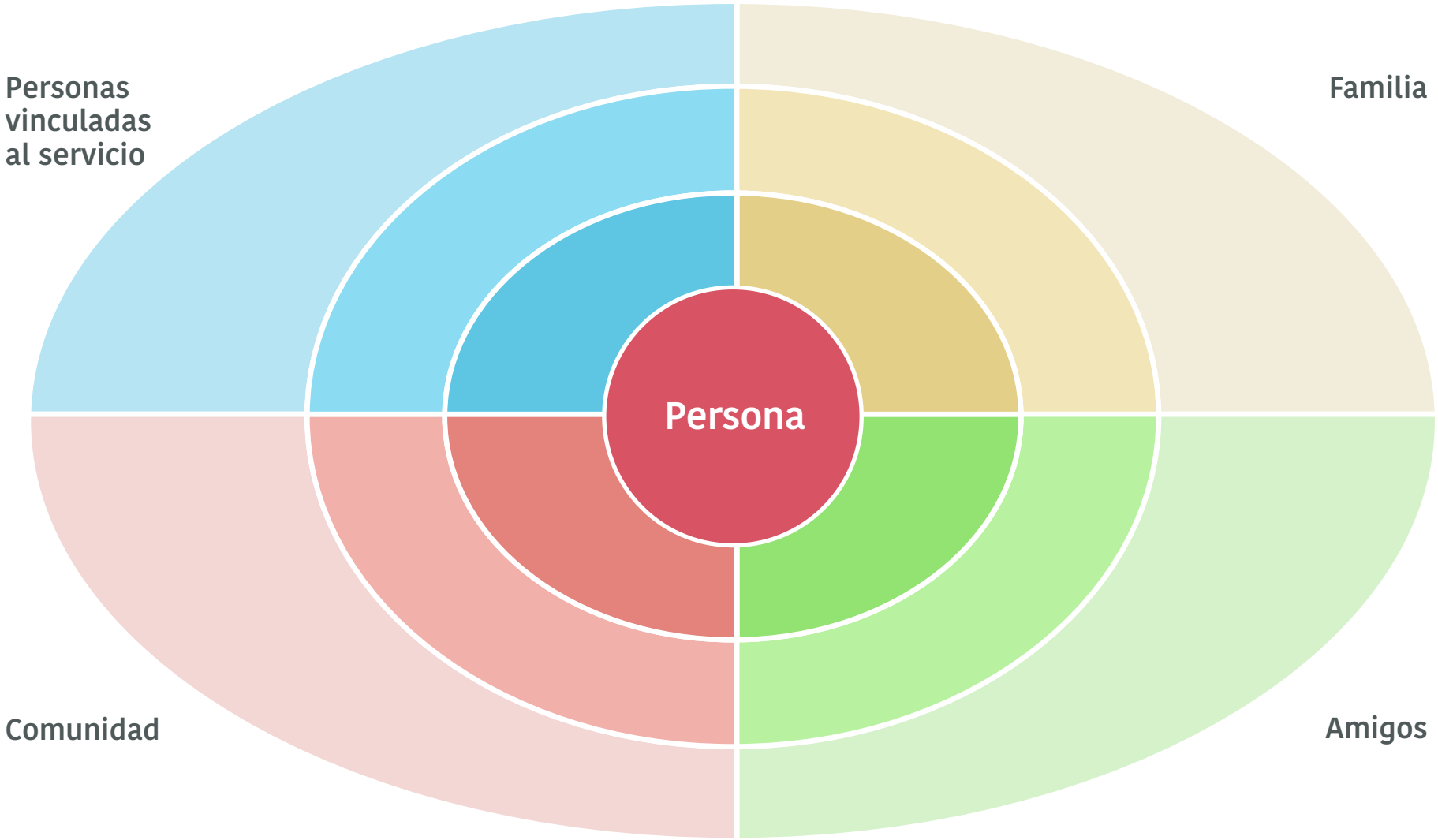
Las cosas que a otras personas les gustan de mi

A los demás les gusta o admiran de mi...

Me gustaría que los demás me vieran como...

Lo pasamos bien o nos divertimos juntos cuando...

Mis relaciones



Aprendiendo del mapa de relaciones

Plena inclusión

¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER?
¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?
¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ DEBEN SABER Y HACER LOS DEMÁS RESPECTO A MIS RELACIONES?

CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS QUE MEJOR ME APOYAN. QUÉ HACEN, CÓMO LO HACEN Y QUÉ DEBEN EVITAR :

Mis gustos y preferencias

Plena inclusión

ME GUSTA

ME TRANQUILIZA, ME HACE SENTIR BIEN

NO ME GUSTA

ME PONE NERVIOSO, ME HACE SENTIR MAL

Aprendiendo del mapa de gustos y preferencias

Plena inclusión

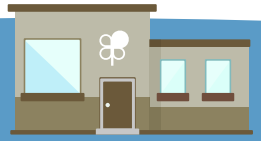
¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER?
¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?
¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ DEBEN SABER Y HACER LOS DEMÁS RESPECTO A MIS GUSTOS Y PREFERENCIAS?

Los lugares en los que paso mi tiempo

Plena inclusión

	CASI SIEMPRE	A MENUDO	ALGUNAS VECES
COMUNIDAD HOGAR			
 **SERVICIOS ESPECÍFICOS**			

Aprendiendo del mapa de lugares

Plena inclusión

¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

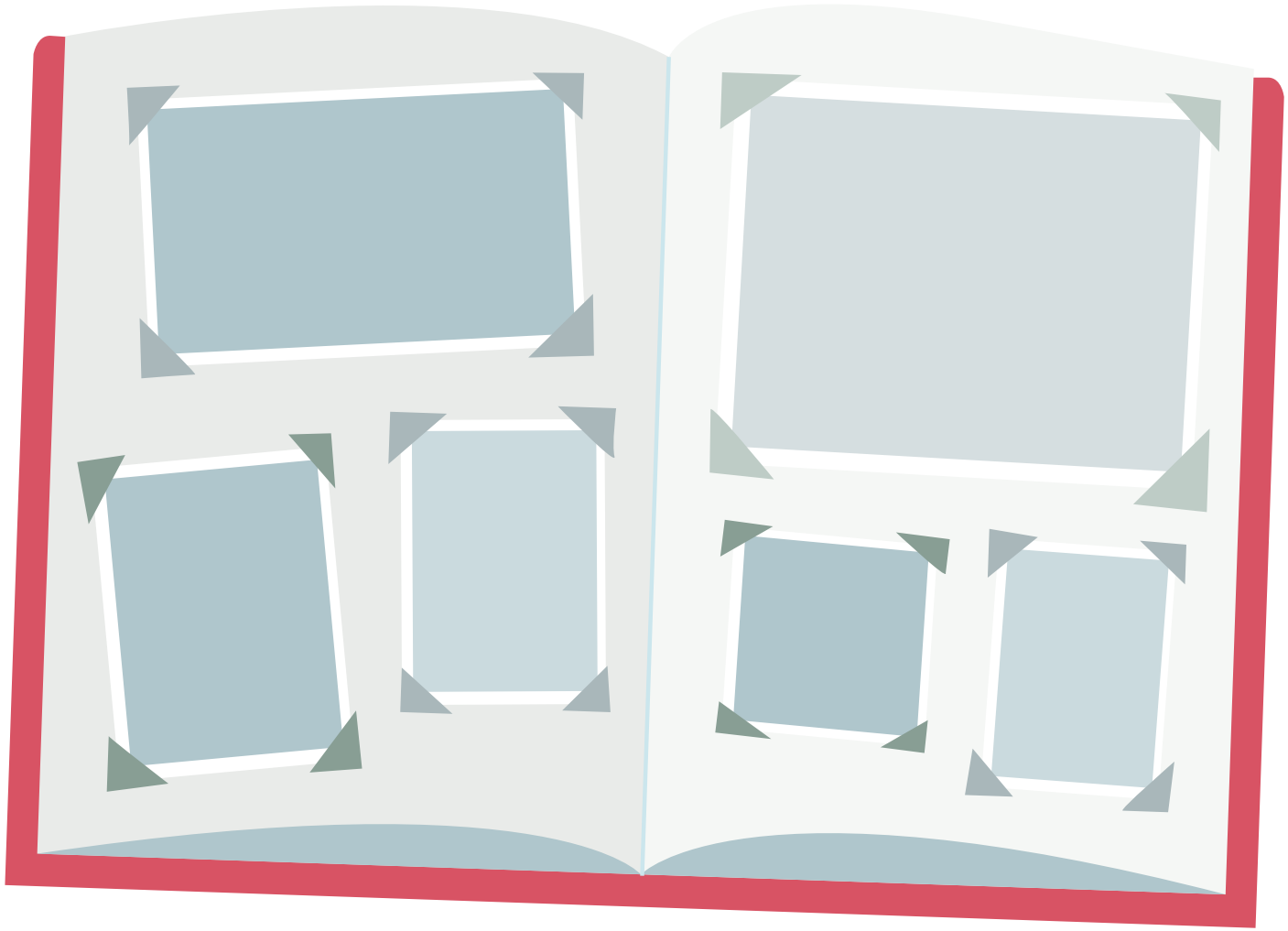
¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER?
¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?
¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ DEBEN SABER Y HACER LOS DEMÁS PARA APOYARME EN LOS DISTINTOS ENTORNOS?

Mi historia

(recuerdos que quiero compartir)

Cosas importantes que me pasaron, recuerdos felices, etc.



Aprendiendo del mapa biográfico

Plena inclusión

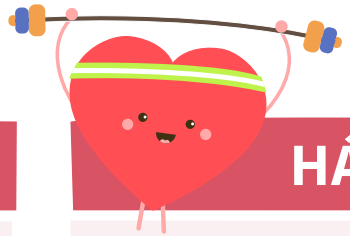
¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER?
¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?
¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ DEBEN SABER LOS DEMÁS SOBRE MI HISTORIA?

Mi salud

ESTADO DE SALUD



HÁBITOS SALUDABLES

Aprendiendo del mapa de salud

Plena inclusión

¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?	¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER? ¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR? ¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ NECESITAN SABER Y HACER LOS DEMÁS PARA MI SALUD?	¿QUÉ NECESITAN SABER Y HACER LOS DEMÁS PARA MI MOVILIDAD?

¿QUÉ NECESITAN SABER Y HACER LOS DEMÁS RESPECTO A MI BIENESTAR EMOCIONAL?

Mi seguridad

Plena inclusión

¿QUÉ SUPONE UN RIESGO PARA LA PERSONA O HACE QUE SE SIENTA INSEGURA?	APOYOS QUE HACEN QUE LA PERSONA ESTÉ Y SE SIENTA SEGURA

Aprendiendo del mapa de seguridad

Plena inclusión

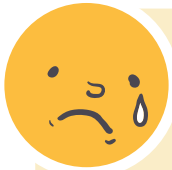
¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER?
¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?
¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ NECESITAN SABER Y HACER LOS DEMÁS POR MI SEGURIDAD?

Mis emociones

Plena inclusión

Me siento feliz cuando...	Lo podéis saber porque...	Podéis compartirlo conmigo haciendo...
 Me siento triste cuando...	Lo podéis saber porque...	Podéis compartirlo conmigo haciendo...
Me enfado y/o me pongo nervioso cuando...	Lo podéis saber porque...	Podéis compartirlo conmigo haciendo...
Siento miedo cuando...	Lo podéis saber porque...	Podéis compartirlo conmigo haciendo...

Aprendiendo del mapa de emociones

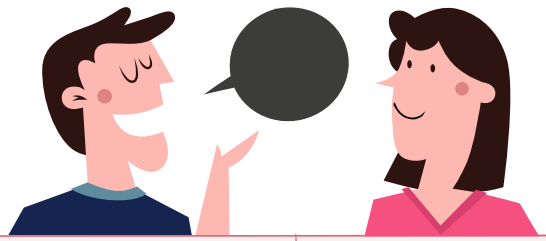
Plena inclusión

¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER?
¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?
¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ DEBEN SABER Y HACER LOS DEMÁS RESPECTO A MIS EMOCIONES?

Escúchame mientras me comunico



Qué está pasando	Qué hago	Qué piensan que significa	Qué hacen

Cómo me comunico

Plena inclusión

¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER?
¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?
¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ DEBEN SABER Y HACER LOS DEMÁS RESPECTO A MI COMUNICACIÓN?

Mis elecciones y decisiones

Plena inclusión

¿Qué cosas elijo y decido?

¿Sobre qué cosas no tengo oportunidad de elegir o decidir?

Aprendiendo del mapa de elecciones

Plena inclusión

¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER?
¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?
¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ DEBEN SABER Y HACER LOS DEMÁS PARA QUE TENGA MÁS CONTROL SOBRE MI VIDA?

Mis rutinas y rituales un día normal...

Plena inclusión

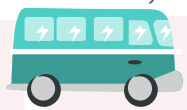
Comienzo del día:

Aseo:

Vestido:

Desayuno:

Desplazamiento a la escuela, trabajo:



Actividad:

Comida:

Aseo y descanso:

Actividad:

Regreso al hogar:

Hogar:

Ocio:

Actividad doméstica:

Cena:

Aseo:

Descanso:

Mis rutinas

Plena inclusión

Una semana normal

L M X J V S D

Un año normal

CUMPLEAÑOS NAVIDAD VACACIONES

Un buen día sería si...

Un mal día sería si...

Aprendiendo del mapa de rutinas

Plena inclusión

¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER?
¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?
¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

¿QUÉ DEBEN SABER Y HACER LOS DEMÁS RESPECTO A MIS RUTINAS Y RITUALES?
¿CUÁLES SON MI RITUALES DE ALIVIO O CONSUELO?

Mis derechos

Aprendiendo del mapa de derechos

Plena inclusión

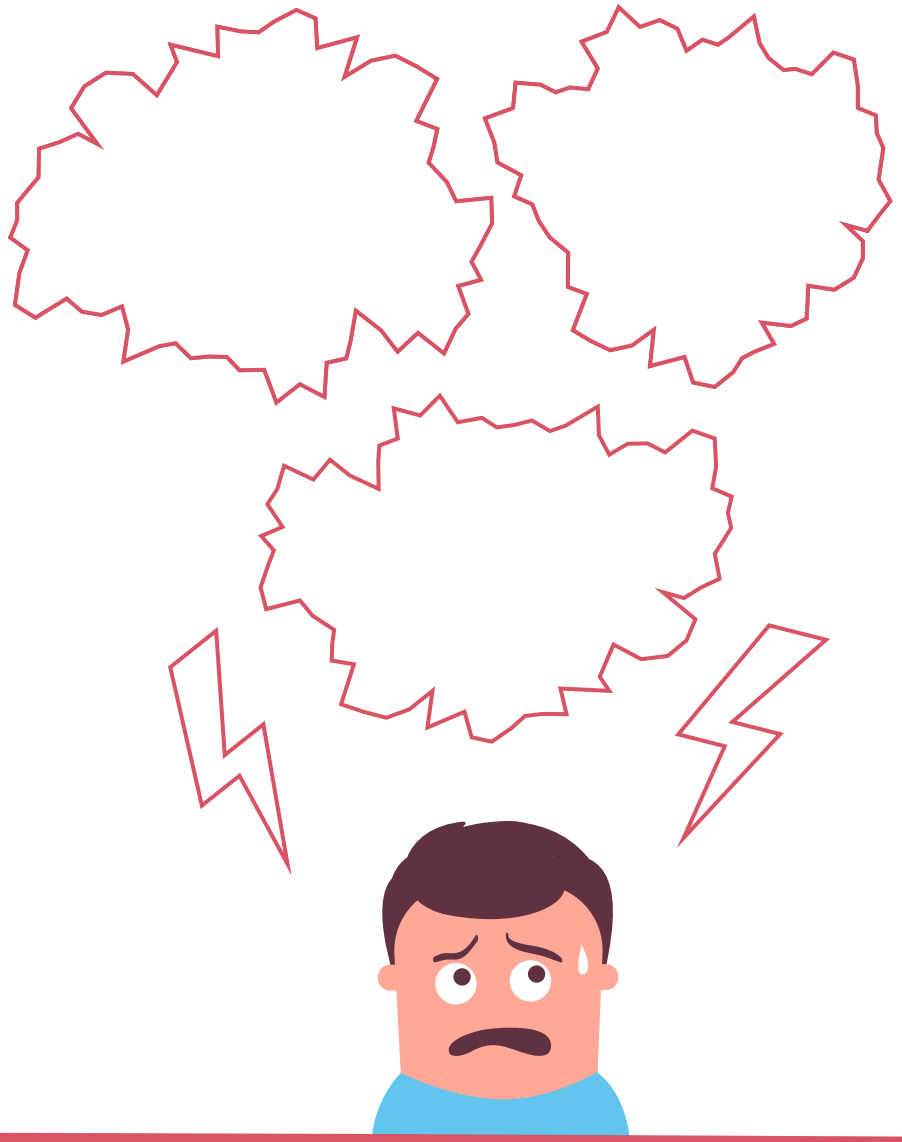
¿CON QUÉ CAPACIDADES Y FORTALEZAS CUENTO?

¿QUÉ NECESITO MEJORAR O FORTALECER?
¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?
¿QUÉ ME GUSTARÍA APORTAR?

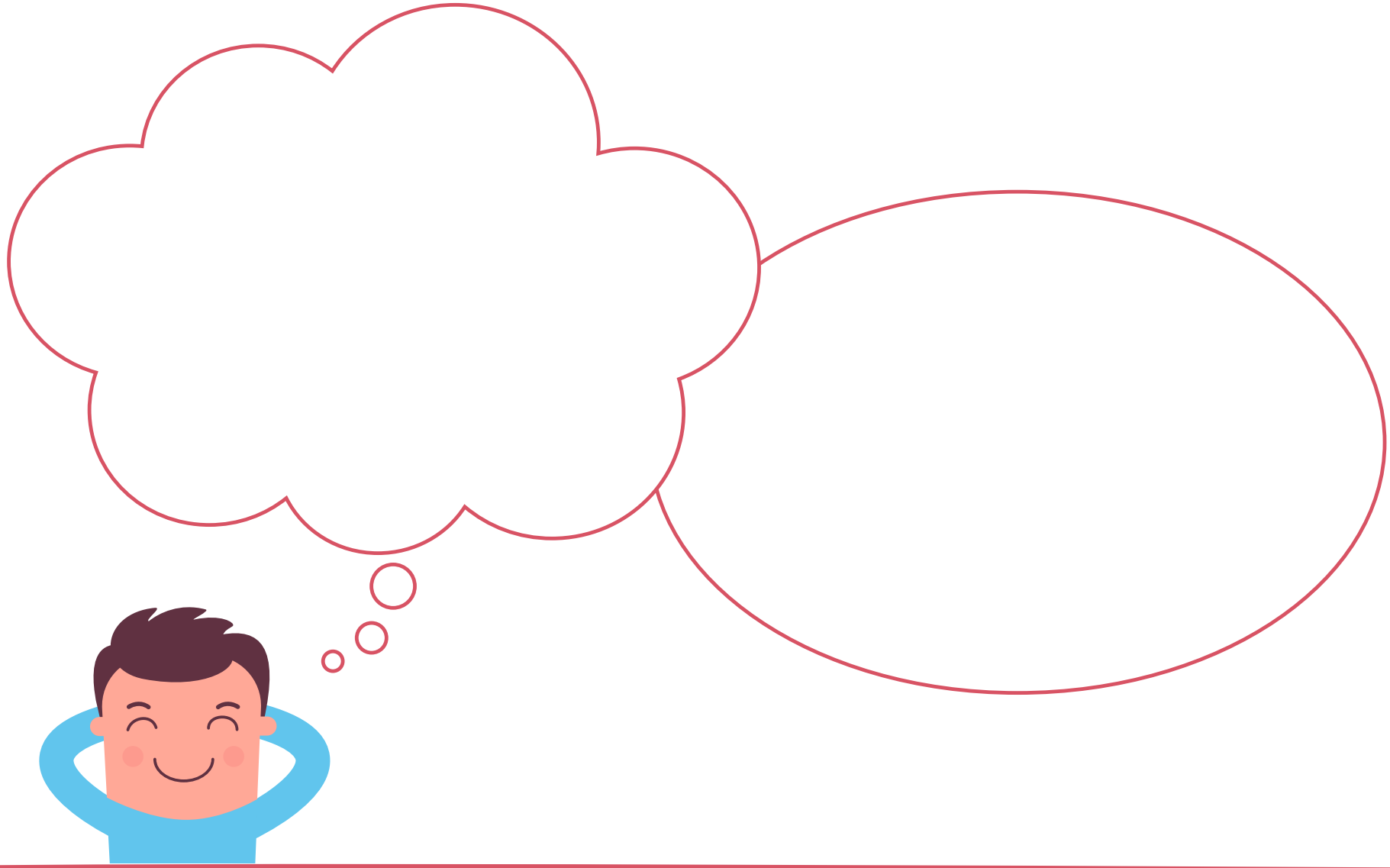
¿QUÉ DEBEN SABER Y HACER LOS DEMÁS PARA QUE SE RESPETEN Y PUEDA EJERCER MIS DERECHOS?

Mis sueños y miedos

Plena inclusión



Un futuro positivo y posible



Mi perfil

Plena inclusión

Grandes cosas sobre mí:

Lo más importante para mí:

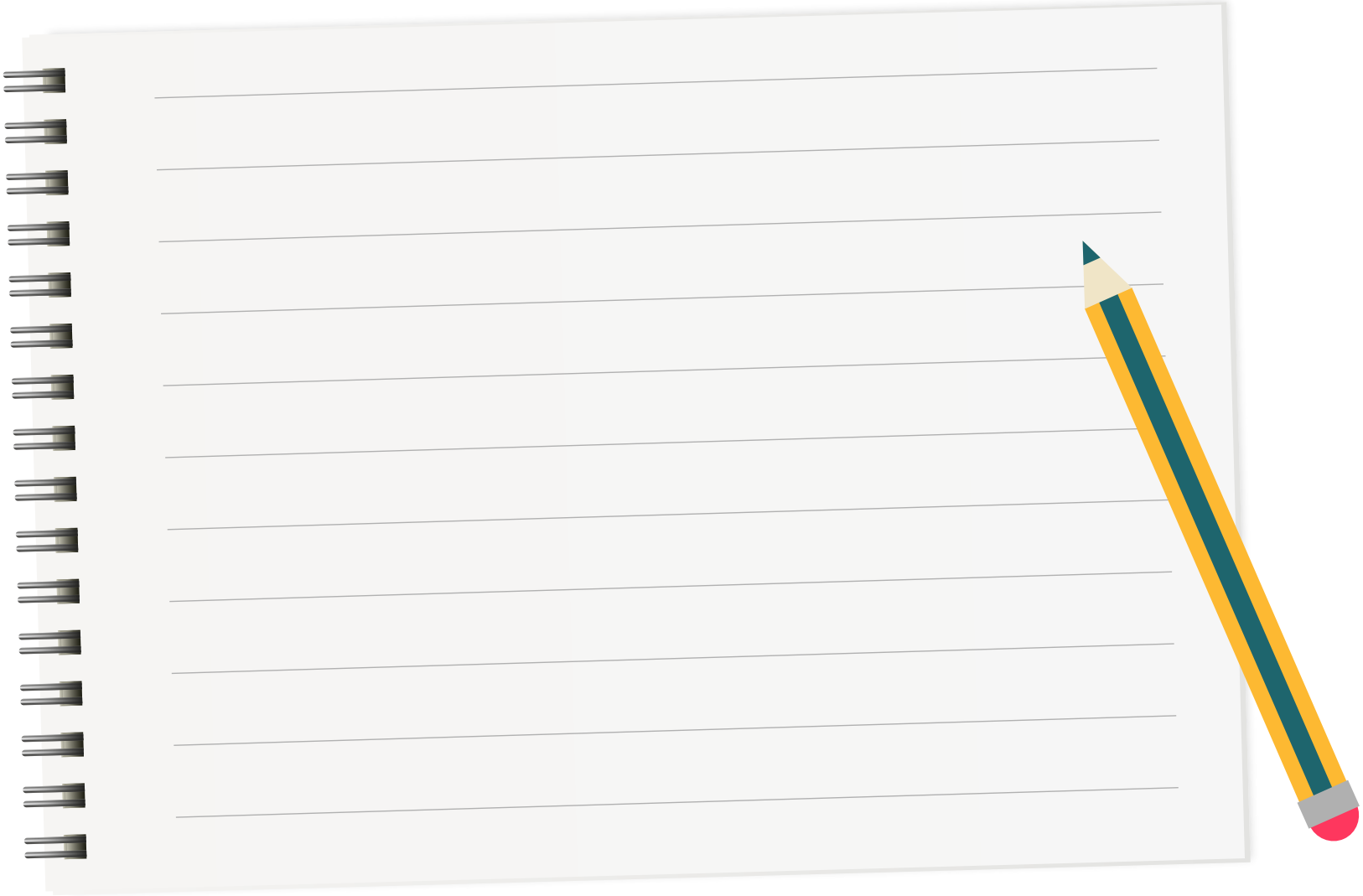
1.

2.

3.

Lo que los demás deben saber y hacer para apoyarme:

Mi plan



Mi plan

Plena inclusión

FECHA ___/___/_____

FUTURO POSITIVO Y POSIBLE	ESTRATEGIAS Y APOYOS	OBSTÁCULOS Y OPORTUNIDADES	PRIORIDADES Y PLAZOS	COMPROMISOS
LO PRIMERO MÁS IMPORTANTE				
LO SEGUNDO MÁS IMPORTANTE				
LO TERCERO MÁS IMPORTANTE				

Avanzando en mi plan

Plena inclusión

FECHA ___/___/_____

IMAGEN DE FUTURO O META	RESULTADOS ALCANZADOS	LO QUE HA FUNCIONADO/ LO QUE NO HA FUNCIONADO	CÓMO SEGUIR O MEJORAR	COMPROMETIDOS

Evaluando mi plan

Plena inclusión

FECHA ___/___/_____

PREGUNTAS QUE ORIENTAN EL SUEÑO	RESULTADOS ALCANZADOS	LO QUE HA FUNCIONADO/ LO QUE NO HA FUNCIONADO	CÓMO SEGUIR O MEJORAR	COMPROMISOS
¿Se han profundizado o incrementado sus relaciones?				
¿Ha aumentado su presencia en la comunidad?				
¿Se ha incrementado el respeto?				
¿Ha aumentado el control sobre su vida y la posibilidad de realizar elecciones?				
¿Qué competencias o habilidades ha desarrollado?				

Revisando lo que hemos aprendido para la etapa final de la vida

Plena inclusión

	LO QUE YA SABEMOS	LO QUE HEMOS DESCUBIERTO DESDE LA ÚLTIMA PLANIFICACIÓN
¿Qué nos gusta y admiramos de la persona?		
Qué es importante para su salud, seguridad y bienestar?		
¿Qué es importante en su vida diaria? ¿Qué hará que la persona se sienta más cómoda?		
¿Necesitará más apoyos o un cambio de recurso? ¿Qué hará que estos cambios sean respetuosos con la persona?		

Revisando lo que hemos aprendido para la etapa final de la vida

Plena inclusión

	LO QUE YA SABEMOS	LO QUE HEMOS DESCUBIERTO DESDE LA ÚLTIMA PLANIFICACIÓN
¿Quiénes son las personas que mejor le apoyarán? ¿Qué características tienen en común?		
¿Qué es lo que los demás necesitan saber y hacer para que la persona consiga lo que es importante para ella?		
¿Cómo afrontaremos la etapa final de la vida? ¿Quien acompañará a la persona? ¿Cuáles son sus deseos respecto a intervenciones médicas? ¿Hay voluntades anticipadas?		
Si la persona fallece, ¿cómo querría que fuera tratado su cuerpo? ¿Qué ceremonia de despedida le gustaría? ¿Qué creencias habría que respetar?		

Plena inclusión

Con la financiación del Ministerio de Sanidad,
Servicios Sociales e Igualdad.