

Objetivos de la práctica

OBJETIVO GENERAL:

Aumentar la calidad de vida de las personas usuarias a través de su implicación directa y protagonista en las actividades del centro y mediante el recurso a nuevas tecnologías como herramientas facilitadoras de apoyos en personas con grandes necesidades de apoyos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar el derecho a la autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual mediante un sistema digitalizado de elección diaria de actividades y menús.
- Desarrollar el sentimiento de pertenencia al centro (arraigo) a través de la toma de decisiones y la implicación en la dinámica cotidiana del mismo.
- Hacer a las personas con discapacidad intelectual protagonistas de su propia vida y su propia realidad.
- Procurar las condiciones y apoyos necesarios para promover actividades accesibles e inclusivas.
- Introducir una dinámica de funcionamiento cotidiano basado en la participación directa de las personas con discapacidad intelectual y flexibilidad en las actividades.
- Desarrollar un modelo de servicio basado en el apoyo y fomento de las dimensiones de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual (Schalock y Verdugo).
- Avanzar en el proceso de digitalización de la entidad en sus diferentes esferas de actividad, que en la atención a personas se concreta en los registros de medicación, programación y elección de actividades, planificación de cocina para poder ofertar diversas opciones a las personas usuarias...
- Generación, adaptación y empleo de nuevas herramientas que atiendan al objetivo de afianzar el proceso de digitalización al servicio de las personas con grandes necesidades de apoyo, permitiendo que sólo haya que prestarles los apoyos precisos desde una óptica de apoyos activos.

Desarrollo de la práctica

DESCRIPCIÓN:

“Yo elijo” se basa en la necesidad de fomentar el derecho a la autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual que forman parte del día a día de nuestra entidad, así como desarrollar sentimientos de pertenencia haciéndolos protagonistas reales de las actividades cotidianas que se llevan a cabo en el centro. En Amicos hemos entendido que quien da sentido al día a día de nuestro centro son las personas con discapacidad intelectual para las que trabajamos. Por tanto, ellos deben de ser los protagonistas principales, con voz y voto, de las actividades que se desarrollan desde Amicos, y para ello hemos desarrollado una aplicación digital, la auto guía “Yo elijo”.

“Yo elijo”: se trata de una aplicación predictiva para la elección diaria de las actividades en las que participar, accesible desde cualquier soporte digital (ordenador, teléfono, Tablet, pantalla táctil...), desde la que las personas usuarias pueden organizar su propia agenda de

actividades en función de sus intereses, gustos y preferencias, pero también en función de los horarios, las plazas vacantes, los compañeros y compañeras ya inscritos o de los profesionales que imparten y dirigen la actividad. Se trata de que puedan elegir no sólo en qué emplean su tiempo, sino qué tiempo desean dedicar a qué actividades y con quien desean compartirlo, en base a sus afinidades personales.

Diariamente, cada una de las personas usuarias del centro elige personalmente, con el apoyo preciso, en qué actividades participará al día siguiente. En el caso de las personas residentes, se añade además la posibilidad de programar sus desayunos, escogiendo entre dos tipos de menú, los siete días de la semana.

La aplicación está configurada de forma sencilla e intuitiva, de manera que las personas usuarias puedan identificar su perfil a partir de su propia fotografía y nombre, y una vez dentro de su cuenta puedan identificar y seleccionar las actividades en que desean participar o lo que querrán desayunar. Para facilitar esta tarea, y por indicación de las propias personas usuarias, acompañan al texto pictogramas y fotografías, además de emplearse un sistema de código de colores para que puedan identificar el aforo de las actividades (si está completo o no y fotografías para ver que personal dirige esa actividad).

En cuanto a las opciones disponibles en el panel, el “menú” recoge dos tipos de actividades: actividades diarias, que se pueden elegir de un día para otro, y actividades de compromiso, que implican continuidad y por tanto compromiso de permanencia durante un tiempo. El panel se renueva cada tres meses, previa consulta a las personas usuarias y en función de la demanda registrada en la aplicación (porcentaje de participación), eliminándose aquellas actividades que les suscitan menor interés e introduciéndose nuevas actividades conforme a sus sugerencias, propuestas y/o peticiones. De esta manera, las personas usuarias amplían su autonomía y su capacidad de autorrealización, tomando control de sus vidas y afianzando la libre determinación como modelo de relación con la entidad.

Añadir que “Yo elijo” forma parte de un paquete de medidas para la digitalización de los procesos de gestión de la entidad con el que se busca afianzar la autodeterminación y bienestar de las personas usuarias, al tiempo que agilizar los procesos de gestión para un incremento de la eficacia y de la eficiencia de los mismos, permitiendo la sustitución de los registros en papel en aras a cumplir el compromiso de la entidad con la sostenibilidad.

FASES:

Fase 1, Detección de necesidades: Los profesionales detectaron que el sistema de servicios tradicional basado en una organización rígida e inflexible del día a día, causaba apatía y desmotivación en muchas de las personas usuarias. La consecuencia, en muchas ocasiones, eran alteraciones de conducta, reacciones negativistas ante las actividades, baja participación y/o atención. Fue por ello que se planteó la necesidad de avanzar hacia un modelo de elección diaria de actividades. Primeramente, este nuevo modelo se ensayó de forma analógica, empleando un panel de cartón para mostrar las opciones, y velcros para indicar las elecciones. Al comprobar que el sistema funcionaba y que producía resultados positivos, fue cuando surgió la idea de la digitalización que daría pie al desarrollo de la aplicación de “Yo elijo”.

Fase 2, Definición del panel de opciones (planificación): en esta fase hubo que definir un programa semanal de actividades, con opciones múltiples para los mismos horarios y diferentes horarios y días para las mismas actividades, con el objetivo de que la persona usuaria sea dueña de su tiempo y que las actividades dejen de ser una “ocupación” para

transformarse en una “elección”, a través de la cual reafirmar la propia voluntad, identidad y libertad al tiempo que fomentar el desarrollo personal.

Relación de actividades y talleres de libre elección: “Expresarte” (valorización de residuos a través del Arte), taller de barro, “Conecta TICs” (manejo de nuevas tecnologías), Club de lectura, “Fábrica Social” (prelaboral), “Os larpeiros” (taller de cocina), Kempo, Taekwondo, Recogida de residuos marinos (activismo medioambiental), Serigrafía, “Camiñando pola vida” (rutas accesibles), Hidroterapia, “Hortícolas” (taller de huerto y jardinería, transgeneracional e inclusivo), *Mental training* (estimulación cognitiva), “Movendo o esqueleto” (rehabilitación), AmicODS (formación y sensibilización).

La única excepción a notar, dentro de este sistema, es el grupo de “Amigos veteranos” (envejecimiento activo), pues la experiencia nos mostró que los cambios diarios de docentes/monitorado, compañeros/a y espacios en personas en proceso de envejecimiento activo, no resultaba favorable en este perfil. Es por ello por lo que se estableció un grupo estable, en el que los participantes se deciden por consejo técnico, quienes posteriormente proponen a la persona usuaria y/o su familia participar libremente en este grupo. Se trata de un grupo estable, que tiene de referencia siempre los mismos técnicos y los mismos espacios y donde se desarrollan actividades variadas al gusto de los integrantes del grupo pero adaptadas a las necesidades específicas planteadas dentro de los procesos del envejecimiento y la discapacidad.

A mayores de permitir a las personas usuarias desarrollar sus propias agendas en base a sus gustos, intereses y preferencias, “Yo elijo” también permite a los usuarios otras opciones como seleccionar menús alimenticios. Si bien los menús son elaborados por nutricionistas, en base a las necesidades y especificidades de las personas usuarias, hay que tener en cuenta que para ellas la residencia es su hogar, y esto significa autonomía (de lo contrario no podría ser su hogar), no sólo para disponer del propio tiempo, sino en cada una de las acciones y actividades a desarrollar a lo largo del día, siempre que sea posible, y es por ello que para el desayuno se les ofrecen dos opciones a escoger, los siete días de la semana.

Actualmente la aplicación cuenta con un sistema de audioguía para facilitar el acceso y la comprensión en el caso de personas con discapacidad visual.

Fase 3, Desarrollo de la aplicación: la aplicación lleva siendo desarrollada desde hace cinco años, colaborativamente, entre las y los profesionales de Amicos (desarrollo de contenidos, accesibilidad cognitiva) junto con los expertos de Esquíu (desarrollo de la aplicación, interfaz) siendo sometida a un proceso continuo de mejora y de adaptación a las personas usuarias. Se trata de una herramienta en permanente evolución, flexible ante los cambios y necesidades que van surgiendo y siempre con nuevos contenidos y adaptaciones que incluir, con el objetivo principal de hacer de ella un sistema accesible e intuitivo, que permita su uso, de la manera más autónoma posible, por parte de personas con diferentes necesidades de apoyo.

Enlace a Esquíu: [Esquíu - Hosting Wordpress y Prestashop - Redis y SSL gratis, Soporte 24x7 - Esquíu Internet.](#)

Fase 4, Implantación y Mejora continua: la implantación de “Yo elijo” se ha efectuado de manera progresiva, combinando, simultáneamente, la formación del personal técnico de la entidad y la formación de grupos de trabajo para la mejora de la aplicación (contenidos y accesibilidad), y la formación e incorporación progresiva de las personas usuarias destinatarias, dado la pluralidad de perfiles y las diferentes necesidades de las mismas,

permitiendo una mejora continua de la aplicación (cada vez más accesible, más sencilla en su manejo, más visual e intuitiva) sin que ello suponga alteración alguna para las personas ya iniciadas en su empleo.

EVIDENCIA VISUAL: Panel de administración de la aplicación "Yo elijo": [Amigos - Ingresar](#)

Método empleado para la puesta en marcha

Los modelos de referencia para la orientación de este programa son el Modelo de las Dimensiones de la Calidad de Vida de Schalock y Verdugo, la planificación centrada en la persona y el apoyo conductual positivo. En este sentido tomando como referencia el modelo de Schalock y Verdugo se plantean como imprescindibles para el desarrollo personal de cualquiera de nuestros usuarios el fomento de dimensiones vitales fundamentales como la autodeterminación, el desarrollo personal o el bienestar emocional, teniendo en consideración el resto de dimensiones marcadas por dicho modelo, pudiendo de este modo además, desarrollar cada usuario su propio plan de vida mediante una metodología basada en la planificación centrada en la persona, es decir, el trabajo conjunto de apoyos activos dirigidos a la consecución de los objetivos personales, deseos y preferencias de cada una de las personas usuarias. Particularmente, además, para nosotros es imprescindible la generación de roles socialmente valorados y el respeto hacia las preferencias y deseos de cada usuario como forma de prevenir la aparición de estados de insatisfacción y desmotivación generalizada que conduzcan a conductas y/o estados emocionales desfavorables, todo ello a través del modelo de apoyo conductual positivo.

Principales resultados obtenidos.

VALORACIÓN:

De manera cualitativa todos los profesionales coinciden en valorar como positivo el avance que ha supuesto la implementación del programa respecto al sistema anterior. En el aspecto organizativo, por la sencillez en el manejo de la aplicación, por el ahorro en papel, por la mejora en la coordinación y por la disponibilidad de información siempre actualizada. En el plano clínico, las personas con discapacidad muestran mayor interés por el día a día del centro, por dar su opinión, están más motivadas y más participativas. Además, al igual que los profesionales, la gran mayoría manifiestan su satisfacción con el sistema actual. La aplicación permite un fomento de la autonomía en personas con discapacidad y/o grandes necesidades de apoyo así como permite la aplicación de apoyos activos con gran sencillez. Se trata además de una herramienta accesible para la elección de varias alternativas, ofreciendo incluso la posibilidad de acompañar las imágenes con audioguía para personas con discapacidad visual.

Fuentes: encuestas de satisfacción trimestrales de las actividades desarrolladas en dicho intervalo de tiempo, entrevistas personales con las personas usuarias y familiares de las mismas; e informes de las/los terapeutas y responsables de actividad.

MÉTRICAS:

Nº de personas usuarias: 85.

Nº de profesionales de la entidad implicados: 40.

Indicador de alteraciones de conducta: disminución del 30%.

Grado de satisfacción de las personas participantes:

- El 70% de las personas usuarias encuestadas dicen sentirse más motivadas.
- El 75% sienten que son más tenidos en cuenta.
- El 90% de prefieren esta dinámica cotidiana a los modelos anteriores.

EVIDENCIA DOCUMENTAL:

https://drive.google.com/file/d/13dKtcsFQk9TrM-XJGjMwEA_O15vbekiI/view?usp=sharing



Buena Práctica_2025 APP libre elección Amicos.mov

Aspectos del trabajo que pueden ser relevantes para el tercer sector

Autodeterminación o habilidad de decidir de manera voluntaria: la aplicación de registro de actividad "Yo elijo" contribuye a la evolución del centro de un modelo rehabilitador, basado en los servicios, a un modelo basado en las personas y en los apoyos activos que se le prestan.

Fomento del control sobre la propia vida: Las personas con discapacidad intelectual deciden sobre su vida cotidiana y las cuestiones en las que desean participar, fomentando la dimensión de desarrollo personal. Se considera a las personas usuarias como verdaderas protagonistas del centro (participación en la definición y gestión de actividades, libertad de elección de actividades en las que desean participar, capacidad propositiva para la introducción de mejoras...) pues es el servicio el que se adapta a las personas y no las personas al servicio.

Proceso de digitalización de la entidad: los avances tecnológicos de las últimas dos décadas no siempre se han traducido en mejoras reales y factibles en el cuidado y atención de las personas, o en el ámbito organizacional, sin embargo, cuando aplicadas a casos prácticos pueden suponer cambios profundos y saltos cualitativos que redundan, paralelamente, en un refuerzo de las estructuras organizativas (coordinación, gestión, comunicación, sostenibilidad...) y del afianzamiento en la aplicación de metodologías (en nuestro caso PCP, Modelo de las Dimensiones de la Calidad de Vida de Schalock y Verdugo y Apoyo Conductual Positivo).

Herramientas en la digitalización al servicio del fomento de la autonomía en personas con grandes necesidades de apoyo, permitiendo que solo se brinden los apoyos precisos.

Capacidad de transferencia: la experiencia que se describe es replicable tanto en centros de personas con discapacidad intelectual similares al nuestro, como en otro tipo de centros con otros colectivos (menores, 3ª edad, escuelas taller, entre otros). Por otro lado, económicamente no supone una fuerte inversión extra en relación al gasto ordinario de una organización. Las acciones son sencillas, directas y objetivables.

Conclusiones

¿En qué medida la práctica ha tenido impacto en la vida de las personas y ha contribuido al cumplimiento de la misión de la organización y la del Movimiento Asociativo?

Impacto en las personas con discapacidad, en las familias y en la organización:

- Las alteraciones de conducta en las personas del centro son menores tras la implantación de este nuevo sistema (reducción del -30%).
- El grado de motivación de las personas usuarias ha aumentado (apoyo del 90%).
- Las familias se muestran satisfechas con este sistema, mostrándose en su mayoría más cercanas a la entidad y a los profesionales de la misma.

Contribución al cumplimiento de la misión de la organización (en base al 6º Plan Estratégico Plena Inclusión, 2024):

RETO	PLAN	OBJETIVOS	INICIATIVAS
Reto 4: Con buenos apoyos	Plan 15. Sistemas de apoyo para la autonomía, la vida independiente y el cuidado	Objetivo 16: Contribuir a un sistema de apoyos centrado en la persona y su comunidad.	Modificación del actual sistema de dependencia para orientarlo a la autonomía y vida en comunidad, siendo más flexible e intenso en sus apoyos. Potenciación de los servicios comunitarios de larga duración. Incorporación de una prestación de apoyos al proyecto de vida que sea flexible y modulable. Mejora de la información a las personas garantizando que sea accesible cognitivamente.
Reto 7: Nuevas conceptualizaciones de la discapacidad.	Plan 27. Todos Somos Todas	Objetivo 27: Avanzar en el ejercicio efectivo de los derechos, sistemas de apoyo y cuidado de las personas con grandes necesidades de apoyo y sus familias	Impulso de la participación y derechos de las personas con más necesidades de apoyo. Promoción de la vida independiente y la asistencia personal para personas con grandes necesidades de apoyo. Ocio y actividades en el entorno para personas con más necesidades de apoyo.
Reto 9: Promovemos	Plan 31. Tecnología y	Objetivo 31: Potenciar la transformación digital de nuestras organizaciones	Soluciones para la vida independiente, educación, trabajo, etc. basadas en la digitalización y la inteligencia artificial.



organizaciones sostenibles	digitalización y dato	y garantizar el acceso a todas las personas.	Participación activa de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo en el diseño y desarrollo de aplicaciones tecnológicas orientadas a este colectivo.
Reto 11: Somos impulsores de investigación e innovación	Plan 39. Plena-Lab.	Objetivo 39. Potenciar nuestra plataforma de innovación para la generación de nuevas respuestas, pilotaje de soluciones, coproducción, aceleración de procesos de transformación.	Fomento de procesos de transformación hacia soluciones basadas en las personas, sus derechos en entornos comunitarios. Identificación de entornos y ecosistemas de innovación con los que conectar y trabajar. Enfoque de la accesibilidad cognitiva como un área prioritaria de desarrollo.