

La autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual, objetivo de Atadi

Participa en el programa 'Por una ciudadanía plena'

Redacción
Teruel

Durante 2019, Atadi desarrolla el programa *Por una ciudadanía plena: centrados en cada persona*, planteado por Plena Inclusión Aragón, federación que agrupa a 41 entidades aragonesas que trabajan junto al colectivo de personas con discapacidad intelectual.

Atades Huesca, Cedés, Amibil y Plena Inclusión Aragón son el resto de asociaciones aragonesas que están ejecutando este programa, en el que participan un total de 145 personas con discapacidad intelectual y 40 familiares. Por parte de Atadi participan 8 personas con discapacidad: 3 son usuarias de Atadi Jiloca,

otras 3 de Atadi Mora de Rubielos y 2 más de Atadi Sierra de Albarracín. Los participantes de Atadi cuentan con 24 personas de apoyo, entre familiares, profesionales y personas de la comunidad.

Este programa se basa en la metodología *Planificación centrada en la persona (PCP)* que pretende conseguir que cada persona con discapacidad sea la protagonista de su vida; es decir, que decida cómo quiere que sea su futuro y planificar cómo quiere vivir su día a día. Los pilares básicos que se trabajan con esta metodología son la toma de decisiones, la autodeterminación, la inclusión en la sociedad, los derechos y la capacidad de elección.

Para lograr los objetivos planteados, los profesionales de Atadi

se centran en cada persona de manera individual, ayudando a que acceda a los apoyos que necesite. En primer lugar, cada persona con discapacidad intelectual eligió a un pequeño grupo de apoyo formado por personas importantes para ella.

Durante el proceso se realizan sesiones individuales con cada participante y sesiones grupales con las personas de apoyo de cada uno, ya que la *Planificación centrada en la persona* es un proceso colaborativo. En las sesiones, cada persona con discapacidad ha elaborado varios mapas vitales en los que han concretado objetivos a corto y medio plazo, sin olvidar que se persigue mejorar la calidad de vida de cada persona teniendo siempre en cuenta



Participantes en el taller de autodeterminación de Plena Inclusión

sus preferencias y gustos propios.

Por ejemplo, algunos objetivos planteados por los usuarios son "ampliar el tiempo de ocio con los amigos fuera del centro ocupacional", "mejorar mi imagen personal para sentirme mejor conmigo mismo", "mantener el contacto con familiares que echo de menos", "llamar a mi familia cuando necesito ayuda o no me siento bien", etc.

El pasado 7 de noviembre, como parte del programa, los 8 usuarios de Atadi participaron en

el taller *Autodeterminación y toma de decisiones* impartido por Plena Inclusión Aragón en Atadi Jiloca, en Monreal del Campo.

El proceso finalizará con el desarrollo de un *Plan de futuro* por parte de cada participante, que recopilará las ideas y objetivos principales trabajados en el proyecto. Hasta la fecha, tanto las personas con discapacidad beneficiarias del programa como sus familias, se muestran satisfechas con los avances conseguidos y continúan trabajando para lograr los objetivos personales fijados.

La Carrera por la Discapacidad volverá a tomar el centro de Teruel

Redacción
Teruel

La Carrera Solidaria por la Discapacidad celebrará el 1 de diciembre su decimosexta edición. La prueba, no competitiva, logró reunir a 3500 participantes en las pasadas convocatorias. La carrera arrancará a las 12.00 de la plaza San Juan de Teruel con un recorrido de 1,2 kilómetros por el casco histórico de la ciudad. Su singularidad es que pueden participar todas aquellas personas que lo deseen, sin importar su edad o condición física, ya sean personas con o sin discapacidad, con sillas de ruedas, carros de bebé, etc. El recorrido se puede hacer andando o corriendo.

Desde Grupo Avanzamos explicaron que "el objetivo de este evento deportivo es fomentar la integración social, la convivencia y la promoción de las personas con discapacidad intelectual, psíquica, mental, física y sensorial". Para lograrlo, el programa de la jornada comprende otras muchas actividades en la plaza San Juan desde las 11.00 horas: exhibición de deporte adaptado, animación

infantil, actuación de una batucada o una sesión de baile dirigido.

La XVI Carrera Solidaria por la Discapacidad está patrocinada por el Ayuntamiento de Teruel y Caja Rural. Además, se cuenta con la colaboración de numerosos establecimientos de la ciudad, que aportan productos o servicios.

Inscripción abierta

Las personas que deseen inscribirse pueden hacerlo entre el 1 y el 25 de noviembre, de forma online en toprun.es o de manera presencial en las sedes de Anudi, Asapme Teruel, Atadi, Atpansor y Fundación DFA, en el Ayuntamiento de Teruel, en el Gimnasio Integral Health, o los jueves por la tarde en Caja Rural de Teruel.

El donativo para inscribirse es de 3 euros e incluye bolsa del corredor y participación en un sorteo cuyos premios donan diferentes comercios y establecimientos de Teruel. Además, quien quiera colaborar con la carrera pero no pueda asistir, puede hacerlo a través del dorsal solidario, haciendo su aportación económica en Caja Rural de Teruel.

Taller de autoestima para los usuarios de Asapme Teruel

La película 'Amélie' o la música invitan a la reflexión

Redacción
Teruel

A lo largo del año, desde el servicio de Ajuste Personal y Social, Asapme realiza talleres sobre aspectos relacionados con el desempeño laboral, dirigidos a los trabajadores de su CEE, Trapecio Teruel SU, así como a los alumnos trabajadores de los talleres prelaborales. En estas fechas en las que parece que el estado de ánimo decae por el cambio de hora y la llegada del otoño, se decidió impartir un tema de gran importancia: "la autoestima", el motor que nos mueve, y que en muchas ocasiones, no cuidamos lo suficiente o no somos conscientes de ella.

Basándose en el esquema de pensamiento, sentimiento y acción, se abordaron los pensamientos positivos amplificadores de autoestima y los pensamientos negativos que en muchos casos están relacionados con pensamientos distorsionados, disminuyendo la autoestima y que llevan a sufrir y a no conseguir resolver las dificultades con éxito. Ser conocedores y conscientes de



Taller de autoestima desarrollado por Asapme

ellos ayuda a cambiarlos para sentirse mejor y actuar mejor.

Para abordar la autoestima se usaron diferentes dinámicas, con la película *Amélie* como eje principal; a través de un cuadernillo de ejercicios, el alumno se pone en la piel de la protagonista observando el cambio de una baja autoestima hacia un aumento de la misma, en su interrelación con los demás personajes y con diversos sucesos que cambiarán la vida de Amélie para siempre.

Por otro lado, se utilizó la música

cómo herramienta, escuchando diversas canciones con mensajes motivadores sobre los que los alumnos reflexionaban.

Una de las dinámicas que más gustó fue el reconocimiento de las características personales y el recibir de los compañeros mensajes positivos. Para llevarla a cabo, se les puso un papel en la espalda en el que los compañeros tenían que escribir cualidades que les definieran, para posteriormente compartir esos mensajes positivos.

Espacio patrocinado por Caja Rural de Teruel

