



**Asociación en favor de las Personas con  
Discapacidad Intelectual de la Provincia de Pontevedra**

c/Maestros Goldar, 18 – 36213 VIGO

☎ 986-20.83.95 – FAX 986-20.83.96 - E-MAIL: [administracion@aspanaex.org](mailto:administracion@aspanaex.org)

Declarada de Utilidad Pública en el Consejo de Ministros del 13-01-67.



50 ANIVERSARIO (1.963 - 2.013) - **SOMOS CAPACES, TENEMOS FUTURO**

## CUALES SON LAS OCHO DIMENSIONES DE CALIDAD DE VIDA PROPUESTO POR SCHALOCK?

El modelo propuesto por Schalock plantea ocho dimensiones centrales que constituyen una vida de calidad: *bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos*. Todas y cada una de estas ocho dimensiones tienen posibilidad de mejora en cualquier persona, independientemente de que les acompañe o no la condición de retraso mental con una necesidad de apoyo más o menos generalizado.

- **Bienestar emocional:** Los ejemplos centrales propuestos de indicadores objetivos de esta dimensión son: la seguridad, la felicidad, la espiritualidad, la ausencia de estrés, el auto concepto y la satisfacción con uno mismo. Para mejorar esta dimensión Schalock apunta las siguientes técnicas: aumentar la seguridad, permitir la espiritualidad, proporcionar feedback positivo, mantener el nivel de medicación lo más bajo posible, reducir el estrés, promocionar el éxito y promocionar estabilidad, seguridad y ambientes predecibles. Por ejemplo, con respecto a este último punto, son numerosas las experiencias llevadas a cabo con personas con discapacidad intelectual con necesidades de apoyo generalizado (los llamados gravemente afectados) y consistentes en el uso de agendas adaptadas mediante dibujos simples u objetos en miniatura para dar información por adelantado y así aumentar la capacidad de predicción sobre eventos significativos en sus vidas (por ejemplo, enseñar mediante fotos la comida que habrá al mediodía, o anticipar mediante una foto la visita a casa de un familiar, etc.).
- **Relaciones interpersonales:** Los indicadores centrales de esta dimensión son: intimidad, afecto, familia, interacciones, amistades, apoyos. Las técnicas de mejora propuestas son: permitir la intimidad, permitir el afecto, apoyar a la familia, fomentar interacciones, promover amistades, proporcionar apoyos. Si recordamos que las personas lo son gracias a la interacción significativa con los demás, nos daremos cuenta de la relevancia de esta dimensión.
- **Bienestar material:** Indicadores centrales propuestos para esta dimensión son: derechos, económico, seguridad, alimentos, empleo, pertenencias, estatus socioeconómico. Las técnicas para la mejora de esta dimensión son: permitir la propiedad, defender la seguridad financiera, asegurar ambientes seguros, empleo con apoyo, fomentar posesiones. Cuando en una encuesta adaptada se preguntaba a personas adultas con autismo y discapacidad intelectual acerca de lo que consideraban relevante para ellos y sus vidas, algunas de las respuestas fueron “poder cocinar la propia comida, elegir la comida, que el equipo de apoyo cuide de las pertenencias y del correo cuando uno no se esté en la casa...”



**Asociación en favor de las Personas con  
Discapacidad Intelectual de la Provincia de Pontevedra**

c/Maestros Goldar, 18 – 36213 VIGO

☎ 986-20.83.95 – FAX 986-20.83.96 - E-MAIL: [administracion@aspanaex.org](mailto:administracion@aspanaex.org)

Declarada de Utilidad Pública en el Consejo de Ministros del 13-01-67.



50 ANIVERSARIO (1.963 - 2.013) - **SOMOS CAPACES, TENEMOS FUTURO**

- **Desarrollo personal:** Indicadores centrales son: formación, habilidades, realización personal, competencia personal, capacidad resolutive. Las técnicas de mejora consisten en: proporcionar educación y habilitación/rehabilitación, enseñar habilidades funcionales, proporcionar actividades profesionales y no profesionales, fomentar el desarrollo de habilidades, proporcionar actividades útiles y utilizar tecnología aumentativa. En este sentido, por ejemplo, el uso de sistemas alternativos tales como signos, pictogramas o símbolos ha servido para dotar de medios de comunicación a personas con muy bajos niveles de funcionamiento intelectual y se afirma con absoluta rotundidad la actitud de no exclusión de estos programas de ninguna persona debido a su nivel o capacidad.
- **Bienestar físico:** Ejemplos de indicadores son la salud, nutrición, movilidad, ocio, actividades de la vida diaria. Las técnicas de mejora son: asegurar el cuidado de la salud, maximizar la movilidad, apoyar oportunidades para el recreo y tiempo libre significativos, promover la nutrición apropiada, apoyar actividades de vida diaria, promover el bienestar poniendo énfasis en el ajuste, nutrición, estilos de vida saludables y manejo del estrés. En este sentido una cosa tan sencilla como educar y apoyar la alimentación baja en colesterol y grasas cuando se está en periodo de crecimiento, junto con el apoyo a actividades deportivas, asegura una vida adulta más confortable y saludable (como el caso de un hombre con discapacidad intelectual cuya obesidad le impedía realizar las actividades de cuidado personal - higiene, vestido, etc...- que con tanto esfuerzo había aprendido en sus años escolares).
- **Autodeterminación:** Los indicadores centrales de esta dimensión central son: autonomía, elecciones, decisiones, control personal, autorregulación, valores/metas personales. Las técnicas de mejora son: favorecer hacer elecciones, favorecer el control personal, favorecer tomar decisiones, ayudar en el desarrollo de metas personales. Debemos recordar que **el crecimiento personal tiene lugar cuando se es actor/agente del propio desarrollo y no mero espectador/paciente del mismo**. Una técnica para enseñar a elegir a niños y niñas con necesidades de apoyo generalizado consiste en ofrecerles diariamente dos ejemplares de ropa antes de vestirse y que indiquen con la mirada o el gesto cual de ambas desean y permitirles esa opción. Lo mismo se puede hacer con el postre de una comida, ofreciéndoles dos frutas diferentes. Si pensamos en personas con necesidades de apoyo menos intenso deberíamos plantear su derecho a disponer del propio salario, la posibilidad de elegir las personas con las que convivir o la decoración de su hogar.
- **Inclusión social:** Indicadores centrales de calidad de vida son: aceptación, estatus, apoyos, ambiente laboral, integración y participación en la comunidad, roles, actividades de voluntariado, entorno residencial. Las técnicas de mejora para esta dimensión son: conectar con redes de apoyo, promover funciones de rol y estilos de vida, fomentar ambientes normalizados e integrados, proporcionar oportunidades para la integración y participación en la comunidad, apoyar el voluntariado. Pensemos aquí que además de las habilidades que pueden enseñarse a las personas con discapacidad intelectual para su inclusión en la comunidad, es esencial la consideración de la obligación del entorno social de adaptarse y ajustarse para la realidad de esa inclusión. **No se trata** tanto de acceder a entornos normalizados sino **de construir entornos capaces de incluir en ellos a todas las personas independientemente de sus capacidades**.



**Asociación en favor de las Personas con  
Discapacidad Intelectual de la Provincia de Pontevedra**

c/Maestros Goldar, 18 – 36213 VIGO

☎ 986-20.83.95 – FAX 986-20.83.96 - E-MAIL: [administracion@aspanaex.org](mailto:administracion@aspanaex.org)

Declarada de Utilidad Pública en el Consejo de Ministros del 13-01-67.



50 ANIVERSARIO (1.963 - 2.013) - **SOMOS CAPACES, TENEMOS FUTURO**

---

• **Derechos:** Ejemplos de indicadores centrales de esta dimensión son: privacidad, voto, acceso a derechos y libertades reconocidos en la población general y especiales protecciones requeridas por el hecho de manifestar la condición de retraso mental (en este sentido, cabe preguntarse y debatir sobre temas tales como la esterilización, la incapacitación judicial...), juicio gratuito, derechos, responsabilidades civiles. Las técnicas de mejora son: asegurar la privacidad (por ejemplo, no leer su correo, no abrir sus armarios o cajones), fomentar el voto, reducir barreras (y no solo las físicas sino también las psicológicas y las sociales), proporcionar procesos justos, fomentar y respetar la propiedad, fomentar las responsabilidades cívicas.

En definitiva, **la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual no ha de ser diferente de la de quienes no tienen discapacidades en su desarrollo.** La calidad de vida de cada uno es relevante para la del resto y la del resto es importante para la de cada persona. Por tanto, **luchar y perseguir la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y sus familias es avanzar en la mejora de la propia calidad de vida y en la mejora de la calidad de vida de la sociedad a la que pertenecemos.**