

Objetivos de la práctica

Desde el año 2020 la Fundación desarrolla el Proyecto “En casa”, que nace con el objetivo de acompañar a personas con discapacidad intelectual en su propio entorno, promoviendo su autonomía, autodeterminación y participación activa en la comunidad.

En el marco de este proyecto, se detectó la necesidad de generar espacios grupales fuera del centro, que fomentaran la participación social, la autodeterminación y el vínculo entre iguales, como complemento natural al acompañamiento individual en el hogar, que diesen respuesta a intereses reales expresados por las propias personas, con el objetivo de promover relaciones sociales significativas, sentimiento de pertenencia, participación comunitaria y el desarrollo de habilidades para la vida autónoma, a través de actividades diseñadas y elegidas por las propias personas participantes.

Los objetivos específicos de la práctica son:

- Fomentar la participación activa de las personas con discapacidad intelectual en su entorno comunitario.
- Impulsar relaciones sociales significativas entre iguales.
- Promover la autodeterminación a través de la elección, diseño y dinamización de actividades grupales.
- Generar espacios de bienestar emocional, pertenencia y desarrollo personal.
- Desinstitucionalizar el ocio y la vida social, acercando las actividades al entorno natural de cada persona.

¿Qué se hace?

- Se generan espacios grupales abiertos y flexibles en función de los intereses y propuestas de las personas.
- Se fomenta el uso de recursos comunitarios reales
- El acompañamiento profesional se realiza desde un rol facilitador, no directivo.
- Se promueve la reflexión grupal posterior para reforzar aprendizajes, vivencias y autonomía.

Cambio que se quiere impulsar

- Pasar del ocio programado a la participación activa en actividades significativas y elegidas.
- Desinstitucionalizar las relaciones sociales, promoviendo redes de apoyo entre iguales.
- Normalizar la presencia de personas con discapacidad intelectual en entornos comunitarios .
- Potenciar la autogestión como vía para el desarrollo de la autonomía personal y grupal.

Desarrollo de la práctica

[fases de la puesta en marcha y desarrollo, señalando los recursos utilizados, las actuaciones realizadas, los contratiempos y dificultades surgidas durante el proceso de implantación, las lecciones aprendidas y el sistema de evaluación. Evidencia visual (fotografías/videos)]

Nota: Poner aquí los enlaces para acceder a su visualización.

Una vez realizada la fase de acogida y primeras visitas domiciliarias, se inicia un proceso conjunto entre la persona participante y el equipo técnico para la construcción del plan personal. Este plan es una herramienta flexible, centrada en la persona, que recoge sus metas, intereses, apoyos necesarios y pasos a seguir para avanzar hacia una vida más autónoma y satisfactoria. El plan se registra por escrito, de forma clara y accesible, y se revisa periódicamente en conjunto para evaluar avances, ajustar apoyos o redefinir objetivos si fuera necesario.

-Detección de intereses y necesidades grupales, este punto permite conocer los gustos, motivaciones y prioridades de cada persona participante, se recogen intereses explícitos, y aquellas inquietudes más implícitas relacionadas con el deseo de **conectar con otras personas, sentirse parte de un grupo, o descubrir nuevas aficiones**. Se presta especial atención a detectar señales de aislamiento, baja autoestima, inseguridad en la participación social, o falta de oportunidades previas.

A partir de este proceso, se elabora un **mapa de intereses comunes** donde emergen temáticas como:

- Cocina y alimentación saludable
- Igualdad y empoderamiento (grupos de mujeres, debates)
- Cultura y ocio (cine, museos, conciertos, ferias)
- Cuidado emocional y autoestima

-Grupos y configuración de los mismo: Las actividades grupales diseñadas en el marco del proyecto “En Casa” están alineadas con el modelo de calidad de vida de Schalock y Verdugo:

Cocina Colectiva es una de las actividades grupales más valoradas dentro del proyecto, ya que combina múltiples objetivos: fomentar relaciones interpersonales, trabajar habilidades prácticas del día a día, y generar espacios de confianza y convivencia en un entorno cotidiano y familiar.

Los encuentros se realizan en el domicilio de una de las personas participantes, quien actúa como **“familia nido”**: alguien que abre las puertas de su casa al grupo, generando así un ambiente cálido, cercano y de confianza. Esta figura también representa un paso importante hacia la inclusión real, al transformar un espacio privado en un lugar de encuentro y comunidad.

Las recetas a elaborar se deciden de forma conjunta en sesiones previas, valorando gustos personales, niveles de dificultad y aspectos nutricionales. Cada sesión incluye la planificación de la receta, la compra de los ingredientes, que se organizan y reparten entre las personas participantes, y la elaboración compartida, en la que cada persona asume una tarea concreta en función de sus intereses y capacidades.

Además de los beneficios sociales y prácticos, esta actividad permite trabajar aspectos clave como:

- La gestión económica y el reparto de gastos.
- La toma de decisiones consensuadas.
- El cuidado del entorno y el trabajo en equipo.
- La autoestima que se genera al compartir algo hecho por una misma.

Una vez finalizada la elaboración, el grupo comparte la comida en un ambiente relajado y festivo, donde también se favorece la conversación espontánea y el apoyo mutuo.

-Grupos para Café, propuesta centrada en la creación de vínculos afectivos y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales en un entorno distendido y accesible. Se han creado grupos diversos, teniendo en cuenta afinidades, horarios y proximidad geográfica.

Las salidas consisten en encuentros en cafeterías, donde se combinan actividades como la lectura compartida, el comentario de textos breves, juegos de conversación, o simplemente la charla libre en torno a un café. Estos encuentros están pensados como espacios seguros y cálidos para practicar habilidades sociales, mejorar la comunicación y reforzar el sentido de pertenencia al grupo, el objetivo a largo plazo es que cada grupo pueda quedar sin el apoyo profesional.

-Grupo de Ocio Autogestionado enfocado en el desarrollo de la autonomía y la capacidad de toma de decisiones de cada persona participante. A diferencia del Grupo Café, aquí el reto es que las actividades sean propuestas, organizadas y gestionadas directamente por el grupo, con la mínima intervención profesional posible.

Cada grupo decide con antelación qué actividad realizar (salidas al cine, paseos, ir a ver exposiciones, juegos en el parque, etc.), organizando aspectos como el transporte, la gestión del

dinero, el lugar de encuentro y el reparto de tareas. El acompañamiento técnico es muy ligero y está orientado a resolver dudas o facilitar herramientas para que el grupo pueda avanzar por sí solo. Este tipo de actividad potencia habilidades como la planificación, la negociación, la gestión del tiempo, y el trabajo en equipo. También refuerza la confianza en sí mismas de las personas, al comprobar que son capaces de organizar su propio ocio y disfrutarlo plenamente en compañía de otras.

-Grupo de Mujeres, el "Espacio mensual de empoderamiento y reflexión" es una iniciativa fundamental en el proyecto "En Casa" que se lleva a cabo en el Espacio de Igualdad del distrito "María Telo". Este espacio tiene como objetivo crear un entorno seguro y estimulante donde las participantes puedan fortalecer su autoestima, reflexionar sobre su vida y su entorno, y desarrollar herramientas para tomar decisiones autónomas.

-Paralelamente y de forma natural, con el fin de paliar la **soledad no deseada** que a menudo enfrentan las **familias** de las personas participantes, se ha creado un espacio para que los **padres y madres** puedan conectar entre sí: "**Conectando Barrios**".

La actividad de este grupo es muy particular: **mientras sus hijas/os participan en las actividades del proyecto**, las familias se reúnen para **salir a "tomar algo"** y compartir un rato de socialización, **sin la presencia de sus hijas/os**. Esto no solo ofrece un respiro y una oportunidad para que las familias disfruten de un espacio de ocio sin preocupaciones, sino que también contribuye a la creación de una **red de apoyo mutuo** entre ellas, lo que fortalece el sentido de comunidad.

Así, tanto las personas participantes como sus familias tienen la oportunidad de **ampliar sus redes sociales** y compartir experiencias, reduciendo el **aislamiento social** y promoviendo una mayor **participación social** en su entorno.

Acompañamiento del equipo técnico

El equipo técnico desempeña un papel crucial en este proceso, actuando como **facilitador** más que como líder. A lo largo de toda la planificación y ejecución de las actividades, el equipo ofrece apoyo y orientación, asegurándose de que las decisiones se tomen de manera inclusiva y respetuosa. Sin embargo, el equipo nunca impone decisiones, sino que **orienta** y ofrece herramientas para que los grupos tomen decisiones informadas y consensuadas.

Resultados esperados

Las personas se sienten más motivadas a participar cuando tienen voz en el proceso de toma de decisiones y cuando las actividades responden a sus necesidades e intereses reales. Además, este enfoque fortalece las **relaciones interpersonales** y la **cohesión grupal**, creando un entorno en el que las personas pueden aprender unas de otras, compartir experiencias y apoyarse mutuamente.

Recursos utilizados

- Recursos humanos: equipo técnico del proyecto (trabajadora social, integradora).
- Recursos comunitarios: cesión de espacios en centros culturales, bibliotecas, zonas verdes, asociaciones vecinales.
- Herramientas digitales para la comunicación con las personas participantes y familiares.

Contratiempos y dificultades surgidas

- **Ritmos y motivaciones dispares**: por lo que se requiere una atención personalizada dentro del grupo.
- **Barreras del entorno**: accesibilidad física
- **Coordinación logística**: cuadrar horarios y localizaciones ha requerido flexibilidad y adaptación continua.

- **Clima grupal inicial:** en algunos grupos ha sido necesario trabajar la confianza y la escucha, ya que algunas personas no se conocían previamente.

Lecciones aprendidas

- La **escucha activa previa** es clave para que el grupo funcione de forma natural y significativa.
- La **flexibilidad** en el diseño y funcionamiento permite sostener la participación en el tiempo.
- El rol del profesional debe centrarse más en **facilitar que en dirigir**.
- Invertir tiempo en **crear vínculos de confianza** dentro del grupo mejora los resultados.
- La **participación en contextos reales** es mucho más efectiva que cualquier intervención aislada desde el centro.

Sistema de evaluación

- **Cuaderno de campo** por parte del equipo técnico.
- **Evaluación grupal informal** en cada encuentro (a través de dinámicas sencillas, preguntas abiertas).
- **Encuestas trimestrales** de satisfacción dirigidas a personas participantes y familias.
- **Sesiones de análisis interno** en el equipo para recoger aprendizajes y redefinir estrategias.
- Participación de las personas en la evaluación de los planes de apoyo individuales, incluyendo la dimensión grupal.

Método empleado para la puesta en marcha

La puesta en marcha del proyecto **En Casa** se fundamenta en la **Metodología de Atención Centrada en la Persona (ACP)**, un enfoque que reconoce y valora a cada persona como sujeto de derechos, con capacidades, deseos y necesidades propias, y con el derecho a tomar decisiones sobre su vida:

1. Escucha activa y construcción de vínculos
2. Codiseño del plan personal de apoyo
3. Dinamización de oportunidades significativas
4. Participación activa en la planificación
5. Acompañamiento profesional como facilitador
6. Incorporación de las familias desde un enfoque inclusivo
7. Evaluación continua con protagonismo de las personas

Principales resultados obtenidos.

 [Fotos grupos de "En Casa" 2024](#)

 [Vídeo resumen de los grupos de "En Casa" 2024](#)

 [Testimonios en primera persona – Instagram Fundación Alas Madrid](#)

La puesta en marcha de actividades grupales en el marco del proyecto **En Casa** ha generado múltiples resultados positivos, tanto a nivel individual como comunitario:

1. **Mejora del bienestar emocional y social:** Muchas de las personas que participan han manifestado sentirse más felices, motivadas y conectadas con su entorno, reduciendo significativamente la **sensación de soledad no deseada** y reforzando su sentido de pertenencia.
2. **Desarrollo de la autonomía y la autodeterminación:** Participar en la planificación de actividades, decidir qué hacer, cuándo y con quién, ha sido una experiencia empoderadora para muchas personas. Han podido experimentar el derecho a elegir, a opinar y a tomar decisiones con

impacto real sobre su día a día. Esto ha fortalecido su **sentimiento de control sobre su propia vida**.

3. Aparición de liderazgos naturales: En los grupos han emergido formas de **liderazgo espontáneo**, donde algunas personas toman la iniciativa para organizar encuentros, proponer ideas o acompañar a otras.

4. Creación de redes de apoyo entre familias: La configuración de un grupo paralelo de familiares ha resultado ser una respuesta efectiva para **reducir el aislamiento de madres y padres**. Estos encuentros, informales y distendidos, han permitido el intercambio de vivencias, la creación de lazos y una forma de autocuidado que antes no existía.

5. Impulso de la participación en la comunidad: Las actividades se han desarrollado en **entornos comunitarios reales**, lo que ha favorecido el contacto natural con otras personas del barrio, rompiendo barreras físicas y simbólicas, y promoviendo una presencia activa en la vida social del entorno.

6. Flexibilidad y continuidad en los grupos: La naturaleza flexible de los grupos ha permitido que cada persona participe según su disponibilidad, deseo o momento vital, sin imposiciones ni rigideces. Esta **accesibilidad emocional y práctica** ha sido clave para mantener la continuidad y el sentido del proyecto para quienes participan.

7. Transformación del rol profesional: El equipo técnico ha experimentado una **transformación en su rol**, pasando de ser planificadores de actividades a ser facilitadores de procesos. Esto ha requerido una adaptación de actitudes, un aprendizaje continuo y una forma distinta de acompañar, más horizontal y basada en la confianza mutua.

Aspectos del trabajo que pueden ser relevantes para el tercer sector

1. Innovación en el enfoque comunitario: El proyecto demuestra que **es posible trabajar desde los hogares y barrios**, generando apoyos significativos sin necesidad de recurrir siempre a centros o servicios tradicionales. Esta forma de intervención territorializada y flexible favorece la inclusión real, al desarrollar proyectos que se insertan en el tejido cotidiano de las personas.

2. Participación real y horizontal: La planificación conjunta de actividades con las propias personas participantes y sus familias promueve un modelo de intervención **donde se hace con, no para**. Este enfoque favorece procesos más democráticos, sostenibles y ajustados a los deseos reales de las personas, reduciendo la dependencia institucional.

3. Cuidado del vínculo y las relaciones como eje: El proyecto sitúa **el vínculo, la afinidad y la convivencia** como motor de las actividades grupales, y no como un resultado añadido. Esta perspectiva relacional, que prioriza el cuidado mutuo y el acompañamiento emocional, responde de forma muy potente a problemáticas como la soledad, el aislamiento o la desmotivación vital.

5. Transformación del rol profesional: El equipo técnico ha experimentado una evolución hacia un rol de **facilitación y acompañamiento horizontal**, rompiendo con el modelo tradicional de experto que dirige. Este cambio no solo mejora la calidad del vínculo, sino que favorece el crecimiento personal y profesional de quienes acompañan.

6. Implicación de las familias desde el bienestar: La creación de un grupo paralelo con familias, que socializan entre ellas mientras sus hijas e hijos participan en sus actividades, ofrece una vía concreta y replicable para **generar bienestar en las familias sin poner el foco exclusivamente en el cuidado**, sino en el derecho a la vida social y al disfrute personal.

7. Aplicación del enfoque ACP en grupo: Este proyecto demuestra que **la Atención Centrada en la Persona también puede aplicarse a contextos grupales**, no sólo individuales. Respetar las preferencias, aficiones y decisiones colectivas enriquece la experiencia de participación y refuerza la autonomía desde una dimensión compartida.

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?

La implementación de actividades grupales en el marco del proyecto **En Casa** ha tenido un impacto profundo y tangible en la vida de las personas participantes, en sus familias y en el propio funcionamiento de la Fundación. Esta práctica no solo ha generado mejoras en términos de bienestar emocional y social, sino que ha contribuido directamente al cumplimiento de nuestra misión como organización y a los principios del Movimiento Asociativo de Plena Inclusión.

-Impacto en la vida de las personas: Muchas de ellas han expresado sentirse más seguras, más visibles, más libres para ser quienes son. Han tomado decisiones, han propuesto ideas y, sobre todo, han sentido que su voz cuenta. El derecho a participar, a elegir y a disfrutar del ocio en comunidad se ha hecho realidad.

-Transformación familiar: Las familias también han vivido una transformación positiva. Por un lado, al ver a sus hijas e hijos socializando, disfrutando y creciendo, han experimentado alivio y tranquilidad. Por otro, el grupo paralelo creado con madres y padres ha permitido generar redes de apoyo, momentos de descanso compartido, y una nueva manera de entender el acompañamiento desde el disfrute.

-Contribución a la misión de la Fundación

Esta práctica refuerza el compromiso de la Fundación con una vida **digna, autónoma y plena** para cada persona. Poner en el centro sus deseos, trabajar desde lo cotidiano y promover redes de apoyo naturales forma parte del modelo de atención por el que apostamos. La práctica ha demostrado que es posible transformar la vida de las personas sin grandes infraestructuras, partiendo de lo pequeño, de lo cercano, de lo compartido.

-Alineación con el Movimiento Asociativo

Esta experiencia está en sintonía con el enfoque de Plena Inclusión, promoviendo la **inclusión real, la autodeterminación y la vida en comunidad**. Hemos apostado por una manera de hacer que rompe con la mirada asistencial, y que posiciona a las personas como protagonistas y creadoras de sus propios espacios.

En definitiva, esta buena práctica demuestra que los cambios significativos no siempre requieren grandes recursos, sino una mirada comprometida, sensible y flexible que se atreva a imaginar otros modos de estar y vivir en comunidad. Y en ese camino, **el valor de lo grupal, de lo afectivo y de lo cotidiano es una herramienta poderosa de transformación social**.