

Objetivos de la práctica

El proyecto “**Vidas en Comunidad**” tiene como **objetivo principal** garantizar que las personas con discapacidad intelectual o trastornos del desarrollo (PDID) puedan llevar una vida independiente, ejerciendo su derecho a decidir cómo, dónde y con quién desean vivir. Este objetivo se fundamenta en la premisa de respetar la autonomía de las personas y proporcionarles los apoyos necesarios para desarrollar su proyecto de vida.

Los **objetivos específicos** del proyecto son:

1. **Promoción de la autonomía personal:** se busca que las personas participantes puedan tomar decisiones sobre su vida cotidiana, gestionen su entorno y adquieran habilidades fundamentales que les permitan vivir de manera independiente. Esto incluye aprender habilidades de autocuidado, gestión económica y convivencia, esenciales para su desarrollo.
2. **Fomento de la inclusión social y comunitaria:** el proyecto tiene un fuerte enfoque en la creación de vínculos entre las personas participantes y los recursos de sus comunidades. A través de los **conectores comunitarios** y herramientas innovadoras como las **rutas amigas**, se facilita la interacción con los recursos locales, promoviendo actitudes inclusivas y apoyo mutuo.
3. **Garantizar un modelo sostenible y replicable:** una de las metas del proyecto es establecer un modelo de vida independiente que pueda adaptarse a diferentes contextos y replicarse en otras localidades. Para ello, se trabaja en la sistematización de las buenas prácticas, asegurando su sostenibilidad a largo plazo.
4. **Mejorar la calidad de vida de las personas participantes:** al proporcionar un entorno de apoyo personalizado, el proyecto busca mejorar el bienestar físico, emocional y social de las personas, fomentando un sentido de pertenencia y seguridad en sus comunidades.
5. **Innovación en el diseño participativo:** involucrar al **Consejo de Personas Autogestoras de ANFAS** en todas las etapas del proyecto, resaltando su papel como co-creadores del modelo.

Estos objetivos se alinean con el compromiso de **garantizar los derechos** de las personas con discapacidad intelectual, promoviendo su participación plena en la sociedad y respetando su dignidad.

Desarrollo de la práctica

El proyecto “**Vidas en Comunidad**” se basa en los resultados del estudio “**Hablemos de vivienda**”, ([ver enlace](#)) realizado por ANFAS en 2023-2024. Que se presentó en una [jornada](#) ([ver enlace](#)) para profundizar sobre diferentes modalidades y recursos de vivienda para las personas con discapacidad. Este estudio identificó necesidades específicas relacionadas con la vida independiente de personas con discapacidad intelectual, destacando por un lado el deseo e interés por la continuidad en el entorno habitual, evitando el desarraigo y previniendo la institucionalización y por otro la importancia de diseñar apoyos personalizados que promuevan la autonomía y la inclusión comunitaria. A partir de este análisis, el proyecto ha desarrollado un enfoque estructurado y adaptado, que se describe a continuación:

Fases de la puesta en marcha y desarrollo

1. **Planificación inicial y definición de perfiles:**
A partir del estudio mencionado, se identificaron tres perfiles principales de participantes con características y necesidades diversas:

- **Experiencia en Noain:** persona adulta, activa laboralmente, que vive sola. La profesional de apoyo trabaja directamente con la PDI para fomentar y reforzar su autonomía. Se han realizado sesiones para mejorar la gestión del aseo personal y la organización doméstica. Además, se están prestando apoyos para implementar rutinas de higiene personal y lavado de la ropa y de toma de medicación con apoyos visuales que favorezcan su autonomía.
- **Experiencia en Estella:** tres hermanos adultos, activos laboralmente, que conviven en el domicilio familiar con padres en edad avanzada. La profesional de apoyo ha desarrollado un plan específico que incluye formación en habilidades domésticas como cocinar y mantener el hogar, así como estrategias para el cuidado emocional frente a la eventual transición de roles familiares. También se han realizado reuniones de coordinación con servicios sociales para el apoyo en tareas domésticas en el domicilio (SAD) y servicio de salud para clarificar la situación sanitaria de la unidad familiar.
- **Experiencia en Irurtzun:** persona adulta que comparte piso y trabaja. Está recibiendo apoyo en diferentes ámbitos de su vida: el ocio, la alimentación, la vivienda, etc. En particular, se le ha acompañado en procesos como la organización de la compra semanal, elaboración de menús saludables, solicitud de información en el banco para evaluar la posibilidad de adquirir una vivienda, etc.

2. Implementación de apoyos personalizados:

- **Apoyo en habilidades cotidianas:** en Noain, se ha apoyado en la mejora en el aspecto personal (aseo, cambio de ropa y reposición, supervisión de citas de peluquería y dentista, etc.) para garantizar la salud integral de la persona. En paralelo, se está diseñando una ficha de recetas saludables para fomentar una alimentación equilibrada, un área en la que el participante ha manifestado rigidez, pero también interés.
- **Fomento de la autonomía en convivencia:** en Irurtzun, se ha trabajado para fortalecer la convivencia compartida, incorporando herramientas de comunicación respetuosa entre compañeras de piso promoviendo estrategias para la resolución de conflictos. Además, se están evidenciando cambios significativos en la vida de la participante, como su nueva relación de pareja, animándole a compartir esta información con su entorno para generar apoyo emocional en su círculo cercano.
- **Creación de rutas amigas:** en Estella, se han implementado itinerarios seguros para que los tres hermanos puedan desplazarse de forma autónoma a espacios clave como el mercado local y actividades culturales. Estas rutas son validadas por el Consejo de Personas Autogestoras, quienes aportan sugerencias para mejorar la accesibilidad y promover la interacción comunitaria.

3. Trabajo con las comunidades locales:

- La **figura del conector comunitario** ha sido clave en la sensibilización de las comunidades locales.
- El **Consejo de Personas Autogestoras de ANFAS** ha participado activamente en la valoración de documentos y materiales utilizados, evaluación de las rutas amigas y la presentación del proyecto en eventos públicos.

4. **Seguimiento y evaluación:**

- El sistema de evaluación incluye revisiones periódicas para medir los avances individuales. En Irurtzun, se han identificado mejoras en la organización personal de la participante, quien ahora está gestionando por sí misma documentación bancaria y la planificación de su posible mudanza.
- En Noain y en Estella, las sesiones de seguimiento reflejan un progreso en habilidades como la higiene personal, la alimentación y la realización de tareas en el hogar.
- Uso de escalas como la **GAS-VI** y la **Escala INICO-FEAPS** para medir avances en calidad de vida y autonomía.

5. **Flexibilidad en los apoyos:**

Los planes de apoyo son ajustados dinámicamente según los desafíos y avances detectados. En Noain, se modificó el enfoque inicial hacia actividades más recreativas, como compras adicionales, fomentando una relación positiva con las rutinas personales. En Irurtzun, se ha reforzado el acompañamiento emocional ante los cambios en la vida de la participante, facilitando un espacio de confianza para expresar sus preocupaciones.

Recursos empleados

- Profesionales multidisciplinares (trabajadoras sociales, educadoras y psicólogas) especializados en discapacidad intelectual y vida independiente.
- Espacios comunitarios y locales, como centros culturales y deportivos, utilizados para la inclusión social de los y las participantes.
- Material adaptado, como apoyos visuales, fichas de actividades, material en lectura fácil, diseñado para facilitar el aprendizaje y mejorar la accesibilidad. Tablets. Rutas amigas.

Lecciones aprendidas y contratiempos:

- **Lección aprendida:** la inclusión activa del **Consejo de Personas Autogestoras de ANFAS** ha enriquecido el proyecto, aportando una perspectiva valiosa sobre las necesidades reales de las personas participantes. Por ejemplo, sus recomendaciones sobre cómo mejorar la interacción en rutas amigas han sido fundamentales para optimizar las experiencias. Las **rutas amigas** no solo mejoran la movilidad, sino también la confianza y la interacción comunitaria de los y las participantes.
- **Contratiempos:** las resistencias e incertidumbres iniciales se superaron mediante estrategias de sensibilización y acompañamiento personalizado, destacando la importancia de generar confianza y seguridad en las etapas iniciales del proyecto.

Evidencia visual

- Las actividades realizadas han sido documentadas a través de fotografías y vídeos accesibles mediante los siguientes enlaces:
 - [Rutas amigas.](#)
 - Publicaciones en [redes sociales.](#)
 - Video [Vidas en comunidad.](#)

Método empleado para la puesta en marcha

El proyecto "**Vidas en Comunidad**" ha sido implementado siguiendo un enfoque participativo, centrado en las necesidades individuales de las personas con discapacidad intelectual. Este método garantiza una adecuada planificación, ejecución y seguimiento, integrando a las personas participantes, sus familias,

recursos comunitarios y el Consejo de Personas Autogestoras de ANFAS. Las principales etapas del método se describen a continuación:

1. **Diagnóstico Inicial:**

Se llevó a cabo un análisis detallado mediante el estudio "Hablemos de vivienda", realizado por ANFAS en 2023-2024, que identificó necesidades concretas relacionadas con la vida independiente. Este diagnóstico permitió establecer los perfiles de las personas participantes y definir sus objetivos. En esta fase, el Consejo de Personas Autogestoras desempeñó un papel clave como grupo consultivo, proporcionando sugerencias sobre cómo organizar los apoyos y diseñar actividades prácticas.

2. **Diseño Personalizado de Apoyos:**

Para cada participante se creó un itinerario adaptado a sus necesidades y metas específicas. Por ejemplo:

- En el caso de Noain, se ha trabajado en el desarrollo de rutinas domésticas, apoyándose en herramientas visuales para facilitar el correcto uso de la lavadora.
- En Estella, se ha realizado una coordinación con la red de recursos comunitarios que rodean el caso para favorecer los apoyos necesarios.
- En Iruztzun, se ha apoyado a la participante en la preparación de la documentación necesaria para solicitar ayudas relacionadas con la compra de una vivienda.

3. **Sensibilización y colaboración comunitaria:** las figuras del conector comunitario han facilitado las relaciones con los recursos locales.

4. **Participación activa de integrantes del Consejo de Personas Autogestoras:**

- El Consejo de Personas Autogestoras de ANFAS contribuyó a evaluar y mejorar los apoyos propuestos. Por ejemplo, valoraron las rutas amigas implementadas y propusieron ajustes para garantizar su accesibilidad y utilidad.
- Además, participaron en la presentación del proyecto en eventos públicos.

5. **Evaluación continua:**

Se aplicaron escalas específicas para realizar un seguimiento exhaustivo de los progresos de las personas participantes. Entre las escalas utilizadas se encuentran:

- La **Escala INICO-FEAPS** para evaluar la calidad de vida.
- La **Escala FUMAT** como cuestionario complementario.
- La **Escala de Lawton y Brody** para medir las actividades instrumentales de la vida diaria, adaptadas a las capacidades de los y las participantes.
- El **Ecomapa** (Mapa de Relaciones) para analizar las redes de apoyo de cada participante.
- La **GAS-VI: Guía para la Evaluación del Apoyo a la Vida Independiente**, cuyo objetivo principal es evaluar el apoyo recibido por personas con discapacidad intelectual en contextos de vida independiente, recogiendo las perspectivas de los profesionales y de las propias personas con discapacidad intelectual.

6. **Flexibilidad y ajuste dinámico:** el proyecto se diseñó con un enfoque flexible para adaptarse a los cambios en las necesidades y circunstancias de los y las participantes.

Principales resultados obtenidos.

El proyecto "**Vidas en Comunidad**" ha logrado generar un impacto significativo en las personas participantes, sus familias y las comunidades locales. Los resultados obtenidos abarcan mejoras concretas en la vida diaria de los y las participantes, así como avances en el modelo de inclusión social y comunitaria. A continuación, se detallan los logros principales:

1. **Incremento de la autonomía personal:**

- Las personas participantes han adquirido habilidades clave para gestionar sus vidas de manera más independiente.
- Por ejemplo, en el **Caso Noain**, el participante ha logrado seguir pautas de medicación y mantener una coordinación eficaz de citas en el dentista y la peluquería. Además, ha trabajado con el apoyo profesional en rutinas de lavado de ropa, utilizando apoyos visuales para garantizar el correcto funcionamiento de la lavadora, y ha mostrado avances al proponer compras adicionales y desechar prendas en mal estado.
- A través de las **rutas amigas**, los y las participantes incrementaron su capacidad para desplazarse de manera autónoma, conectándose con recursos clave.

2. **Mejoras en la inclusión social:** los y las participantes han fortalecido sus vínculos con las comunidades locales, gracias al trabajo realizado por los roles de conectores comunitarios y las rutas amigas.

3. **Fortalecimiento de la convivencia y bienestar emocional:** el proyecto ha brindado apoyo en la gestión de relaciones interpersonales y en el bienestar emocional de los y las participantes.

4. **Mejoras en la calidad de vida:** a través de la implementación de apoyos personalizados y el uso de herramientas como la Escala INICO-FEAPS y la Escala FUMAT, se ha evaluado un incremento en la percepción de calidad de vida de los y las participantes.

5. **Promoción de la inclusión laboral:** la colaboración con entidades como el Centro Ocupacional y Especial de Empleo Tasubinsa, ha mejorado la relación entre las personas participantes y su entorno laboral. Este trabajo ha permitido que se refuercen habilidades necesarias para mantener sus empleos y promover un ambiente inclusivo en los lugares de trabajo.

6. **Modelo replicable y sostenible:** el proyecto ha sentado las bases para su replicabilidad en otros contextos. La sistematización de las actividades y la evaluación continua han generado un modelo adaptable que puede implementarse en diferentes localidades. Las rutas amigas son un ejemplo práctico que puede implementarse en otras localidades, fortaleciendo la metodología inclusiva.

7. **Impacto en la sensibilización comunitaria:** las actividades de sensibilización realizadas con el apoyo del Consejo de Personas Autogestoras de ANFAS han contribuido a cambiar las percepciones hacia las personas con discapacidad intelectual en las comunidades involucradas.

Aspectos del trabajo que pueden ser relevantes para el tercer sector

El proyecto "**Vidas en Comunidad**" aporta elementos clave que resultan especialmente valiosos y replicables en el ámbito del tercer sector. Los enfoques, metodologías y aprendizajes generados a lo largo del proyecto pueden servir de inspiración para otras entidades, organizaciones y comunidades comprometidas con la inclusión social. A continuación, se destacan los aspectos más relevantes:

1. **Metodología centrada en la persona:** la implementación de itinerarios personalizados de apoyo permite responder de manera efectiva a las necesidades y metas de cada participante en el proyecto.
2. **Participación activa de las personas con discapacidad intelectual:** la inclusión del Consejo de Personas Autogestoras de ANFAS como grupo dentro del proyecto destaca la importancia de incorporar las voces de las personas beneficiarias en la toma de decisiones y planificación de acciones.
3. **Creación de redes de apoyo comunitario:** el proyecto resalta el valor de trabajar estrechamente con comunidades locales, asociaciones vecinales y servicios públicos para promover la inclusión.

4. **Sistematicidad y evaluación continua:** la utilización de herramientas de evaluación como la Escala INICO-FEAPS, la Escala de Lawton y Brody, y la GAS-VI asegura una medición precisa del impacto y permite realizar ajustes dinámicos en los planes de apoyo.
5. **Flexibilidad como principio fundamental:** el proyecto demuestra la importancia de adoptar un enfoque flexible y adaptable para responder a los cambios en las circunstancias de las personas.
6. **Modelo replicable y escalable:** los aprendizajes y prácticas del proyecto han sido documentados y sistematizados, facilitando su replicabilidad en otras localidades y contextos.
7. **Sensibilización y cambio cultural:** las campañas de sensibilización realizadas en las comunidades locales han logrado promover una actitud inclusiva y de respeto hacia las personas con discapacidad intelectual, contribuyendo al cambio cultural necesario para una verdadera inclusión.
8. **Innovación:** nuevos roles profesionales como los conectores comunitarios, uso de herramientas como las rutas amigas y proyectos desarrollados a través de la participación conjunta y compartida (PDI, familias, voluntariado, profesionales, recursos comunitarios...).

Conclusiones

El proyecto **"Vidas en Comunidad"** representa una **iniciativa transformadora que ha impactado de manera significativa en la vida de las personas con discapacidad intelectual, sus familias y las comunidades locales**. A lo largo de su implementación, el proyecto ha logrado resultados visibles y sostenibles, cumpliendo sus objetivos principales y estableciendo un modelo replicable que puede servir de referencia para otros contextos.

1. **Mejoras tangibles en la autonomía:** las personas participantes han adquirido habilidades esenciales para gestionar sus vidas de forma independiente, promoviendo su bienestar personal y social. Los itinerarios personalizados y los apoyos adaptados han sido clave para alcanzar estos avances.
2. **Fortalecimiento de la inclusión comunitaria:** el trabajo colaborativo con los recursos comunitarios, asociaciones vecinales y servicios públicos ha permitido la creación de redes de apoyo sólidas y una cultura inclusiva que beneficia tanto a los y las participantes como a su entorno.
3. **Participación activa y liderazgo de las personas con discapacidad intelectual:** la integración del Consejo de Personas Autogestoras de ANFAS como grupo consultivo ha demostrado el valor de escuchar las voces de las personas beneficiarias, promoviendo su empoderamiento y participación directa en todas las etapas del proyecto.
4. **Impacto positivo en el bienestar emocional:** los apoyos ofrecidos han promovido un bienestar integral, trabajando tanto aspectos prácticos como emocionales. Ejemplo de ello es el acompañamiento realizado en el caso de Irurtzun, donde se han abordado los cambios significativos en la vida personal de la participante con sensibilidad y apoyo continuo.
5. **Modelo replicable para el tercer sector:** la sistematización de las acciones y el uso de herramientas de evaluación específicas, como la Escala INICO-FEAPS y la GAS-VI, han permitido establecer un modelo que puede ser adaptado y escalado en diferentes localidades y contextos.
6. **Sensibilización y cambio cultural:** las actividades de sensibilización realizadas con el apoyo del Consejo de Personas Autogestoras han logrado generar un cambio en la percepción de las comunidades hacia las personas con discapacidad intelectual, promoviendo actitudes de respeto, aceptación y colaboración.

En resumen, **"Vidas en Comunidad"** ha demostrado ser más que un proyecto: **es un modelo de acción inclusiva que, a través de su metodología centrada en la persona y su enfoque colaborativo, ha logrado transformar vidas y comunidades**. Este trabajo pone en valor la importancia de la inclusión social y la autonomía, evidenciando que es posible construir entornos en los que todas las personas puedan desarrollar su máximo potencial y disfrutar de una vida plena.