

Si elijo, trabajo mejor

EQUIPO
aleph



XIV Congreso Nacional de Autismo - Bilbao - San Sebastián - 12, 13, 14 y 15 de Noviembre 2008

La importancia de la elección

La misión de nuestra Asociación es la de mejorar la calidad de vida de las personas con Trastornos del espectro del Autismo y sus familias. La labor que tenemos desde el colegio es la de concretar en objetivos educativos esta misión.

La calidad de vida se estructura en torno a 8 dimensiones. Esto ha sido asumido, entre otros, por el movimiento asociativo FEAPS, principal federación de personas con discapacidad intelectual de nuestro país. Entre estas 8 dimensiones aparece una que es el objeto de este trabajo. Nos referimos a la dimensión denominada Autodeterminación.

El concepto de autodeterminación recoge la necesidad y el derecho de toda persona de dirigir la propia vida por el camino que desee, en función de sus intereses y preferencias, para hacerla verdaderamente suya. Creemos que este debe ser uno de los principios fundamentales que guíen nuestra actividad educativa, ya que la Autodeterminación es un derecho de todas las personas.

Las personas con discapacidad intelectual en general, y aquellas con trastornos del espectro del autismo en particular, a menudo no toman decisiones que afectan a su propia vida. Esto ocurre, bien porque no tienen las habilidades necesarias para hacerlo o bien porque no se les brindan las oportunidades y los apoyos para ello.

Una práctica para aumentar la autodeterminación de nuestros alumnos

El trabajo que se describimos en estas jornadas tuvo por objeto principal fomentar la autodeterminación de nuestros alumnos enseñando las habilidades necesarias y adaptando los entornos, para que su conducta sea lo más autodeterminada posible.

El objetivo principal que perseguimos era mejorar nuestra acción educativa y aumentar la calidad de vida de nuestros alumnos. Consideramos que esto pasaba inexorablemente por tres aspectos esenciales de la autodeterminación:

- Enseñar las habilidades necesarias para que los alumnos fueran conscientes de las alternativas que tenían y las consecuencias del acto de elegir una u otra opción. También se incluye en estas habilidades la capacidad de tolerar no poder elegir siempre lo que uno quiere.
- Ofrecer oportunidades: De nada sirve que una persona entienda el acto de elegir y tomar una decisión si no tiene la oportunidad de hacerlo porque el entorno no se lo permite.
- Proporcionar los apoyos adecuados para que nuestros alumnos actúen de forma autodeterminada. Esto es imprescindible porque muchos de nuestros alumnos tiene importantes problemas de comunicación, por lo que se hacía imprescindible apoyos visuales como fotografías, pictogramas u otros.

En el trabajo que se describe a continuación, nos centramos en concreto en la enseñanza de la realización de elecciones. Una capacidad básica para actuar según las preferencias individuales sin estar determinado por influencias externas, característica de una conducta autodeterminada (Wehmeyer, 1996).

Para llevar a cabo este objetivo, son necesarias una serie de acciones, entre las que cabe destacar las siguientes:

- Formar adecuadamente a todos los profesionales del Centro.
- Realizar sesiones individuales y grupales de enseñanza de la habilidad de elegir con todos los alumnos.

- Adaptar los diferentes espacios del Centro para ofrecer todas las oportunidades posibles de elección.
- Elaborar todos aquellos materiales: pictogramas, fotos, paneles... que sean necesarios para adaptar el entorno.
- Formar a las familias para generalizar las habilidades adquiridas al hogar. Así, ellos también deben aprender cómo adaptar las situaciones familiares y cómo ofrecer más oportunidades de elección a sus hijos.

Tener la capacidad de elegir es importante para cualquier persona. Las personas aprendemos a expresar nuestros deseos y preferencias en el desarrollo evolutivo y de forma natural. Por el contrario, muchas personas con autismo presentan enormes dificultades para aprender a elegir, razón por la cual es un aprendizaje especialmente relevante para ellas.

La enseñanza a personas con autismo supone enfrentarse a grandes retos, entre ellos la frecuente aparición de problemas de conducta. Investigaciones recientes han mostrado que los problemas de conducta disminuyen cuando aumentan las oportunidades de elección (Moes, 1998).

Esto se relaciona con dos aspectos fundamentales:

- Uno de ellos es la disminución de la frustración producida por no saber expresar los propios deseos o intenciones.
- El segundo aspecto es la disminución del malestar general y de la ansiedad asociada a la sensación de falta de control sobre el entorno al no saber cómo actuar en el mismo para conseguir lo necesario.

Tener la capacidad de elegir es una herramienta básica para poder ejercer el control sobre el entorno, que además tiene otras importantes ventajas:

- Elegir aumenta la **motivación por la tarea**, ya que solemos elegir aquello que más nos gusta.
- La elección puede **reducir algunos problemas de conducta**, los que se derivan de la falta de control del entorno (recordemos que los ambientes más restrictivos tienen más probabilidad de generar problemas de conducta). Igualmente,
- Elegir **aumenta la satisfacción con la propia vida**, ya que organizaremos nuestra vida en torno a nuestras preferencias.
- **Aumenta la autoestima**, al experimentar libertad y control (Bamabara y Koger, 1996; Wehmeyer y Shalock, 2002).

Aunque algunos de nuestros alumnos podemos decir que ya saben elegir, no todo el proceso acaba ahí, hay muchos tipos de elecciones que se pueden graduar en niveles de complejidad de forma que todos ellos pueden aumentar sus capacidades de elección. Y, lo que es más importante, tenemos que enseñarles a **comunicar** sus preferencias.

Algunos niños con autismo comprenden las opciones que se les presentan si se las expresamos verbalmente, pero muchos de nuestros alumnos van a necesitar la ayuda de claves visuales, tanto para comprender lo que significa elegir como para expresar sus elecciones. Así, es también muy importante enseñarles a depender cada vez menos de la presencia física (de los objetos reales) de las opciones y, de esta forma, aprender a utilizar formatos cada vez más abstractos de presentación de la situación de elección, lo que facilitará la generalización a diferentes situaciones.

Objetivos

Los objetivos generales perseguidos con la enseñanza de la habilidad de elección a todos los alumnos del centro son: mejorar la calidad de vida del alumnado, la de las familias y las prácticas de los profesionales y funcionamiento del Centro. En concreto, el objetivo es permitir a nuestros alumnos con Trastornos del espectro de Autismo ejercer un mayor control sobre el entorno, comunicando sus preferencias realizando distintas elecciones.

De esta forma, para el alumnado, los objetivos específicos son:

- Aumentar la motivación por tareas no preferidas: un ejemplo claro en este sentido es que en tareas de motricidad fina se pueden utilizar distintos materiales. Si a un alumno no le agrada la actividad y no participa o lo hace en escaso grado, es muy probable que su motivación aumente si elige el material (pinchitos, ensartables, punzón, etc.).
- Mejorar sus habilidades de comunicación: la comunicación espontánea mejora sensiblemente cuando se aprende a expresar elecciones y se tiene más oportunidades de hacerlo.
- Reducir problemas de comportamiento, la ansiedad y la frustración derivadas de la falta de oportunidades y habilidades para expresar los propios deseos se reduce al poder elegir.
- Utilizar y comprender un formato cada vez más abstracto de presentación de las opciones de elección y avanzar desde objetos reales a paneles visuales y posteriormente, y si es posible, a la expresión verbal para comprender las opciones que se presentan en la elección entre actividades, materiales, personas, alimentos...

Al incidir, tanto de forma directa en forma de sesiones de formación, como indirecta, a través de la enseñanza a sus hijos de habilidades de elección, las familias pueden mejorar su relación con sus hijos al entender mejor sus necesidades, gustos y preferencias y reducir su ansiedad al disminuir los problemas de comportamiento de sus hijos.

El trabajo tiene también importantes repercusiones en el profesorado y la marcha general del centro. Por una parte el profesorado tiene la oportunidad de aumentar su conocimiento sobre distintas estrategias de motivación del alumnado, mejorar sus habilidades de intervención en problemas graves de conducta y mejorar sus conocimientos y su acción educativa.

La enseñanza de las habilidades de elección

En este proceso de enseñanza de la elección se pueden distinguir diferentes actividades:

- Análisis de los entornos educativos: Se efectuó un análisis de todas las posibilidades de elección que podrían ejercerse en todo el centro escolar
- Descripción de las preferencias individuales de cada alumno: Se efectuó un exhaustivo análisis de todas las cosas que más y menos le gustaban a cada uno de los alumnos.
- Evaluación de las habilidades de elección de cada alumno, con el objetivo de establecer la línea base de la que partíamos en cada caso.
- Establecimiento de sesiones individuales de enseñanza de la habilidad de elegir.
- Elaboración de distintos apoyos visuales para poder expresar deseos y necesidades.

Por extraño que pueda parecer muchos niños con autismo no entienden en qué consiste el acto de elegir entre dos opciones. Otros alumnos entienden qué es elegir, pero tienen grandes dificultades para comprender cuándo pueden y cuándo no pueden elegir. Por ello, es importante establecer en qué nivel está cada alumno.

Saber elegir no es ninguna garantía para poder realizar elecciones si las condiciones del entorno no te permiten hacerlo. Por ello, es imprescindible analizar todas las oportunidades de elegir que se ofrecen, tanto en el centro como en el resto de contextos.

Una vez establecida la línea base, se enseña al alumno a mejorar sus capacidades de elección, de tal forma que sea cada vez más compleja, tanto en el número de opciones, como en el tipo de elección y formato en el que ésta se realiza. Hay muchos tipos de elecciones, desde elegir entre dos elementos a aumentar las opciones; saber elegir las dos opciones que se le presentan; rechazar las opciones y plantear nuevas alternativas no planteadas. Algunos alumnos pueden elegir, tras ofrecerle las opciones, de forma verbal (“Elige entre A o B”), pero muchos otros dependerán del empleo de fotografías u otras ayudas visuales para comprender las opciones que se le presentan. El objetivo es que el formato sea cada vez más abstracto, es decir menos dependiente de la presencia del objeto real o de un referente visual (una fotografía, por ejemplo).

Es imprescindible enseñar a los alumnos a emplear esta capacidad en cualquier contexto en el que se desarrolle su vida. De nada valdría que una persona pueda hacer elecciones en su aula, si esta capacidad no se extiende a los distintos entornos del centro educativo y de su vida en general. Para ello es imprescindible adaptar los distintos entornos donde transcurre su vida para facilitar la realización de elecciones en todos ellos, así como trasladar todo este conocimiento a la familia y coordinarse estrechamente con ella.

Metodología

La metodología empleada se basa en los principios de enseñanza individualizada, estructurada y en contextos naturales. La enseñanza de sistemas alternativos de comunicación y el aprendizaje sin error son las piedras angulares de todo el proceso.

El objetivo a alcanzar es la comunicación espontánea por parte de los alumnos de sus preferencias de entre varias opciones que les presentemos. Para ello, el primer paso es conocer bien a las personas con las que vamos a trabajar, ya que en un principio tendremos que saber nosotros cuáles son sus preferencias a la hora de enseñarles a elegir. De cara a conocer bien a nuestros alumnos es de gran utilidad elaborar un mapa de preferencias de cada uno de ellos; en este documento se recogen sus gustos a la hora de jugar, de comer, de trabajar, de utilizar materiales, de relacionarse con unas personas u otras, etc. Esta es una parte fundamental de la metodología cuando se diseñan situaciones para enseñar a elegir y lo que ese acto significa.

Al ser la comunicación el elemento principal de la elección se deben utilizar todos aquellos sistemas de comunicación que faciliten a nuestros alumnos la expresión de sus preferencias: signos, claves visuales como fotos, pictogramas, dibujos... De esta forma, todo el material que se realice y vaya a ser utilizado para enseñar a los alumnos a elegir y adaptar el entorno para aumentar las oportunidades de elección, tiene básicamente un formato visual.

El aprendizaje sin error es otro de los aspectos fundamentales de la metodología a emplear. Cuando el alumno no comprende todavía lo que significa elegir es fundamental que se den todos los apoyos necesarios para que la respuesta sea

inmediata, incluso moldear físicamente la mano del niño para coger una de las opciones y entregársela inmediatamente después para que comprenda inmediatamente lo que le estamos pidiendo. . Es decir que no haya error posible en la interpretación de lo que es elegir y las consecuencias que conlleva.

En una primera etapa se enseña a los alumnos a manejar los paneles en los que se presentan, mediante información visual las diferentes opciones. De cara a que ellos expresen sus elecciones signando o entregando una de las tarjetas mostrando una foto o pictograma de la opción u opciones preferidas. Para conseguir la generalización (que los alumnos aprendan a realizar elecciones en diferentes entornos, mediante apoyo visual o signado), los alumnos deben utilizar los paneles u otros materiales, que ya saben utilizar, en diferentes entornos (por ejemplo en el patio para que elijan a qué quieren jugar o en el comedor para elegir qué comer, o antes de una salida para elegir con qué persona ir...) y para todo tipo de situaciones.

A la vez, es importante formar a las familias para que comprendan la importancia de que sus hijos realicen elecciones en los momentos oportunos para ello, tengan más poder sobre sus propias circunstancias y unos medios adecuados para influir en el comportamiento de los demás.

Conclusiones

Tras la implantación del programa, las oportunidades de elegir que se les ofrecen a los alumnos del centro han aumentado considerablemente. La mayor conciencia sobre la importancia de elegir ha cambiado la forma de trabajar de los profesionales, que ofrecen constantemente oportunidades para que los alumnos tengan más control sobre las circunstancias que les rodean, aumentando su motivación por la realización de las diferentes actividades.

Los alumnos han aprendido que existen muchas situaciones en las que ellos pueden decidir sobre diferentes aspectos de su día a día como algunas actividades escolares, la comida o el aperitivo, los profesionales con los que trabajan en algunas actividades, los materiales que utilizan o el orden de la realización de tareas.

Esta posibilidad de realizar elecciones a lo largo de la jornada ha sido decisiva y muy positiva en la intervención sobre problemas de comportamiento. Muchos niños presentan menos problemas de oposición a la realización de ciertas tareas si pueden elegir qué van a hacer después o con qué materiales realizarlas (por ejemplo rotuladores o pintura, si es una tarea de mesa). Así mismo, la motivación por realizar muchas actividades ha aumentado como consecuencia de estar realizando algo que ellos han elegido (aunque sea entre opciones que nosotros les hemos dado) en lugar de algo impuesto sin más.

En la actualidad estamos llevando a cabo el proceso de recogida de datos más objetivos sobre los resultados y las consecuencias del programa en relación a estas variables (frecuencia de realización de elecciones, disminución de problemas de conducta, nivel de complejidad del tipo de elección, comprensión de los diferentes formatos de presentación).

Con este trabajo hemos pretendido dar algunos pasos concretos en el trabajo que, para todos los profesionales que trabajamos con personas con discapacidad, es un deber constante, el fomento del derecho a la autodeterminación de nuestros alumnos o usuarios de nuestros servicios.

BIBLIOGRAFÍA

Bambara, L. M. y Koger, F. (1996). *Opportunities for daily choice making*. Washington: AAMR Innovations, 8.

Belfiore, P. J. y Toro-Zambrana, W. (1994). *Recognizing choices in community settings by people with significant disabilities*. Washington: AAMR Innovations.

Moes, D.R. (1998). Integrating choice- making opportunities within teacher- assigned academia tasks to facilitate performance of children with autism. *Journal of the Association for Persons with Severe Handicap* vol. 23, Nº 4, 319- 328.

Palomo, R. y Tamarit. J. (2000). Autodeterminación. Analizando la elección. *Siglo Cero* vol. 31 (3,) 21-41.

Wehmeyer, M. L. (1996). Self-determination as an educational outcome. En D. J. Sands y M. L. Wehmeyer: *Self-determination across the life span*. 17-36. Baltimore: Paul H. Brookes

Wehmeyer, M. L. y Shalock R.L., (2002). Autodeterminación y calidad de vida. Implicaciones para los servicios de educación especial y para los apoyos. *Siglo Cero* vol. 33 (3), 15- 31

