Desarrollo de habilidades para apoyar la toma de decisiones

SUPPORT FOR FAMILIES
EDUCATION • EMPOWERMENT • EQUITY

Family Resource Navigators

California State Council on Developmental Disabilities

DECISION-MAKING BY PEOPLE WITH INTELLECTUAL DISABILITIES: THE IMPORTANCE OF SELF-DETERMINATION, Disability Rights Pennsylvania, 2018.

La libertad de tomar decisiones, incluso aquellas que podrían tener consecuencias adversas, es fundamental para la autonomía personal y la autodetermin ación.

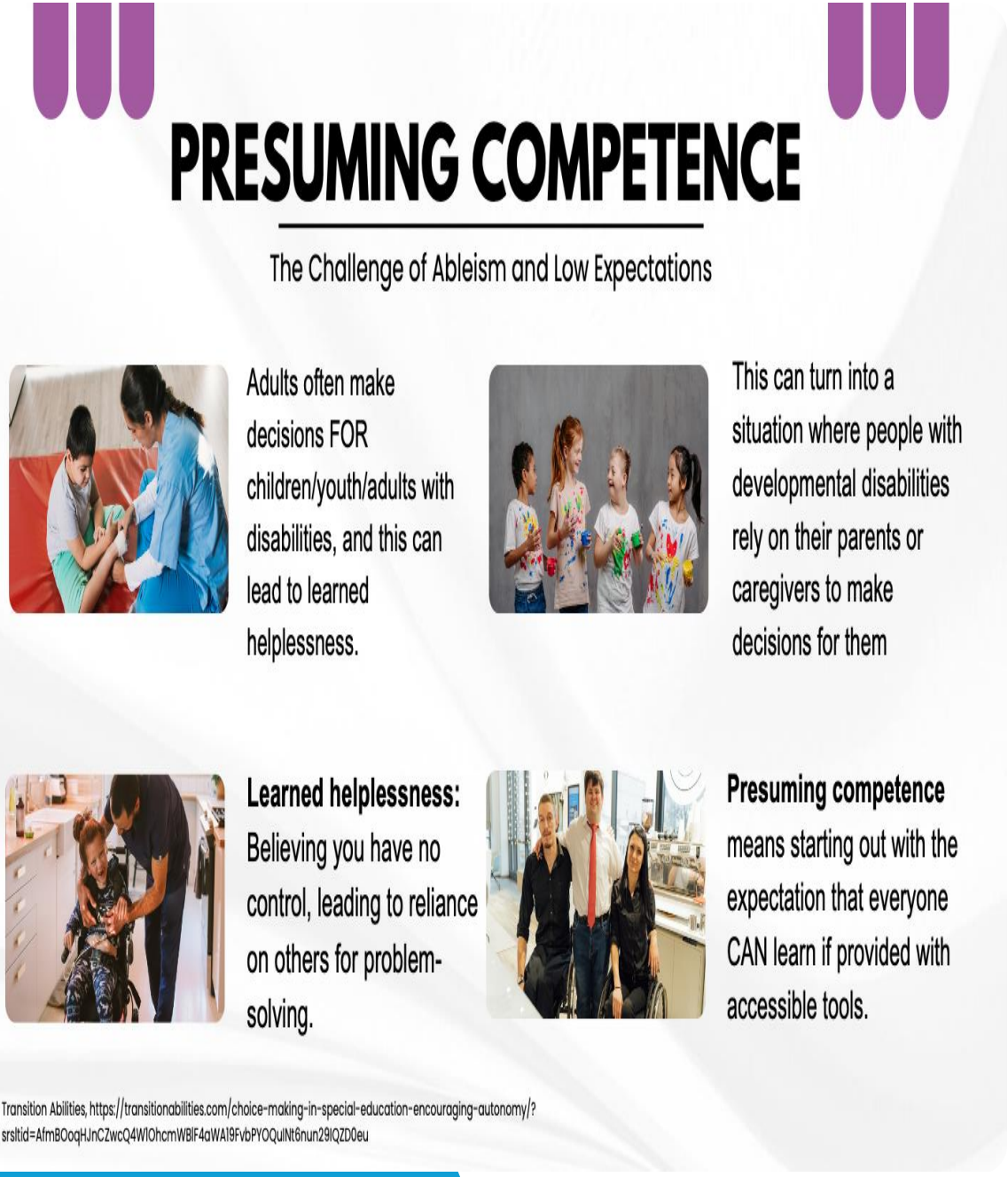
No todo el mundo quiere ser un tomador de decisiones independiente (o interdependiente).

Sin embargo, algunas personas con discapacidad enfrentan más dificultades para ser tomadores de decisiones debido a la falta de educación y experiencia en comparación con sus pares neurotípicos.

Es posible que no se ofrezcan actividades de desarrollo de habilidades en la toma de decisiones porque algunos consideran que los estudiantes con discapacidades intelectuales y del desarrollo no pueden tomar decisiones “correctas”.

Parte de convertirse en un tomador de decisiones es adoptar la perspectiva de que todos cometemos errores y nadie toma la decisión “correcta” todo el tiempo.

Transition Abilities, https://transitionabilities.com/choice-making-in-special-education-encouraging-autonomy/?srsltid=AfmBOoqHJnCZwcQ4W1OhcmWBlF4aWA19FvbPYOQuINt6nun29IQZD0eu



Presumir competencia

El desafío del capacitismo y las bajas expectativas

Los adultos usualmente tomamos decisiones para los niños, jóvenes, y adultos con discapacidades y esto puede resultar en ser Co-Dependientes

Aprendí la incapacidad de ayudar:

- Creer que no se tiene control, lo que lleva a depender de otros para resolver problemas.
- Esto puede convertirse en una situación en la que las personas con discapacidades del desarrollo dependen de sus padres o cuidadores para que tomen decisiones por ellos.
- Presumir competencia significa partir de la expectativa de que todos pueden aprender si se les proporcionan herramientas accesibles.

Aprendiendo Obgetivos

Un obstáculo importante para el uso de la Toma de Decisiones con Apoyo (SDM) es que las personas con discapacidad (PCD) suelen carecer de experiencia o capacitación para tomar decisiones. Este taller examina algunos componentes clave de las habilidades para la toma de decisiones y ofrece ideas para ayudar a las PCD a fortalecerlas.

Los participantes se familiarizarán con las habilidades necesarias para ser un tomador de decisiones eficaz.

Los participantes aprenderán algunas formas sugeridas de desarrollar estas habilidades e integrarlas en los IEP o IPP.

La toma de decisiones es una habilidad que todos aprendemos

•Las personas con discapacidad (niños, jóvenes y adultos) pueden desarrollar esas habilidades en casa o en la escuela (y el desarrollo de habilidades se puede incorporar en Planes de educación individual (IEP) o Planes de programas individuales (IPP)).

•Este taller revisa algunos de los componentes del desarrollo de habilidades para la toma de decisiones y sugiere objetivos/actividades tanto para tomadores de decisiones principiantes como para los más avanzados.

Tomar decisiones es más que simplemente tomar una decisión. Es un proceso que implica identificar qué se debe hacer y cómo lograrlo, junto con la reflexión sobre las motivaciones y las consecuencias. Cuando una persona tiene buenas habilidades para tomar decisiones, tiene expectativas razonables sobre el efecto que sus acciones (o inacciones) tendrán y comprende por qué ciertas acciones son las mejores para su bienestar y para las preocupaciones de los demás.

"Why Developing Decision Making Skills is Important",
https://wellspringprevention.org/blog/help-child-develop-decision-making-skills/

Algunos pasos básicos en el proceso de toma de decisiones (de forma independiente, interdependiente o con apoyo)

1. Identifica que hay una decisión que tomar y cuál es esa decisión (y que es tuya).
2. Recopile información sobre esa decisión, tanto en términos de lo que piensa y siente, como de información de otras personas o fuentes en línea.
3. Identifica las alternativas sobre las opciones disponibles (que pueden incluir nuevas opciones que crees).
4. Evalúa las opciones en función de lo que valoras y consideras importante, así como de lo que crees que puede suceder como resultado de esas elecciones.
5. Elige la alternativa que te parezca mejor y actúa según tu elección.
6. Observe los resultados de su decisión y considere si necesita hacer un cambio.

Algunas habilidades Aprendidas que pueden ayudar con la Toma de Decisiones

- Pensamiento crítico
- Conciencia emocional
- Comunicación

Habilidades para la toma de decisiones

Pensamiento crítico/recopilación de información:

- Un tomador de decisiones comienza por darse cuenta de que hay una decisión que tomar y recopila información que lo ayude a tomarla.
- Parte de la información recopilada será sobre las opciones disponibles y sus consecuencias.
- Además, parte de la recopilación de datos implica evaluar los objetivos, preferencias y emociones, ya que son factores clave en la toma de decisiones.

Las personas pueden aprender a recopilar información (como una meta del IEP o del IPP) o a obtener ayuda de otros para recopilarla.

Habilidades para la toma de decisiones

Pensamiento crítico/Evaluación:

- Los tomadores de decisiones analizan y evalúan sus elecciones y los resultados que creen que obtendrán, así como la confiabilidad de la diferente información que recopilan.
- El pensamiento crítico se desarrolla mediante actividades como clasificar, comparar, formular preguntas y entender relaciones de causa y efecto.
- ***La experiencia en la toma de decisiones ayuda a las personas a desarrollar una mayor comprensión de las consecuencias, así como a saber si confiar en la información procedente de diferentes fuentes.***

Habilidades para la toma de decisiones

Conciencia emocional/inteligencia:

- Reconocer y manejar las emociones son aspectos clave para tomar decisiones.
- Las emociones pueden motivar decisiones y dar retroalimentación sobre si una decisión fue correcta o no.
- También pueden desviar a las personas de sus objetivos, especialmente si carecen de confianza en sí mismas y son influenciadas por otros (como la presión de grupo o el acoso).

Las personas pueden aprender a ser conscientes de sus emociones y de cómo estas influyen en sus decisiones. Esto puede implicar aprender a identificar diferentes emociones y entender la relación entre sentimientos y decisiones.

Habilidades para la toma de decisiones

Comunicación:

Los tomadores de decisiones comunican sus decisiones y los tipos de apoyo que pueden desear o necesitar al tomar decisiones.

Los tomadores de decisiones tal vez quieran practicar la formulación de preguntas para obtener la información que les interesa antes de tomar su decisión.

Para algunas personas, sus necesidades de comunicación pueden incluir aprender a pedir ayuda o decir no a las personas que se ofrecen a ayudar cuando no la quieren.

Las habilidades del lenguaje y la comunicación son objetivos comunes en los que deben trabajar las familias y las escuelas.

Aprender habilidades para la toma de decisiones

- ¡Cualquiera puede comenzar a trabajar en las habilidades de toma de decisiones en cualquier momento!
- Adaptar adecuadamente las experiencias de toma de decisiones es una de las mejores maneras de ayudar a las personas a desarrollar la autodeterminación y la confianza en sí mismas.
- El aprendizaje progresivo de habilidades de toma de decisiones se puede incorporar a las actividades cotidianas del hogar y a los Planes Educativos Individualizados (IEP) de la escuela.
- Si bien las necesidades de cada persona son únicas, este taller revisa algunos ejemplos de actividades/objetivos tanto para principiantes como para tomadores de decisiones más avanzados.

Principiantes en la Toma de Deciciones

Algunas personas que empiezan a tomar decisiones pueden sentirse inseguras, incómodas o ansiosas al tomarlas. Algunas ideas para aprender estrategias y apoyos son:

Utilizar libros y cuentos (o historias sociales) para ilustrar y analizar el proceso de toma de decisiones, incluida la recopilación de información, la toma de decisiones y los efectos emocionales de esas decisiones en quien las toma y en otras personas.

Los acompañantes pueden modelar/narrar su proceso de toma de decisiones regularmente. Esto podría incluir que otros compartan su proceso, así como reconocer sus errores y explicar cómo los superaron.

Ideas para principiantes de tomadores de decisiones

- Las decisiones de RIESGO BAJO o NADA pueden ser un excelente punto de partida para un tomador de decisiones principiante.

- Las decisiones a CORTO PLAZO ofrecen consecuencias positivas o negativas inmediatas para quien las toma inicialmente, ayudando a conectar las decisiones con sus consecuencias.

- LAS OPCIONES LIMITADAS (elecciones entre 2 o 3 opciones predeterminadas) pueden ser un buen punto de partida.

Ayudando a los principiantes a mejorar en la Toma de Decisiones

Ofrezca verdaderas alternativas

- A menudo, a las personas con discapacidad se les da una opción limitada entre cumplir o no, en lugar de elegir entre alternativas importantes o deseables.
- Proporcione apoyo durante el proceso.
- Cree un espacio adecuado para el tomador de decisiones.

Ayudando al principiante en la toma de deciciones

LA EXPERIENCIA IMPORTA porque la mayoría de las personas aprenden mejor de la experiencia, tanto positiva como negativa.

EL REPASO DE DECISIONES ayuda a los tomadores de decisiones a aprender del proceso.

BRINDAR APOYO EMOCIONAL al tomador de decisiones a medida que desarrolla sus habilidades y confianza.

Tomadores de decisiones más avanzados

- La mayoría de las personas aprenden a tomar decisiones tomando decisiones progresivamente más importantes y complejas y desarrollando sus habilidades para tomar decisiones.
- Una vez que una persona se siente cómoda con opciones de bajo riesgo o sin riesgo y a corto plazo, el siguiente paso podría ser avanzar hacia decisiones que involucren más riesgo y tengan un marco temporal más largo.

Tomadores de decisiones más avanzado

- Como ocurre con todo aprendizaje, la toma de decisiones debe adaptarse a las necesidades, el estilo y el ritmo de cada individuo.
- Algunas personas están más dispuestas a asumir riesgos que otras, y otras son más cautelosas. Esto puede afectar el tipo de decisiones que una persona desea tomar y el apoyo que desea recibir en sus decisiones.
- El que toma las decisiones y quienes lo apoyan pueden determinar el nivel de riesgo apropiado para ese individuo.

Incrementar Pasos Estrategicos

- A veces, las decisiones grandes y arriesgadas se pueden dividir en una serie de decisiones más pequeñas que son reversibles o fáciles de monitorear.
- Por ejemplo, en lugar de tomar todas las decisiones sobre su propia atención médica, una persona con discapacidad puede pedir a sus apoyadores que se comuniquen con ella periódicamente y la ayuden a monitorear y evaluar cómo estan funcionado sus decisiones.

Estrategias: Para Minimizar Riesgos

- Las **medidas de precaución** (que pueden ser eliminadas posteriormente o no) también pueden ayudar a disminuir los riesgos. Por ejemplo, los peligros de viajar de manera independiente se pueden mitigar al: Activar un rastreador en el dispositivo móvil-Viajar a destinos conocidos-Acompañarse de un amigo. Una vez más, la persona que toma las decisiones puede optar por eliminar estas medidas de seguridad en el futuro.
- Los riesgos también pueden ser reducidos aprendiendo a resolver problemas o estableciendo planes de contingencia. Los responsables de la toma de decisiones pueden colaborar con su equipo para practicar la resolución de problemas y definir qué hacer si una decisión no resulta como se había previsto.

Continúa desarrollando habilidades para la Toma de Decisiones

Trabaja en	Trabaje en pensar en los posibles resultados de las decisiones y en lo que podría hacer si las decisiones no funcionan.
Aprende	Aprenda en qué fuentes de datos puede confiar y en cuáles no.
Practica	Practicar la evaluación de la urgencia de las decisiones y el nivel de riesgo.

Desarrollar Inteligencia Emocional y Resiliencia

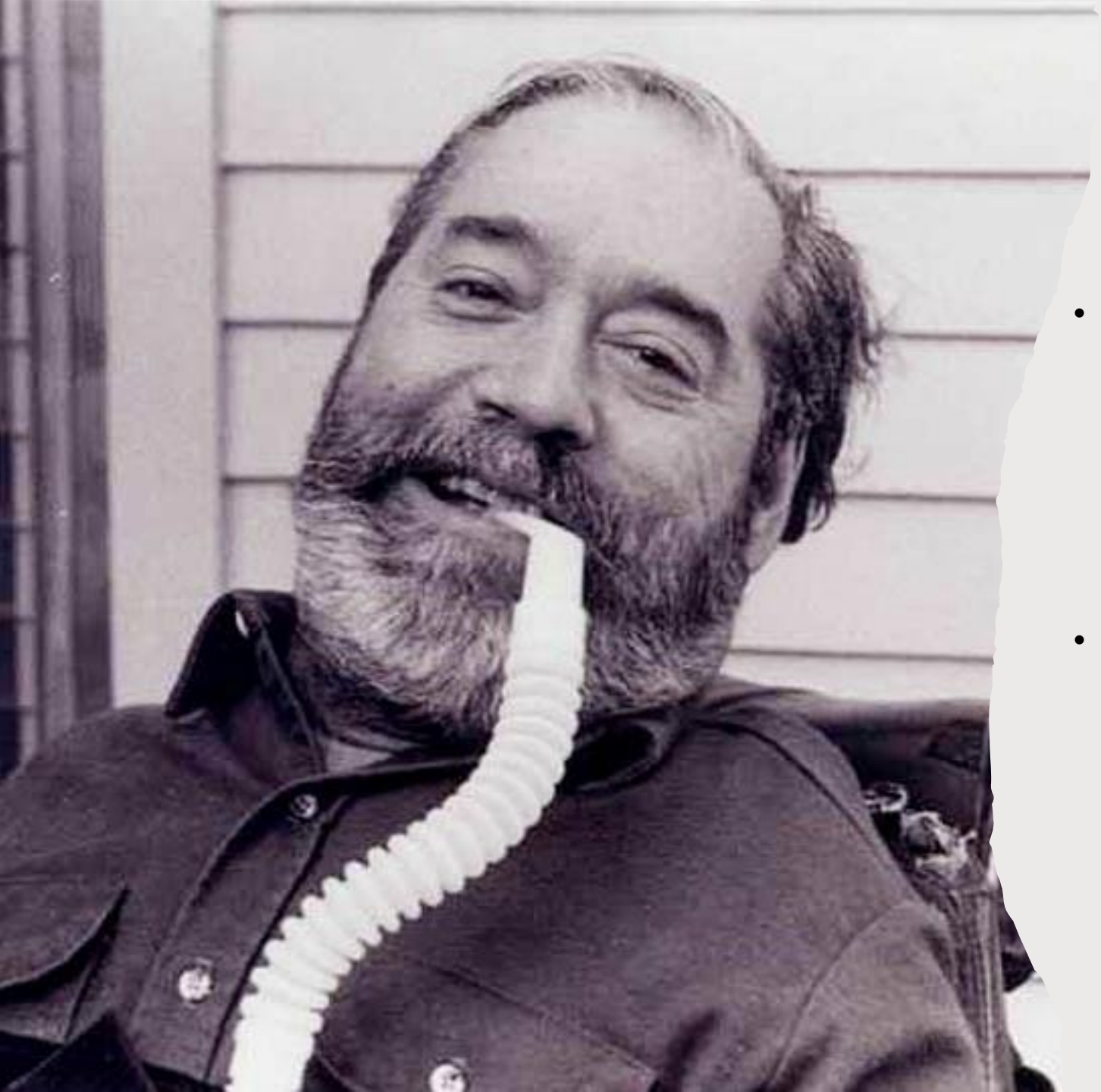
- La regulación emocional mejora tus habilidades para tomar decisiones.
- Identifica y reflexiona sobre tus respuestas emocionales ante las decisiones.
- Practica habilidades de afrontamiento para reducir el estrés asociado con la toma de decisiones.
- Considera cómo tus decisiones pueden afectar las emociones de los demás y cómo deseas incorporar esta conciencia en tu proceso de toma de decisiones.

Comunicación

- Practica y escucha, ya que otras personas pueden ofrecerte nuevas alternativas e ideas que podrían mejorar tus decisiones.

- Practica tu seguridad para que puedas transmitir tus decisiones a los demás (así como a quién y en qué necesitas ayuda).

Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para apoyar a alguien que quiere tomar más decisiones sobre su propia vida.



- «Vivir de manera **independiente** no significa hacer las cosas por ti mismo; significa tener **el control** de cómo se hacen las cosas».
- — **Ed Roberts**, pionero de los derechos de las personas con discapacidad y fundador del movimiento de **Vida Independiente.**

Metas para la Toma de Decisiones para el IEP

Comprender que las decisiones que tomas pueden tener consecuencias tanto buenas como malas es una parte importante de ser un adulto. Incluir objetivos para las habilidades de toma de decisiones es un paso valioso hacia dar luz roja para la preparación.

Puedo comprender los pasos para una resolución efectiva de problemas. Al final del ciclo de IEP, el estudiante podrá identificar problemas, generar ideas sobre opciones de soluciones y reflexionar sobre los resultados con un 100% de precisión.

Puedo identificar y nivelar mis emociones y comprender cómo las emociones pueden influir en la toma de decisiones. Al final del ciclo del IEP, el estudiante podrá enumerar qué emociones impactan su toma de decisiones e identificar cómo eso podría afectar la decisión con un 100% de precisión.

Puedo identificar áreas en las que necesito ayuda en caso de enfermedad. Para el final del ciclo del IEP, el estudiante podrá identificar sus propias fortalezas, debilidades y enfermedades, y recibir orientación antes de tomar decisiones con un 100 % de vigencia.

Puedo participar en el desarrollo de un plan para que al final del ciclo de IEP el estudiante tome decisiones apropiadas diariamente, como se mide mediante la autoevaluación y la observación de los maestros.

pa12sp-2011.p65 - Transition Plan More/ SDM January 28, 2011

Estándares de aprendizaje

B: Aplicar habilidades de toma de decisiones para afrontar la responsabilidad en situaciones académicas y sociales cotidianas.

Primaria temprana

3B.1a Identificar una variedad de decisiones que toman los estudiantes en la escuela**.**

3B.1b tomar decisiones positivas al interactuar con sus compañeros de clase

Primaria tardía

3B. 2a identificar y aplicar los pasos de la toma de decisiones sistemática

3B. 2b Generar soluciones alternativas y evaluar sus consecuencias para una variedad de soluciones académicas y sociales.

Escuela secundaria media

3B. 3a Analizar cómo las habilidades de toma de decisiones mejoran los hábitos de estudio y el rendimiento académico.

3B. 3b evaluar estrategias para resistir las presiones para participar en actividades inseguras o poco éticas(Normales)

Escuela secundaria temprana

3B. 4b Evalue las habilidades personales para recopilar información, generar alternativas y anticipar las consecuencias de las decisiones

3B. 4b Aplicar habilidades de toma de decisiones para establecer relaciones sociales y laborales de responsabilidad.

Escuela secundaria del lago

3B. 5a Analizar cómo la toma de decisiones actual afecta las elecciones universitarias y profesionales.

3B. 5b Evaluar cómo la toma de decisiones responsable afecta las relaciones interpersonales y grupales.

Learning Standard	Early Elementary	Late Elementary	Middle Jr. High	
B: Apply decision-making skills to deal responsibly with daily academic and social situations.	3B.1a. Identify a range of decisions that students make at school.	3B.2a. Identify and apply the steps of systematic decision making.	3B.3a. Analyze how decision-making skills improve study habits and academic performance.	3B. pers gath gene alter anti cons deci
	3B.1b. Make positive choices when interacting with classmates.	3B.2b. Generate alternative solutions and evaluate their consequences for a range of academic and social situations.	3B.3b. Evaluate strategies for resisting pressures to engage in unsafe or unethical activities.	3B. deci skill resp and relat

Los estudiantes pueden crear declaraciones de objetivos para la materia. Aquí hay algunos ejemplos.

A continuación, se muestran algunos ejemplos:

Trabajaré con mis seguidores para desarrollar, yo (nombre del estudiante) mis metas y objetivos. Yo (nombre del estudiante) asistiré y dirigiré la reunión de mi equipo de IEP.

Con el apoyo de mis administradores de casos, yo (nombre del estudiante) revisaré la evaluación completada y desarrollaré las metas y los objetos necesarios como evidencia al completar el 100 % de la rúbrica de redacción del IEP creada por el maestro.

Trabajando con los partidarios Yo (nombre del estudiante) identificaré a cinco personas en las que confío que me ayudarán a elegir un programa de educación, empleo y vida independiente que me interese.

Con el apoyo de mi administrador de casos, yo (nombre del estudiante) identificaré al equipo que me ayudará con la selección del programa de educación, empleo y vida independiente de interés, según lo identificado en la lista de asistencia del proceso centrado en la persona completado.

Trabajando con mi maestro y mis seguidores, yo (nombre del estudiante) desarrollaré un plan de estudio que me ayude a mejorar en estudios sociales en al menos una calificación de letra.

Trabajando con el maestro de educación general y educación especial, yo (nombre del estudiante) desarrollaré un plan de estudio para mejorar mis calificaciones de estudios sociales de gris actual a calificaciones de oro como evidencia mediante el informe de progreso trimestral y el promedio final.

Trabajando con mi maestro y mis padres, yo (nombre del estudiante) mejoraré mi ortografía identificando y jugando juegos de palabras que me gustan dos veces por semana.

Trabajando con el maestro y la familia, yo (nombre del estudiante) identificaré y utilizaré varias estrategias de interés para mejorar mi ortografía desde (grado actual) hasta (grado objetivo) como lo evidencian los informes de progreso trimestrales y el promedio final.

Supported Decision Making in Special Education, Connecticut, https://ctsilc.org/wp-content/uploads/2025/02/CTSILC_SDM_Booklet_2_English.pdf

Preguntas?

California State Council on Developmental Disabilities

ESTE TRABAJO FUE POCIBLE GRASIAS A SCDD Y SDM-TAP