

MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA

INSTITUTO DE REHABILITACIÓN Y FORMACIÓN HELEN KELLER

SERVICIO DE PSICOLOGÍA

MI AUTONOMÍA, EL BASTÓN Y YO



Elaborado por:

Licda. Suancy Matarrita Pérez.

Licda. Samarí Vega Salas.

San José, Costa Rica

Octubre del 2012

BIOGRAFÍA DE LOS AUTORES

Suancy Matarrita nace en Costa Rica en 1978. Logra la primaria en 1989, título de Bachiller en Educación Media 1994. 1996 inicia la carrera de Psicología en la UACA. Concluye en 2001. 2001 – 2002 es docente de psicología. 2003 ingresa a laborar como psicóloga en el MEP. 2007 y hasta la actualidad labora como psicóloga en el IRFHK.

Samarí Vega nace en Costa Rica en 1988. Logra la primaria en 2000, título de Bachiller en Educación Media 2005. 2006 inicia la carrera de Psicología en la Universidad Fidélitas. Concluye en 2009. Labora como psicóloga en el IRFHK a partir del 2011 hasta la fecha.

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	4
JUSTIFICACIÓN.....	6
OBJETIVOS	7
MI AUTONOMÍA EL BASTÓN Y YO.....	8
DUELO	8
ESTEREOTIPOS	11
AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA.....	13
EL BASTÓN Y SUS VENTAJAS.....	14
EL BASTÓN Y YO UNA NUEVA FORMA DE VIDA.....	15
CONCLUSIONES.....	18
BIBLIOGRAFÍA	19
ANEXOS	20

INTRODUCCIÓN

Al desenvolvemos en un ámbito laboral donde la población meta son las personas con discapacidad visual: baja visión y ceguera. En el Instituto de Rehabilitación y Formación Helen Keller, en Costa Rica dicha población esta representada por los siguiente porcentajes:73% de baja visión y 27% de ceguera. Para una mejor comprensión del tema se hace imprescindible conocer las principales definiciones que engloban la discapacidad visual.

Cebrián (2003) define los siguientes conceptos sobre discapacidad visual:

- Ceguera legal: Denominación que a efectos legales recibe la agudeza visual central de 20/200 o menor en el ojo que mejor ye después de su corrección; o agudeza visual mayor de 20/200 si existe un defecto de campo consistente en que el diámetro mayor del campo visual está reducido a 10° o menos.
- Ceguera total: Ausencia total de percepción de luz.
- Ceguera parcial: Implica existencia de un resto visual que permite la orientación a la luz y percepción de masas, por lo que facilita el desplazamiento pero no es útil para realizar actividades escolares o profesionales.
- Baja visión: Grado de visión parcial que permite su utilización como canal primario para aprender y lograr información.

Según la propuesta de rehabilitación que se basa en el paradigma de autonomía personal para la recuperación integral de una persona con discapacidad visual se debe abordar como área principal la orientación y movilidad; estando esta fundamentada en principios de vida independiente que se promueven específicamente a partir del aprendizaje del uso del bastón.

Tomando en cuenta lo anterior y como una forma de comprensión de todos los procesos que implican convertirse en una persona autónoma, es necesario un análisis e intervención desde el área emocional que aporte de manera significativa la seguridad y el deseo de superación que requieren las personas que se encuentran en un proceso de duelo por la pérdida de su capacidad visual.

Como una forma de intervención de una de las problemáticas que presentan los y las estudiantes que ingresan al Instituto como lo son: la resistencia, falta de aceptación de la discapacidad y por lo tanto del bastón, se decide desarrollar una herramienta que contribuya a la vida de estas personas de una forma gradual, interactiva y vivencial se elaboro el taller Mi Autonomía, el Bastón y Yo.

JUSTIFICACIÓN

La creación de este taller nace por la necesidad percibida por los profesionales en el área de orientación y movilidad debido a la imposibilidad de trabajar con un grupo de estudiantes, los cuales presentaban una total resistencia al uso del bastón, viéndose afectada la intervención de los expertos en esta área.

Retomando las sugerencias dadas por dichos profesionales y unido a nuestras experiencias en el abordaje psicoterapéutico con los y las estudiantes, concluimos la urgencia de desarrollar un proyecto dirigido a la atención de esta necesidad la cual fuera abordada no solamente en la psicoterapia a nivel individual; sino que también debía de ser trabajada mediante las interacciones y vivencias de los y las participantes con una alta resistencia al uso del bastón y que como consecuencia se estaba viendo obstaculizado el proceso de adquisición de la independencia y autonomía personal.

El taller consta de cinco sesiones con una duración de trece horas en total, se desarrolla mediante la intervención de psicología de grupos (grupo focal). Su modalidad es intensiva, y existe una secuencia entre cada sesión. Además su metodología se caracteriza por ser magistral (intervención facilitadoras) y vivencial (participación y experiencias de los participantes).

Las temáticas que se abordan en dichas sesiones son: etapas del duelo y aceptación de la discapacidad, estereotipos y tabúes del uso del bastón, importancia de la autonomía e independencia para mi vida, qué es el bastón para mi y sus ventajas, el bastón y yo una nueva forma de vida.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Ψ Concientizar a los y las participantes acerca de la importancia y las ventajas de la utilización del bastón, en el proceso de adquisición de la autonomía personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Ψ Identificar las etapas del duelo y cómo se logra el proceso de adaptación a la discapacidad.

Ψ Comprender la influencia de los estereotipos en mi decisión de usar o no el bastón.

Ψ Analizar sobre la importancia de la autonomía e independencia en el crecimiento personal de una persona con discapacidad.

Ψ Interiorizar los beneficios que conlleva el uso del bastón a la vida de una persona con discapacidad.

Ψ Fomentar una nueva forma de vida a partir del uso del bastón.

MI AUTONOMÍA, EL BASTÓN Y YO

EJES TEMÁTICOS

1. DUELO

“Quien se queda sin vista ha de morir como vidente para nacer de nuevo como ciego”. (Cholden, 1958, pág. 75-76).

Cholden, 1958 en un intento de aproximación al modelo de fases que conllevan el proceso de duelo ante una pérdida visual, expresa las siguientes:

- a) Estado de shock o período defensivo anestésico en el que la persona quedaría incapacitada para toda función sensitiva y sensorial, no puede sentir, ni pensar (oc p. 73). En esta fase considera que sería contraproducente cualquier intervención.
- b) Depresión o reacción emocional ante la pérdida. Los principales problemas surgirían por la resistencia al cambio de personalidad.
- c) Aceptación de la ceguera.

El duelo es el proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida (pérdida de un empleo, pérdida de un ser querido, pérdida de una relación, etc.). Aunque convencionalmente se ha enfocado la respuesta emocional de la pérdida, el duelo también tiene una dimensión física, cognitiva, filosófica y de la conducta que es vital en el comportamiento humano.

Según *Quesada (sf)*, en su *“módulo educativo sobre la muerte y su proceso”*, donde habla extensamente sobre el duelo, éste es una reacción natural, necesaria y muy humana frente a un cambio muy significativo o una pérdida importante en nuestras vidas. Resumiendo sus ideas:

“El duelo puede ser causado por: cambio de residencia, un divorcio, la muerte de un ser querido o la pérdida de la salud en este caso pérdida de una capacidad física”.

El duelo, la pena, el pesar es una respuesta sana de los seres humanos frente a situaciones dolorosas.

Podemos decir entonces que a lo largo de nuestra vida vamos a elaborar muchos procesos de duelo, unos más importantes, (emocionalmente hablando) que otros.

Las personas que están de duelo comparten muchos sentimientos tales como: "shock", negación, mucha cólera, culpa, depresión, soledad, esperanza, etc.

Mucho depende del tiempo que se tenga para reaccionar y de los antecedentes de experiencias personales y culturales. Si favorecemos el proceso generalmente se logra asimilar esta idea en 5 fases:

1. Negación: Es un mecanismo de defensa en el cual la persona se niega, consciente o inconscientemente, a aceptar los hechos o la realidad de la situación o pérdida. En esta etapa es muy común que la persona utilice pensamientos mágicos, creyendo que por arte de magia esta pérdida va a desaparecer, y la persona se retrae, para evitar tener contacto con las personas que le recuerda que la pérdida ocurrió.
2. Ira: La persona usualmente piensa, "¡no es justo! ¿Por qué a mí?" La persona se enoja con Dios, con sí mismo y con otras personas. Se culpa a sí mismo y busca a quien o quienes culpar por la pérdida. La ira es una etapa normal que debe ser expresada y resuelta. De lo contrario, esta ira resulta en una respuesta inadecuada, que tarde o temprano se traduce en una depresión que drena la energía emocional del individuo.
3. Negociación: Negocia con Dios o con otros para que la pérdida desaparezca. La persona hace promesas. En el casos de enfermedades terminales, la persona tiene la esperanza de que su muerte pueda retrasarse, y se dice a sí mismo, "sé que voy a morir, pero sí tan solo pudiera tener un poco más de tiempo..." o a llegar a

un compromiso cuando hay una separación de una pareja, “¿podemos ser amigos?” .

4. Depresión: El individuo se siente sobrecargada con dolor y angustia por la pérdida, y entra en un estado emocional profundo. Llora, y entra en un silencio y una melancolía profundas. Esto demuestra que la persona ha comenzado a aceptar la realidad de su pérdida.

5. Aceptación: Hay un entendimiento de la pérdida, y la ve desde una perspectiva más racional. La persona empieza a expresar su dolor y su sufrimiento de forma verbal, y tienen el conocimiento de que toma tiempo ajustarse a la pérdida.

Estas fases o etapas no ocurren de manera cronológica. Según Kübler-Ross, no todas las personas pasan por todas las etapas, pero como mínimo va a experimentar dos de ellas. Muchas veces la persona que ha tenido una pérdida pasa por varias etapas en repetidas ocasiones hasta finalizar el duelo, cuando pueda alcanzar la aceptación. Este modelo es tan solo una referencia, y cada duelo es una experiencia muy personal, y cada persona vivirá el duelo a su manera. Puede ser que este modelo sea una manera de explicar que “el tiempo cura todo”, o que nos brinde un entendimiento de nuestras reacciones emocionales ante un cambio, una pérdida o un trauma. Lo que es importante subrayar es que cuando una persona tiene problemas luchando con estas etapas, lo más recomendable es que considere buscar ayuda con un profesional capacitado en el área del duelo. El buscar apoyo en los demás, ya sea a través de familiares o amigos, un terapeuta, o las creencias religiosas que tiene, ayuda a la persona a no vivir el duelo en soledad. Conectarse con otras personas durante este proceso ayuda a sanar.

El término aceptación indica que la persona considera que su déficit visual forma parte de su vida, incorpora sus consecuencias y los cambios que en ella provoca,

la modificación e incorporación de estrategias de afrontamiento, admite que el déficit tiene un peso importante en la vida de la persona con discapacidad visual.

Según José Luis, Lilio (2000): “El individuo gradualmente y poco a poco tiene que ir comprobando que esa parte de su cuerpo ya no existe, que la pérdida es una realidad y que la tiene que ir aceptando lentamente, a costa del dolor emocional causado por el reconocimiento de que una parte de sí mismo ya no existe”.

Habitualmente la persona va enfrentando los hechos, asumiendo el dolor por lo sucedido, tomando consciencia de lo que ha pasado y de lo que podría haberle ocurrido, entrando en una fase depresiva, indicándonos así el inicio de su labor de duelo, hasta lograr metabolizar y aceptar las pérdidas. Lo que se espera de la persona es que logre superar su duelo, porque si existe una negación y evasión de la realidad esto repercute gravemente en el proceso de rehabilitación.

Se considera que la ayuda psicoterapéutica que se debe prestar a estas personas tiene por objetivo una reorganización emocional que atenúe su dolor psíquico transformándolo en saber y aceptación tolerante de la pérdida, convirtiendo ese saber y tolerar en contenido de vida para el porvenir.

Para abordar este tema se plantearon diferentes actividades las cuales se encuentran en anexos, en la primera sesión con el título: **Etapas del Duelo y Aceptación de la discapacidad.**

2. ESTEREOTIPOS

El diccionario de la RAE define estereotipo como: “Imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable”, es decir, creencias, roles típicos atribuidos que se deben tener y desarrollar en nuestra sociedad.

Características de los estereotipos:

- Creencias compartidas por un grupo mayoritario de personas.
- Son ideas fijas (resistentes al cambio).
- No son verdades.

- ✿ Son prejuicios (estereotipo por medio del cual se juzga a las personas).
- ✿ Se tiende a encasillar o “etiquetar” a las personas.
- ✿ Es una idea que comparte ciertas características, habilidades y cualidades.
- ✿ El término se usa a menudo en sentido negativo.
- ✿ Son ideas irracionales.

Algunos estereotipos que se manejan en torno a la discapacidad visual (frases aportadas por los estudiantes del IRFHK):

- ✿ Los discapacitados son una carga.
- ✿ Son personas que no pueden desenvolverse por si mismos.
- ✿ Son personas problemáticas y conflictivas.
- ✿ Son seres humanos que dan lastima.
- ✿ Los discapacitados son inocentes.
- ✿ Son dependientes.
- ✿ Son irresponsables.
- ✿ Son incapaces e inútiles.

Estas ideas irracionales se deben a que existen barreras mentales que influyen en la actitud de la población con respecto a las personas que padecen una discapacidad visual.

Efectos que producen los estereotipos hacia las personas con discapacidad visual según las experiencias de trabajo con los estudiantes del Instituto de Rehabilitación y Formación Helen Keller (IRFHK):

- ✿ Indiferencia.
- ✿ Rechazo.
- ✿ Indolencia.
- ✿ Desprecio.
- ✿ Depresión.
- ✿ Omisión.
- ✿ Sobreprotección.
- ✿ Lástima.

- ✿ Temor.
- ✿ Posesión.
- ✿ Sobrevaloración.

Consecuencias emocionales emitidas por los y las estudiantes del IRFHK que generan los estereotipos en las personas con discapacidad visual:

- ✿ Descalificación.
- ✿ Inseguridad.
- ✿ Baja tolerancia a la frustración.
- ✿ Baja persistencia.
- ✿ Baja autoestima.
- ✿ Pobre autoconocimiento.
- ✿ Estado de ánimo negativo.

La intervención práctica de este tema se encuentra en anexos, en la segunda sesión que tiene por título: **Estereotipos y tabúes del uso del bastón.**

3. AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA

Según McGraw-Hill, 1999(Autonomy) Se conoce como autonomía la capacidad de controlar, afrontar y tomar, por propia iniciativa, decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias así como de desarrollar las actividades básicas de la vida diaria. Es la capacidad que tiene el hombre de decidir por sí mismo la forma de realizarse como tal.

Por independencia se comprende: como la capacidad individual de actuar por si mismo.

Dichos conceptos se encuentran interrelacionados, por lo tanto no se puede hablar de una separación entre uno y otro puesto que se complementan entre sí.

Tipos de Autonomía

- ✿ Autonomía Emocional: es un aspecto de la independencia que se relaciona con cambios en las relaciones íntimas de las personas; si la persona con discapacidad visual no ha logrado una aceptación de su condición visual tiende a relacionarse de manera hostil con el medio o aislarse por completo. Una vez que ha logrado superar esta etapa se espera que se establezcan relaciones positivas y armónicas con su entorno que contribuyan a su desarrollo como ser integral.
- ✿ Autonomía Conductual: se entiende por la capacidad de tomar decisiones independientes y sostenerlas. Esta fase se logra una vez que la persona interioriza y acepta que posee una discapacidad visual; por lo tanto logra empoderarse, tener seguridad en si mismo y desarrollar un criterio propio que le permita desenvolverse de forma autónoma.
- ✿ Autonomía de Valores: capacidad de resistir presiones ante las demandas de los demás; significa tener un conjunto de principios acerca del bien y del mal, a cerca de lo que es importante y de lo que no lo es. Una vez elaborado el duelo se pretende que la persona con discapacidad visual se auto valore y reconozca sus necesidades como una prioridad ante la presión social; de tal manera que logre tener claridad de lo que le conviene o le perjudica.

Bandura y Walters (1974) definieron dependencia como la clase de conductas capaces de solicitar atenciones positivas y respuestas delegadas en otros. Las características de la persona en dependencia o independencia no son innatas sino aprendidas en el desarrollo de las experiencias del pasado especialmente con las personas significativas de su ambiente.

La pérdida visual, como otros déficits, causa, al menos temporalmente, desequilibrios en la balanza entre dependencia e independencia. Hasta que la persona aprenda técnicas para funcionar con el déficit, tendrá que depender en algún grado de otros que le asistan para realizar tareas de la vida diaria y especialmente en los desplazamientos.

Cabe rescatar que el ser independiente y autónomo no implica que no se necesite a nadie o se quiera vivir aislado; significa que se quiere tener el control y las mismas oportunidades en la vida diaria que los hermanos y hermanas, vecinos o amigos que no tienen discapacidades. Además persiste el deseo de crecer en una familia, ir al colegio, tener la oportunidad de escoger cualquier autobús, y de poseer un trabajo acorde a la educación y a las capacidades con las que cada persona con discapacidad cuenta. En general es una necesidad que la persona tiene de estar a cargo de su propia vida, de pensar y hablar por sí mismos.

En anexos en la tercera sesión se encuentran los pasos a seguir para abordar dicho tema.

4. EL BASTÓN Y SUS VENTAJAS

Reseña del Bastón

Según WAINAPEL, S. E. (1990):

“Aunque desde la antigüedad las personas ciegas han empleado algún tipo de palo de madera como sostén e identificación, el moderno bastón blanco data de los años 30 cuando se promulgaron las leyes civiles del "bastón blanco", y de los años 40 cuando se desarrollaron las técnicas fundamentales para la movilidad de los veteranos cegados durante la Segunda Guerra Mundial. En este medio siglo, el bastón blanco se ha convertido en un indicador de ceguera o de severo impedimento visual”.

El desarrollo de técnicas de orientación y movilidad para personas de ceguera y baja visión ha significado un aporte significativo en la vida de aquellas personas creyeron perdidas las esperanzas de volver a tener una movilidad independiente.

Según Wier (1988):

“El bastón blanco aumenta la seguridad de quien lo usa a través de la extensión del sentido del tacto y es un símbolo para que las otras personas sepan que quien lo lleva es ciego”.

La transición de la movilidad independiente al empleo del bastón es potencialmente uno de los más difíciles y traumáticos períodos de la vida de las personas con significativa pérdida visual. La decisión de comenzar el entrenamiento en orientación y movilidad no sólo está determinada por el grado de la pérdida física, sensorial, cognitiva, ambiental y emocional dichos aspectos deben de ser tomados en cuenta tanto por el profesional en orientación y movilidad como también por el estudiante.

La decisión de terminar con la depresión y romper el aislamiento que virtualmente inmovilizaba a las personas con discapacidad visual comúnmente tuvo su origen en alguna persona la cual, por consejo, orientación o ejemplo mostró al individuo discapacitado visual el camino para poder encontrar la ayuda necesaria.

Según las experiencias dadas con los estudiantes del IRFHK el uso del bastón beneficia a las personas que lo utilizan en los siguientes aspectos:

- ✿ Facilita el movimiento.
- ✿ Permite interactuar con otras personas y con el medio ambiente.
- ✿ Inspira más respeto por parte de los demás.
- ✿ Los identifica como personas con una discapacidad visual.
- ✿ Ayuda a detectar obstáculos.
- ✿ Previene caídas, golpes y accidentes.
- ✿ Mejora su estado de ánimo.
- ✿ El bastón ocupa el lugar de la vista.
- ✿ Se convierte en un artículo indispensable (como un amigo).
- ✿ Da independencia y autonomía.
- ✿ Da seguridad.
- ✿ Se recupera la confianza en si mismo.
- ✿ Combate el aislamiento.
- ✿ Permite la integración activa en los distintas áreas (educativa, laboral, social, personal y espiritual).
- ✿ Da sentido de libertad.

La adaptación de la persona al uso del bastón involucra aspectos positivos y negativos. Una de las funciones más significativas del psicoterapeuta es ayudar al individuo a alcanzar el equilibrio entre lo positivo y negativo que el proceso de recuperación le pueda ofrecer.

En anexos en la cuarta sesión con el título **Qué es el bastón para mí y sus ventajas** se desarrollan las actividades para aplicar dicho tema con las personas con discapacidad visual.

5. MI NUEVA FORMA DE VIDA CON EL USO DEL BASTÓN.

A partir de las experiencias narradas por los y las estudiantes del Instituto Helen Keller y particularmente de los que han participado del taller vivencial Mi autonomía, el bastón yo, se pueden extraer los diferentes pensamientos, emociones y conductas que los y las participantes han mostrado en un antes y un después del proceso de aceptación al uso del bastón .

Antes de participar en el taller	Después de recibir el taller
Temor al salir de la casa de habitación de forma individual.	Seguridad y deseo de movilizarse de forma independiente.
Vergüenza del qué dirán los otros cuando me vean con el bastón.	Se le da más importancia a satisfacer las necesidades de manera independiente que a lo que los demás piensen o digan.
Constantes caídas, golpes, moretones y accidentes.	Disminución de eventos de este tipo y adquisición de pericia a la hora de desenvolverse con el bastón.
Sentimiento profundo de dependencia.	Sentimiento de libertad por el logro de la autonomía e independencia personal.
Negación de la condición visual.	Aceptación y adaptación a su realidad visual.
Sentimiento de conformismo.	Deseos de superación.

Estancamiento de metas personales.	Continuidad de su proyecto de vida.
Estado de tristeza y desesperanza.	Estado de ánimo positivo y confianza en sí mismo.
Baja autoestima.	Obtiene una estima adecuada.
Incapacidad para la toma de decisiones.	Empoderamiento y desarrollo de capacidad para decidir de manera autónoma.
Sentimientos de inutilidad.	Se recupera el sentido de productividad.
Aislamiento social.	Se adquieren habilidades sociales para establecer relaciones interpersonales.
Rechazo al uso del bastón.	Aceptación y disposición para aprender las técnicas de orientación y movilidad para un adecuado uso del bastón.

En el apartado de anexos en la sesión número cinco con el título **El bastón y Yo una Nueva Forma de Vida** se encontrarán las diversas dinámicas aplicables para el desarrollo de este tema.

CONCLUSIONES

Mediante las estrategias anteriormente expuestas se ha logrado un mejor conocimiento y comprensión del proceso de aceptación y adaptación a la discapacidad visual, lo cual permite un avance de las personas con discapacidad visual, tanto en el área emocional, como en su área funcional (actividades de vida diaria – orientación y movilidad).

Los participantes lograron comprender que los estereotipos son construcciones sociales erróneas que no aportan nada constructivo a sus vidas y por el contrario aprenden a dar más valor a sus intereses y necesidades; por encima de lo que los demás piensen o quieran.

Mediante la interacción con otras personas que se encontraban en una situación similar a la de cada uno de los participantes, se promueve el interés de convertirse en una persona autónoma e independiente en los distintos ámbitos en los que se desenvuelven; partiendo del hecho de que uno de los principales requisitos para lograrlo es mediante una movilidad independiente, la cual se obtiene mediante el uso adecuado del bastón.

A través del desarrollo del taller se logra que cada uno de los y las participantes interiorice y haga parte de su vida el uso del bastón, por las facilidades que aporta al desarrollo armónico de la persona y que le permiten convertirse en un ser autónomo e independiente.

Al replantearse una nueva forma de vida cada participante logra la construcción de metas a corto, mediano y largo plazo, las cuales cumplirá con la ayuda del uso del bastón y además se compromete consigo mismo a ser una persona independiente, autónoma, segura de sí misma y con el claro objetivo de que la única forma de acceder a sus metas y tener una mejor calidad de vida es a través del uso del bastón.

BIBLIOGRAFÍA

Checa, Javier; Díaz, Pura, Pallero, Rafael. (2003). Manual de Psicología y Ceguera. Primera Edición, Madrid. ONCE.

McGraw-Hill College, 1999: “**Autonomy**”, en **Adolescense** , 5ª ed., EUA, pp. 275-284. [Traducción de la SEP realizada con fines didácticos, no de lucro, para los alumnos de las escuelas normales.] En Delia Ephron , Teenage Romance: or How to Die of Embarrassment (Nueva York, Viking, 1981).

WAINAPEL, S. E. (1990): **Actitudes de las personas impedidas visuales hacia el uso del bastón**. En “O&M para todos”. ICEVH, N° 71. Córdoba (Argentina): ICEVH.

WEBGRAFÍA

http://www.juntadeandalucia.es/averroes/caidv/interedvisual/ftp/actitudes_p_i_v_uso_baston.htm

<Http://www.cle&id=113:las-cinco-fases-de-duelo&catid=38:terapia-familiar&Itemid=54>.

<http://www.rae.es/rae.html>

<http://es.scribd.com/doc/37190029/La-Autonomia-Laurence-Steinberg>

FUENTES DE INFORMACIÓN

- Experiencias expresadas por los y las estudiantes del Instituto de Rehabilitación y Formación Helen Keller, en Costa Rica.
- Criterio técnico de los profesores de Orientación y Movilidad del IRFHK.
- Experiencia y criterio técnico – profesional de las psicólogas del IRFHK.

ANEXOS

Taller Resistencia al Uso del Bastón			
Primera sesión			
Etapas del duelo y aceptación De la discapacidad			
Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
“Mi objeto”	Cada participante debe de decir su nombre, el nombre de un objeto y el por qué se identifica con ese objeto.	Participantes	10 min
Etapas del duelo	Se les explicara a los estudiantes el proceso de duelo y las etapas que lo componen.	Presentación en power point.	20 min
Análisis Casos	Se formaran grupos de trabajo y a cada uno se le dará un caso hipotético a analizar, para que cada grupo identifique en qué etapa se encuentra la persona del caso y a su vez se comprueba el nivel de comprensión del tema. Al final cada grupo deberá exponer su conclusión.	Hojas de casos	15 min
Pensamientos de aceptación a la discapacidad	Se les leerá a los estudiantes los siguientes pensamientos: <i>“La gente le tiene tanto miedo a la ceguera que no se puede hablar de ella”.</i> <i>“El bastón provoca sentimientos de protección hacia mí”</i> <i>“La gente se vuelve sospechosa pero no me dicen nada; creen que estoy exagerando”.</i> Cada estudiante manifestará su punto de vista con respecto a los casos leídos.	Hojas con pensamientos de aceptación a la discapacidad	20 min
Explicación de aceptación a la discapacidad	Se les expondrá a los participantes la explicación del concepto de aceptación a la discapacidad.	Presentación de power point.	15 min
Mi diagnóstico visual	Cada participante deberá referirse a su diagnóstico visual, a su vez identificar si requiere o no el uso del bastón,	Participante	20 min
Reflexión: “Nueva oportunidad de vida”	Se les expondrá un video sobre una reflexión de vida, al finalizar cada estudiante dará su aporte.	Computadora Parlantes.	20 min

Anexo 1. Etapas del Duelo y Aceptación a la discapacidad.

Taller Resistencia al Uso del Bastón			
Segunda sesión			
Estereotipos y tabúes del uso del bastón			
Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
“Viendo más allá”	Se le dará a cada participante 4 objetos, los cuales debe identificar además debe elegir uno positivo y uno negativo y explicar el porqué de su elección.	Ajo Piedra Barritas de incienso Un peluche	25 min
Refrigerio			20 min
Estereotipos frecuentes	Se harán grupos de trabajo, cada grupo deberá escribir algunos estereotipos frecuentes acerca de la discapacidad visual y del bastón. Se deberá exponer.	Papel periódico Marcadores	30 min
Explicación de estereotipos	Explicación del concepto de estereotipos, y las desventajas de estos en la vida de las personas.	Presentación Power point	15 min
“Buscando el lado positivo de las cosas”	En los mismos subgrupos de trabajo, se seleccionara 5 estereotipos y cada grupo deberá transformar las ideas irracionales de los estereotipos en ideas racionales.	Hojas de colores Marcadores	30 min
“Mis mayores temores”	Cada estudiante deberá identificar cuáles son sus principales temores con respecto a la discapacidad (al menos tres) y explicar las razones del por qué le temen tanto.	Estudiantes	20 min
Cuento ¿Quiénes? De Jorge Bucay	Se les pondrá a los participantes un cuento, el cual deben de escuchar con atención y posteriormente dar un aporte. Y las expositoras darán un cierre acerca del tema y de la sesión.	Computadora Parlantes	40 min

Anexo 2. Estereotipos y Tabúes del uso del Bastón.

Taller Resistencia al Uso del Bastón			
Tercera Sesión			
Importancia de la Autonomía e Independencia para mi vida			
Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
“Elegiendo”	Se les dará a los participantes una lista de actividades de las cuales tendrán que elegir una e incluir como lo van hacer (dinero, transporte, alimentación, lugar específico vestuario y tiempo)	Lista de actividades: 1. Ir al cine en la noche. 2. Ir al salón de patines. 3. Ir a Puntarenas, al paseo de los turistas. 4. Ir al parque de diversiones. 5. Ir al volcán.	25 min
Refrigerio			20 min
“Siendo realista”	Cada estudiante deberá determinar ¿Cuáles son los factores decisivos que determinan aprender a usar el bastón? Deberá explicar al menos 3.	Participación de los estudiantes	25 min
Concepto de independencia	Se les explicara a los participantes el concepto de independencia.	Presentación power point.	15 min
Psicodrama de la “Nuestra independencia como personas”	Se harán subgrupos en los cuales deberán dramatizar las ventajas que obtienen al ser independientes. Deberán enfocar al menos 5 ventajas.	Participación de los estudiantes.	30 min
Concepto de autonomía	Se les explicara a los participantes el concepto de autonomía.	Presentación power point	15 min
Mis sentimientos	Expresar cómo los tratan las familias y cómo desearían ellos que los trataran		25 min
Canción “ Me gusta la palabra de libertad”	Se les pondrá a los participantes una canción de José Luis Perales, la cual deberán escuchar con atención, puesto que al finalizar deberán hacer un análisis de esta y relacionarla con el tema de independencia refiriéndose a su propia vida. Las expositoras harán el cierre del taller.	Computadora Parlantes	30 min

Anexo 3. Importancia de la Autonomía e Independencia para mi vida.

Taller Resistencia al Uso del Bastón			
Cuarta Sesión			
Qué es el bastón para mí y sus ventajas			
Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
“Mi objeto esencial”	Cada estudiante deberá seleccionar un objeto del que dependa su vida, diciendo como es ese objeto, que les va a garantizar y ofrecer.	Participación de los estudiantes.	20 min
Refrigerio			20 min
Fantasía Dirigida “El bastón”	Cada estudiante imaginará ser un bastón, con esto se pretende identificarse con el bastón y explorar las emociones que le produce.	Grabadora Guía del facilitador	30 min
Relacionándome más de cerca con el bastón	Cada subgrupo deberá escoger y analizar los efectos del bastón, tanto positivos como negativos, en el estilo de vida del sujeto y en su interacción con las otras personas. Al final cada grupo deberá exponer su trabajo.	Hojas de colores Marcadores	30 min
Lo bueno de mi unión con el bastón	Se procederá a leer una serie de frases en las que está implícita las ventajas del bastón, posteriormente cada estudiante dará su opinión acerca de las frases y su aporte: <i>“Inspira más respeto; los automóviles paran automáticamente y esperan”.</i> <i>“Obviamente me ayuda a caminar más rápido y a evitar llevar pon delante a señoras mayores o a niños; es una liberación no tener esos temores”.</i> <i>“Comprendí que era una necesidad - como los dientes postizos-. El bastón ocupa el lugar de mi vista. Sé que me hace distinto a los otros pero no me importa”.</i>		20 min
Testimonio	El estudiante José Rivera dará al grupo su testimonio acerca de lo que ha significado para su vida usar el bastón. Luego cada estudiante hará sus respectivas preguntas acerca del tema. Las facilitadoras harán un cierre del tema.	Colaborador José Rivera	60 min

Anexo 4. Qué es el bastón para mí y sus ventajas.

Taller Resistencia al Uso del Bastón			
El bastón y Yo una Nueva Forma de Vida			
Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Canción “Todo cambia”	Se les presentará a los participantes la canción de Mercedes Sosa, deberán escucharla con atención para poder extraer las frases de la canción (al menos dos) con las que se sientan identificados y luego exponerlas.	Computadora Parlantes	20 min
Refrigerio			20 min
“Mi visión renovada del bastón”	Identificar cuáles opiniones acerca del bastón han cambiado en mi persona. Y exponerlas.	Participantes.	15 min
Pensando en mis metas	Identificar cuáles son sus metas a corto (al menos 3) y mediano plazo e indicar si se visualizan en ellas usando el bastón.	Participantes.	10 min
Tejiendo mis metas	Cada estudiante compartirá sus metas por medio de la dinámica de la telaraña.	Lana	10 min
Compromiso	Cada estudiante deberá llenar un compromiso personal acerca de su nueva etapa usando el bastón.	Hojas de compromiso. Lapiceros	15 min
Retroalimentación	Cada estudiante deberá llenar un cuestionario sobre los talleres abordados, con la finalidad de recibir una retroalimentación.	Cuestionarios	15 min
Canción: Nunca nunca... Te rindas... Puedes llegar.	Se les presentará a los estudiantes la canción “ <i>Nunca nunca... Te rindas... Puedes llegar</i> ” como cierre terapéutico a los talleres impartidos.	Computadora Parlantes	15 min

Anexo 5. El bastón y Yo una nueva Forma de Vida.