



MUJER Y DISCAPACIDAD

AUTODETERMINACIÓN Y DISCAPACIDAD

Índice

UNA INVESTIGACIÓN SOBRE LA AUTODETERMINACIÓN Y LA DISCAPACIDAD ... 3

El papel dentral de la familia	4
Resultados esperados	5
Relevancia desde el enfoque interseccional	5

UNA INVESTIGACIÓN SOBRE LA AUTODETERMINACIÓN Y LA DISCAPACIDAD

La **Universitat Oberta de Catalunya (UOC)** lleva a cabo una investigación considerada pionera a nivel internacional, centrada en cómo aumentar la autodeterminación de adolescentes y jóvenes con discapacidad intelectual en el entorno del hogar. El estudio se titula: *“Development of a family-centered intervention to support self-determination in adolescents and young adults with intellectual disability in home environments: Protocol for a multistage mixed methods design”*.

La **autodeterminación** es la capacidad de una persona para tomar decisiones sobre su propia vida, fijar metas y actuar de manera consciente y responsable. Se ha demostrado en varios estudios que cuando aumenta la autodeterminación mejoran muchos otros ámbitos de la vida.

En el caso de las y los **jóvenes con discapacidad intelectual**, una mayor autodeterminación mejora su calidad de vida, su bienestar emocional, su rendimiento educativo y sus oportunidades de acceder al empleo.

El **objetivo principal** es diseñar una intervención basada en lo observado, que proporcione a las familias y a profesionales estrategias para:

- Mejorar la capacidad de **toma de decisiones** de las personas jóvenes.
- Apoyarles para **fijar objetivos** personales y realistas.
- Favorecer una mayor **independencia** en la vida diaria.
- Reforzar su **confianza** en las propias capacidades.

El papel dental de la familia

Los resultados preliminares del estudio indican que la familia es un factor determinante para impulsar la autodeterminación en jóvenes con discapacidad intelectual.

Muchas familias dicen que no tienen claro qué significa “autodeterminación” y tienden a confundirla con “autonomía” entendida solo como habilidades prácticas (aseo, tareas del hogar, etc.).

La investigación identifica varios aspectos clave:

- **Las familias pueden favorecer** la autodeterminación cuando:
 - Ofrecen oportunidades reales para elegir (por ejemplo, decidir qué ropa ponerse, qué comer o a dónde ir en una salida familiar).
 - Permiten que la persona tome decisiones sobre su vida cotidiana, incluso cuando existe cierto riesgo controlado.
 - Ayudan a la persona joven a fijar metas (en el hogar, la escuela, el empleo o la comunidad) y a planificar cómo lograrlas.
 - Reconocen y valoran sus logros, reforzando su autoestima.
- También se detectan **barreras frecuentes** en las familias:
 - Miedo a que la persona sufra o se equivoque.
 - Sobreprotección y baja confianza en sus capacidades.
 - Pocas oportunidades para practicar la toma de decisiones.

Todo esto es **muy relevante** para el diseño de programas que trabajen, no solo con las jóvenes, sino también con las madres, padres, cuidadoras y familias extensas.

Resultados esperados

A partir de los estudios que ya existen y de los objetivos del proyecto, se espera que el aumento de la autodeterminación en jóvenes con discapacidad intelectual se relacione con:

- Mejoras en la **calidad de vida global** (más bienestar subjetivo y emocional).
- Mejor **rendimiento escolar** y mayor continuidad educativa.
- Más oportunidades de acceso al **empleo** y de **participación** en contextos comunitarios.
- Mayor capacidad para tomar **decisiones informadas**, entender las consecuencias de los actos y establecer metas personales.

Para las familias, se prevé:

- **Mayor comprensión** del concepto de autodeterminación.
- **Reducción** de prácticas de **sobreprotección**.
- **Incremento de la confianza** en las capacidades de sus hijos e hijas.

Relevancia desde el enfoque interseccional

El enfoque interseccional hace que nos preguntemos cómo se cruzan la discapacidad intelectual, el género, la edad y el territorio. A partir de los investigados:

- **Discapacidad intelectual y género:** Las jóvenes con discapacidad intelectual pueden experimentar menor confianza por parte de sus familias y del entorno, mayor control sobre sus decisiones y más limitaciones ligadas a roles de género tradicionales. La falta de autodeterminación impacta también en su capacidad para identificar y denunciar situaciones de violencia o abuso.

- **Discapacidad intelectual y contexto rural:** En zonas rurales suelen existir menos recursos específicos, menos oferta formativa y menos servicios de apoyo a la vida independiente. La ausencia de apoyos cercanos aumenta la dependencia familiar y puede reforzar dinámicas de sobreprotección, reduciendo las oportunidades de tomar decisiones y de participar en la comunidad.
- **Discapacidad intelectual, género y ruralidad:** Una joven con discapacidad intelectual en un entorno rural puede encontrar más dificultades para acceder a información accesible sobre derechos, sexualidad, empleo o recursos sociales, participar en espacios comunitarios (asociaciones, formación, ocio) con apoyos adecuados y ejercer su autodeterminación frente a normas familiares o comunitarias más rígidas.