PROPÓSITO:

Guía No. 10: Calidad de Vida e Inclusión.

Durante el desarrollo de este módulo, el estudiante contribuirá a la convivencia pacífica, utilizará formas y mecanismos de participación democrática y combatirá cualquier forma de discriminación en su entorno familiar, escolar y social.

MOTIVACIÓN:



“La calidad de vida e un concepto que está relacionada directamente con factores socioeconómicos, culturales y psicológicos, los cuales generan en el individuo valores positivos o negativos en la medida de la suma de factores como la salud y seguridad física, vivienda digna, servicios básicos, movilidad, educación y desarrollo humano. En este sentido, la labor de los gobiernos locales para coadyubar a ala calidad de vida de sus habitantes es primordial. En función de los servicios básicos que proveen como lo son el agua potable, alumbrado público, limpia y tratamiento de residuos, así como la seguridad pública. La suma de ellos contribuye a elevar los índices de calidad de vida de la población. Según la organización par la cooperación y el desarrollo económico, los indicadores que miden la calidad de vida de los estados son la seguridad, los ingresos, el acceso a los servicios, empleo, educación, salud, medio ambiente y vivienda. De acuerdo con el índice de calidad de vida realizado por la base de datos global numbeo en el 2021, nuestro país ocupa el lugar número 50 en el ranking global en cuanto a calidad de vida se refiere, ocuparía el lugar 36 de los 38 países que la conforman, detrás e Colombia y Chile, los principales focos rojos para México según el índice son las altas tasas de criminalidad, la incidencia delictiva y los salarios bajos. La inesperada crisis por el Covid – 19 representó retos para las administraciones de los distintos niveles de gobierno que tuvieron que afrontar inmediatamente y su nivel de resiliencia fue fundamental para delante de una de las crisis sanitarias y económica más sorpresiva y amenazantes ´de los últimos tiempos”.

EXPLICACIÓN:

Imagina que te preguntan: ¿Tienes una buena vida? ¿Tienes una buena calidad de vida? ¿En qué te fijarías para contestar? Quizá pensarías en tu salud, las cosas que tienes o tus relaciones.Robert Shylock y Miguel Ángel Verdugo, son 2 expertos, que dicen que hay que fijarse en 8 cosas para saberlo. Les llaman las 8 dimensiones de la calidad de vida. Son estas: Bienestar físico; Bienestar emocional; Relaciones entre personas Bienestar material; Desarrollo personal; Autodeterminación; Inclusión social; Derechos. Estas dimensiones se pensaron para medir la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual, pero sirven para todas las personas. Estas dimensiones se

utilizan ya en muchos estudios y herramientas para medir la calidad de vida. Ahora explicamos cada dimensión. ***Bienestar físico:*** Significa tener buena salud, sentir que tu cuerpo, está en forma o comer comida sana de forma habitual. Para que se cumpla, tenemos que fijarnos en cosas como la atención sanitaria, el suelo o lo que comemos. ***Bienestar emocional.*** Significa que te sientes tranquila, tienes seguridad, no te agobias o no sientes nervios. Para que se cumpla, tenemos que preguntarnos: ¿Siento satisfacción por mi vida? ¿Qué concepto tengo de mi? ¿Tengo estrés? ¿Siento cosas negativas? ***Relaciones entre personas***. Significa: Relacionarse con distintas personas. Tener amistades. Llevarse bien con la familias, vecinas y compañeras. Para que se cumpla, tenemos que fijarnos en: Las relaciones positivas que tenemos. Las relaciones de pareja. La sexualidad. ***Bienestar material.*** Significa tener suficiente dinero para comprar lo que se ecesita, tener una casa y trabajo adecuados. Para que se cumpla, tenemos que fijarnos en: Dónde vivimos. Tu trabajo. El dinero que tienes. ***Desarrollo personal.*** Significa poder aprender nuevas cosas, tener conocimientos y realizarse como persona. Para que se cumpla, tenemos que fijarnos en las capacidades, si podemos usar tecnología o qué oportunidades tienes para aprender.***Autodeterminación.*** Significa decidir por ti, poder elegir cómo quieres que sea tu vida o las personas con las que estás. Para que se cumpla, tenemos que fijarnos en las metas e intereses personales que tienes y tus decisiones***. Inclusión social.*** Significa ir a lugares donde van otras personas y participar en cualquier actividad como una más. Así eres parte de la sociedad. ***Derechos.*** Significa que te traten bien, que respeten tu forma de ser y tus opiniones, tu intimidad y derechos.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

2. ¿Cuál es el propósito de la convención sobre los derechos de las personas con discapacidad?

3. Dentro de los derechos contemplados en la convención sobre los derechos de las personas con sdiscapacidad, está el respéto a la dignidad humana. ¿En qué consiste?

4. Dentro de los derechos contemplados en la Convención sobre los derechos de las Personas con Discapacidad, está el derecho a la educación. ¿En qué consiste?

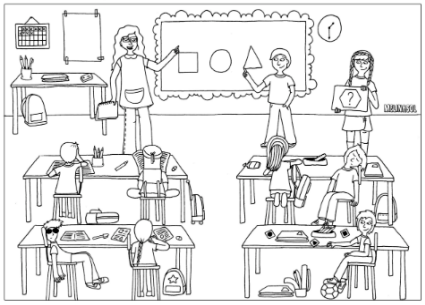
5. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://www.plenainclusion.org/discapacidad-intelectual/recurso/dimensiones-de-calidad-de-vida/