

# Áreas de Calidad de Vida y funcionamiento cognitivo.

¿Qué queremos decir con funcionamiento cognitivo?

¿Por qué querría mejorar mi funcionamiento cognitivo para mejorar mi calidad de vida?



**Cofinanciado por  
la Unión Europea**

# Calidad de Vida



<https://arasaac.org/>



Cofinanciado por  
la Unión Europea





Podemos pensar en la calidad de vida en 8 áreas.



Cofinanciado por  
la Unión Europea





These areas are:

- Relaciones **Interpersonales**
- Autodeterminación
- Inclusión Social
- **Desarrollo Personal**
- Derechos
- **Bienestar** Emocional
- Bienestar Físico
- Bienestar Material



Cofinanciado por  
la Unión Europea





Es importante saber acerca de estas 8 áreas pero también es importante saber que Lo que eres como persona y donde vives afectará tu calidad de vida.



Cofinanciado por  
la Unión Europea



# Apoyo



Cofinanciado por  
la Unión Europea



Las personas deberían poder elegir el apoyo que necesitan para:



- Hacer las cosas del día a día más accesibles,
- Ser más independientes
- Usar sus habilidades
- Ajustar su comportamiento a la vida diaria
- Buscar un trabajo.



Cofinanciado por  
la Unión Europea





## Diccionario

Encuentra aquí las definiciones de las palabras en **negrita**

### **Interpersonal**

Acerca de nosotros y otras personas.

### **Desarrollo Personal**

Aprender nuevas cosas y formas de hacerlas en tu vida



Cofinanciado por  
la Unión Europea







## Diccionario

Encuentra aquí las definiciones de las palabras en **negrita**

### Bienestar

Quiere decir tener en forma nuestro cuerpo y nuestra mente

### Habilidades

Es la Capacidad que tenemos para hacer cosas.



Cofinanciado por  
la Unión Europea



## Agradecimientos

Este documento ha sido creado con el apoyo del programa de financiación Erasmus+ bajo el acuerdo de subvención PT01-KA204-02020-1-78873



**Cofinanciado por  
la Unión Europea**

El apoyo de la Comisión Europea para producir esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Se agradecen las contribuciones de los socios del proyecto ID-GAMING "Desarrollo de un programa de formación para la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual a través de juegos formativos" para la creación de este documento.

El resto de resultados del proyecto ID GAMING se pueden encontrar en la página web del proyecto <https://id-gaming-project.eu/>



**Cofinanciado por  
la Unión Europea**

