



Cofinanciado por
la Unión Europea

A1 - BLOQUE 2

Kit de herramientas de formación

**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 O “SERIOUS GAMES”**



TEMA 1

¿Qué significa Calidad de Vida para Personas con Discapacidad Intelectual?

Definición de Calidad de Vida



Cofinanciado por
la Unión Europea



¿Qué es Calidad de Vida?

En términos generales, la
Calidad de Vida es cómo se
siente una persona

saludable,
feliz,
cómodo,
capaz de participar,
libre para ejercer sus
derechos,
disfrutar.



Cofinanciado por
la Unión Europea



¿De qué depende la Calidad de Vida?

Hay 8 áreas diferentes denominadas **dimensiones** que pueden ser diferentes para cada persona y pueden cambiar según sus características y su entorno.

Vamos a conocer mejor estas 8 dimensiones y por qué son tan importantes en nuestras vidas.



Cofinanciado por
la Unión Europea



¿De qué
depende la
Calidad de
Vida?

Nivel de Participación

1. Relaciones Interpersonales
2. Inclusión Social
3. Derechos

Nivel de Independencia

4. Autodeterminación
5. Desarrollo personal

Nivel de Bienestar

6. Bienestar emocional
7. Bienestar físico
8. Bienestar material



Cofinanciado por
la Unión Europea

¿De qué
depende la
Calidad de
Vida?

DIMENSIONES DE PARTICIPACIÓN

1

RELACIONES INTERPERSONALES

- Relaciones (familia, amigos, etc.)
- Interacciones (redes sociales, contactos sociales)
- Apoyos

2

INCLUSIÓN SOCIAL

- Participación e integración en la Comunidad
- Apoyos sociales

3

DERECHOS

- Humanos (respeto, dignidad, igualdad)
- Legales (ciudadanía, acceso)

DIMENSIONES DE INDEPENDENCIA

¿De qué depende la Calidad de Vida?

4 AUTODETERMINACIÓN

- Autonomía/control personal
- Objetivos y valores personales
- Elecciones

5 DESARROLLO PERSONAL

- Educación
- Competencia personal
- Desempeño o rendimiento



Cofinanciado por
la Unión Europea



¿De qué
depende la
Calidad de
Vida?

DIMENSIONES DE BIENESTAR

6

BIENESTAR EMOCIONAL

- Alegría
- Autoconcepto
- Ausencia de estrés

7

BIENESTAR FÍSICO

- Salud y cuidado de la salud
- Actividades de la vida diaria
- Ocio y tiempo libre

8

BIENESTAR MATERIAL

- Estado Económico
- Empleo
- Alojamiento o vivienda



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

