

Modulo VI.2

Desarrollo de la autonomía personal



Co-funded by
the European Union



Dra. Montserrat Santamaría Vázquez
Universidad de Burgos

“ El proyecto “nombre del proyecto” está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de (esta nota de prensa/comunicado/publicación/etc.) es responsabilidad exclusiva del (nombre del centro educativo u organización de educación y formación) y no la Comisión Europea, ni el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. ”



Desarrollo de la autonomía personal

1.0. Introducción.

1.1. Diferencias entre el concepto de autonomía y el término independencia.

1.2. Concepto de actividades de la vida diaria.

1.3. Papel de los entornos y los contextos en el desarrollo de las actividades de la vida diaria.

1.4. Desarrollo evolutivo de las actividades de la vida diaria.

1.0. Introducción

En este tema se desarrolla la idea de lo qué es la autonomía personal y la independencia, destacando las diferencias entre ambos conceptos. Igualmente se aborda el concepto de lo que son las actividades de la vida diaria y se incluye una breve clasificación de las mismas, para continuar con una reflexión a propósito de la importancia que tienen los entornos y contextos en el desarrollo de la autonomía personal. Finalmente, se abordan las principales actividades de la vida diaria, con su definición, la descripción de las tareas que incluye cada una de ellas, y de forma más específica, cuáles son los hitos de desarrollo más importantes dando unos valores etarios de referencia.



1.1. Diferencias entre el concepto de autonomía y el término independencia

Los conceptos de autonomía e independencia son habitualmente manejados como sinónimos, sin embargo, esconden diferentes matices.

Concepto de autonomía

La autonomía personal hace referencia a la capacidad de la persona, que por propia iniciativa, toma decisiones relacionadas con su vida. Para Bornas (1994), la persona autónoma es “aquella cuyo sistema de autorregulación funciona de modo que le permite satisfacer exitosamente tanto las demandas internas como externas que se le plantean” .



1.1. Diferencias entre el concepto de autonomía y el término independencia

Concepto de independencia

Por su parte, el concepto de independencia, se centra en la capacidad de poder realizar las actividades por sí mismo, o con ayuda de dispositivos de apoyo, no mencionando expresamente la idea de las habilidades superiores implícitas en el concepto de autonomía. Una persona puede ser independiente para vestirse (se pone la ropa sin ayuda), pero no saber seleccionar la ropa en función del tiempo o el evento, lo que afectaría a su autonomía. Y por el contrario, puede haber una persona que necesite que le vistan, pero ser ella la que decida qué ponerse (independencia limitada, pero autonomía conservada).



Desarrollo de la autonomía personal

Por tanto, el concepto de autonomía personal se centra más en las capacidades cognitivas superiores que permiten tomar decisiones, y la independencia, se orienta más hacia la no dependencia de una tercera persona en la ejecución de las actividades.

En la primera y segunda infancia, tanto la autonomía como la independencia, se desarrollan de forma paralela, y el niño, a medida que evoluciona, va adquiriendo las capacidades necesarias que le van a permitir ser un niño independiente y autónomo. Ambas capacidades siguen evolucionando hasta la edad adulta.



1.2. Concepto de las actividades de vida diaria.

Las actividades de la vida diaria se pueden definir como aquellas actividades cotidianas que se realizan con cierta frecuencia, y que permiten a las personas desenvolverse con autonomía e independencia (Pérez de Heredia Torres y Oudshoorn Giaccaglia, 2022). Estas actividades, se las puede clasificar en actividades básicas, actividades instrumentales y actividades avanzadas.



1.2. Concepto de las actividades de vida diaria.

1.2.1 Actividades básicas de la vida diaria

Estas actividades denominadas básicas, están orientadas al cuidado del propio cuerpo y responden a las necesidades básicas tales como alimentarse, asearse, ducharse, ir al baño, vestirse o moverse de un sitio a otro.

La independencia en estas actividades se va adquiriendo poco a poco de forma natural, a medida que la persona crece y se desarrolla.

(Pérez de Heredia Torres y Oudshoorn Giaccaglia, 2022).



1.2. Concepto de las actividades de vida diaria.

1.2. 2 Actividades instrumentales de la vida diaria

Estas actividades son actividades más complejas que las anteriores, pero también referidas al cuidado personal, como por ejemplo hacer la compra, preparar la comida, lavar ropa o plancharla.

Estas actividades, al ser más complejas, son propias de jóvenes y adultos.

(Pérez de Heredia Torres y Oudshoorn Giaccaglia, 2022).

1.2. Concepto de las actividades de vida diaria.

1.2.3 Actividades avanzadas de la vida diaria

Este conjunto hace referencia a las actividades directamente relacionadas con la vida independiente y la interacción social, como son ir al banco, alquilar un piso, etc. Por la propia naturaleza de estas actividades también son propias de la edad adulta.

(Pérez de Heredia Torres y Oudshoorn Giaccaglia, 2022).

1.3. Papel de los entornos y los contextos en el desarrollo de las actividades de la vida diaria

El desempeño en las áreas anteriormente mencionadas, se desarrollan dentro de unos contextos y entornos, que establecen entre otras cosas, las características y los elementos concretos de estas actividades.

Así, por ejemplo, la actividad del vestido no es la misma según la región en la que vivas ya que el clima determina el tipo de prendas que debes vestir, o la **cultura** a la que pertenezcas (por ejemplo el uso de velo en culturas musulmanas). Otro ejemplo es el tipo de comida se comen y los utensilios que se usan (cubiertos, palillos, comida con las manos, etc.).



Imagen 1

Desarrollo de la autonomía personal

Del mismo modo, los contextos sociales también ejercen su influencia en el desempeño de estas tareas. Si hablamos de la **familia**, las dinámicas que se establezcan dentro de la misma, van a favorecer la participación del niño en las tareas y por tanto, favorecer su desarrollo, o por el contrario, pueden determinar que la participación del infante sea mínima y el desarrollo será más lento. Ejemplos de esto pueden ser papás que limpian el “culete” del niño porque lo hace mal y mancha la ropa (si no practica, será más difícil que lo logre), o que no le dejen manejar la cuchara, porque derrama la comida y come menos cantidad.



Imagen 2

Desarrollo de la autonomía personal

De forma breve, también hay que reflexionar sobre el papel que juega el **entorno físico**. Si hablamos de la actividad del vestido, el entorno físico haría referencia al tipo de ropas que se pueden comprar para que el niño use. En este caso, por ejemplo, en Europa es difícil encontrar calzado infantil que lleve cordones, y esto limita las oportunidades para que el niño adquiera esta habilidad. Circunstancias como tener bañera o ducha, la altura de la taza del wáter, el tipo de grifo, la longitud del pelo del niño/a, son ejemplos de elementos físicos que pueden facilitar o pueden limitar la independencia del niño en las diferentes tareas.



1.4. Desarrollo evolutivo de las actividades de la vida diaria .

Es difícil establecer secuencias de desarrollo típicas de las actividades de la vida diaria, cuando ya se ha visto la gran influencia que ejercen los contextos y los entornos en las mismas.

A continuación, se presentan unas líneas generales de desarrollo de las actividades básicas, pero es importante recalcar que los periodos indicados son grandes, justificados por la gran variabilidad que se da dentro de un mismo país y las diferencias aún mayores que se dan entre países y culturas diferentes.

Desarrollo de la autonomía personal

1.4.1 Desarrollo de la alimentación (comer).

El desarrollo de las destrezas para manipular y mantener los alimentos o líquidos en la boca, sucede de acuerdo a la maduración de las estructuras orofaciales. El desarrollo de estas habilidades es descrito por diferentes autores, sin embargo pueden encontrarse diferencias entre las capacidades del niño y las recomendaciones alimenticias en los niños. Por ejemplo, la OMS recomienda mantener la lactancia materna exclusiva hasta las 6 meses, pero el niño ya podría comer antes otros alimentos hechos puré.



Imagen 3

Desarrollo de la autonomía personal

A continuación se presenta un resumen de los principales hitos y la edad de adquisición de los mismos:

- 6-8 meses: es capaz de sujetar un biberón con las dos manos y beber. También puede sujetar una galleta en la mano y llevársela a la boca. Si se le presenta una cuchara, es capaz de recoger el puré que hay depositada en la misma.
- 9-12 meses: es capaz de comer con los dedos comida blandita (jamón cocido, tortilla francesa)
- A partir de 12 meses: empieza a coger la cuchara y se la lleva a la boca. La agarra en pinza palmar y pronación de la mano, y poco a poco va pasando a pinza tridigital. El manejo completo de la cuchara (buena pinza y sin derrame) se establece en torno a los 3 años.



Desarrollo de la autonomía personal

- 24 meses: beben solos de un vaso normal (sin tapa, ni pitorro), aunque lo cogen con las dos manos.
- Entre los 24 y los 30 meses, muestra interés por el tenedor.
- 3 años. Maneja la cuchara y el tenedor y se inicia en el uso del cuchillo (uno sin filo) para cortar tortilla, pescado, etc.
- 4-5 años. Son capaces de untar mantequilla o crema de cacao en el pan.
- 6 años. Usan el cuchillo para cortar carne.



Imagen 4

Schubert L, Amirault L, Case-Smith J., 2010; Román Sánchez J, Sánchez S, Secadas F., 1997; OMS, 2010.



1.4.2 Desarrollo del vestido-desvestido.

La actividad de vestido y desvestido es una actividad en la que el niño empieza a participar desde edades muy tempranas, empezando simplemente con quedarse quieto o estirar el brazo para que le pongan la chaqueta.

Las diferentes habilidades se van adquiriendo poco a poco de forma natural, pero es fundamental dar al niño la oportunidad de hacerlo solo. Las prisas antes de ir a la escuela, pueden hacer que los padres no dejen el espacio para que el niño lo vaya haciendo por sí mismo, y por lo tanto, retrasar la adquisición de estas habilidades.



Imagen 5

Desarrollo de la autonomía personal

- A partir del primer año, colabora metiendo brazos por las mangas y estirando las piernas. Es capaz de quitarse los zapatos y los calcetines, aunque lo hace solo como parte de un juego (divierte quitárselos).
- Con dos años es capaz de bajar cremalleras, quitarse abrigo si está desabrochado, desatar cierres tipo Velcro , ayudar a subirse los pantalones y es capaz de identificar dónde meter los brazos en las camisetas.
- Con 3 años, se pone el calcetín (talón mal colocado), los zapatos (en el pie no correcto), mete la mano por la manga sin ayuda. Necesita ayuda para sacar un jersey o una camiseta, abotona botones en la parte delantera (bata del cole). Engancha, desengancha y sube cremalleras.



Desarrollo de la autonomía personal

- El desvestido se aprende antes que el vestido.
- 3 años y medio. Maneja corchetes, desata lazos y cintos, se pone guantes, camisetas y el abrigo.
- 6 años. Abotona casi todo, y empieza a atarse los cordones. Es necesario señalar que aunque a los 6 ya tendría las habilidades para atar cordones, es realmente difícil encontrar en el mercado zapatos de niños que incluyan cordones. Estos se han sustituido por gomas elásticas, Velcro, etc. lo que hace que esta habilidad se retrase hasta que surge la necesidad de llevar cordones.

Romero Ayuso DM., 2006; Romero Ayuso DM., 2006 (bis); Bluma S, Sherer, M., Frohman, A. y Hilliard, J., 1978; Mulligan S., 2006; Secadas F., 2009; Shepherd J., 2010.



Desarrollo de la autonomía personal

Fuera ya de la etapa que nos ocupa (0-6) quedarían todavía algunas tareas más que adquirir en la segunda infancia:

- El vestido-desvestido completo se fecha sobre los 8-9 años, donde se incluye sacar la ropa del armario y la capacidad para seleccionar ropa adecuada para la ocasión.



Desarrollo de la autonomía personal

1.4.3 Desarrollo del aseo personal.

El aseo personal es una actividad complicada debido a la gran cantidad de tareas que incluye: aseo de cara y manos, peinado pelo, cuidado uñas, cuidado de los dientes, cuidado de la nariz, etc.

En el siguiente cuadro se reflejan los principales hitos del desarrollo de esta actividad, y al igual que la actividad del vestido, algunas de las tareas se adquieren a partir de los 6 años.



Imagen 6

Desarrollo de la autonomía personal

Edad	Adquisiciones
1 año y medio	Abren grifo monomando, y dejan las manos en el chorro de agua
2 años	Se lavan y secan manos con ayuda
3-4	Se da por adquirido el lavado de manos y de cara
3 años	Se limpia la nariz con un pañuelo cuando se le recuerda
4 años	Se suena la nariz con un pañuelo cuando se le recuerda
6 años	Se lava los dientes sin supervisión (aprender esta habilidad requiere muchas destrezas que van adquiriendo desde los 3 años). Capaz de sonarse y limpiarse la nariz sin que le digan nada
7-8	Independencia para peinarse el cabello y se hacen una coleta
9 años	Comienza el cuidado de la uñas con el uso de cortaúñas

Bluma S, Sherer, M., Frohman, A. y Hilliard, J., 1978; Hanson M., 1979; Mulligan S., 2006; Romero Ayuso DM., 2006; Secadas F., 2009.



1.4.4 Desarrollo del baño/ducha.

De acuerdo lo que hemos mencionado en el tema anterior, entre los 6 y 9 meses, los niños son capaces de mantenerse sentados sin apoyo sin embargo, en la bañera se extreman los cuidados proporcionando ayuda física para evitar accidentes, de manera que es un poco más tarde, cuando el niño se mantiene sólo sin ayuda física dentro de esta.

Se comercializan diferentes tipos de productos que pueden ayudar a que el bebé esté sentado de forma segura en la bañera.



Imagen 7

Desarrollo de la autonomía personal

A medida que el niño va adquiriendo una marcha estable, este ayuda en las transferencias para entrar y salir de la bañera, ayudado por los padres.

El entorno físico de la bañera o ducha, ejerce nuevamente un papel crucial en las transferencias a la bañera o ducha, por ejemplo la presencia de suelos antideslizantes o barras para que el niño se agarre, son puntos clave para que los padres vayan disminuyendo el apoyo que ofrecen.



Desarrollo de la autonomía personal

En el siguiente cuadro, se describe la cronología de tareas más importantes de esta actividad:

Edad	Adquisiciones
4 -5 años	Empieza a tomar responsabilidades: se enjabona lo que puede. Padres ayudan en la espalda y el pelo. Comienza a ayudar en el secado del cuerpo.
8 años	Independiente para baño incluyendo lavado de pelo y secado completo. Puede preparar el agua de la bañera.

Sheperd, 2010; Bluma S, Sherer, M., Frohman, A. y Hilliard, J. 1978.



1.4.5 Desarrollo del cuidado de la vejiga y el intestino (control de esfínteres).

Hasta prácticamente los 24 meses, son los padres lo que llevan el control de los esfínteres de los niños, limitándose a realizar los cambios de pañal necesarios; sin embargo, a partir de los 18 meses los niños, empiezan a emitir señales sobre sus necesidades intestinales o vesicales, con gestos o palabras.

El control intestinal se adquiere antes que el vesical, y se fecha sobre los 18 meses.



Imagen 8

Desarrollo de la autonomía personal

El control vesical es más difícil y existe una gran variabilidad en relación a la edad de adquisición; además, se han encontrado evidencias de que las niñas, adquieren el control vesical hasta 6 meses antes que los niños. Tratando de dar alguna edad, el 50% de los niños y niñas controlan los esfínteres de forma diurna, a la edad de dos años y medio, y de forma nocturna el 80% es capaz de hacerlo a los 3 años y medio. Sin embargo, el 20% restante no adquiere el control nocturno hasta los 6 años.



Imagen 9

Desarrollo de la autonomía personal

Como última idea, hay evidencia de que poner al niño/a en el orinal antes de los 15 meses influye en que alcancen el control vesical antes.

Romero Ayuso DM., 2006; Marugán de Miguelsanz J, Lapeña López de Armentia S, Rodríguez Fernández L, et al., 1996; Schum TR, Kolb TM, McAuliffe TL, et al., 2002; Sesa S, Frassoni A, Sabulsky J, et al., 2001; Secadas F., 2009.



1.4.6 Desarrollo de la higiene en el inodoro.

La higiene en el inodoro hace referencia a la capacidad del niño no solo de limpiarse después de orinar o defecar, sino que también implica el manejo de la ropa (bajarse y subirse la ropa), ser capaz de sentarse solo en la taza del wáter, descargar la cisterna y lavarse las manos, de manera que implica a otras actividades como son el vestido y el aseo personal.



Imagen 10

Desarrollo de la autonomía personal

Respecto a los principales hitos:

- Entre los 2 años y medio y los tres, empiezan a limpiarse solo el “culete”.
- Con 3 años los varones ya orinan de pie en el wáter y se baja y se sube el pantalón si no tiene botones.
- Entre los 3 años y los 5, comienzan a ser capaces de descargar el inodoro. Esta variabilidad depende el sistema de descarga de la cisterna, ya que a veces se necesita fuerza, y aunque el niño alcance, no es capaz de apretar con la suficiente fuerza.
- Entre los 4 y los 5 años, son capaces de limpiarse de forma correcta, después de defecar. El uso de toallitas húmedas les facilita que la limpieza sea más adecuada.

Romero Ayuso DM., 2006; Schum TR, Kolb TM, McAuliffe TL, et al., 2002; Bluma S, Sherer, M., Frohman, A. y Hilliard, J., 1978.



Referencias Bibliográficas

Bibliografía obligatoria

Bluma S, Sherer, M., frohman, A. y Hilliard, J. (1978) *Guía Portage de educación preescolar*. Madrid: TEA ediciones.

Schuberth L, Amirault L, Case-Smith J. *Feeding intervention*. (2010). En: Case-Smith J, Clifford O´Brien J, editores. *Occupational Therapy for children*. 6th ed. Missouri: Mosby Elsevier.

Schum TR, Kolb TM, McAuliffe TL, Simms MD, Underhill RL, Lewis M. Sequential acquisition of toilet-training skills: a descriptive study of gender and age differences in normal children. *Pediatrics*. 2002;109(3).

Secadas F. (2009) *Escala observacional del desarrollo*. 3ª ed. Madrid: TEA ediciones.

Shepherd J. (2010). *Activities of dality living*. En: Case-Smith J, Clifford O´Brien J., editor. *Occupational Therapy for children*. 7th ed. Missouri: Mosby-Elsevier.

Web

OMS. Infant and young child feeding. [actualizado 14/07/2022]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>.

Desarrollo de la autonomía personal

Bibliografía recomendada

Bornas, X.(1994). La autonomía personal en la infancia. Madrid: Siglo Veintiuno.

Hanson M. (1979). *Programa de intervención temprana para niños mongólicos*. Madrid: SIIS.

Marugán de Miguelsanz J, Lapeña López de Armentia S, Rodríguez Fernández L, Palau Benavides M, Torres Hinojal M, Menau Martín G, et al. (1996) Análisis epidemiológico de la secuencia de control vesical y prevalencia de enuresis nocturna en niños de la provincia de León. *Anales españoles de pediatría*. 44(6):561-7

Mulligan S. (2006) *Terapia ocupacional en Pediatría*. Madrid: Editorial Médica-Panamericana.

Pérez de Heredia Torres, M. & Oudshoorn Giaccaglia, S. (2022). *Las actividades de la vida diaria como ocupaciones primordiales del ser humano*. En: Pérez de Heredia Torres, M., Martínez, RM. & Huertas, E. *Tratamiento de las actividades de la vida diaria*. Madrid: Panamericana.

Román Sánchez J, Sánchez S, Secadas F. (1997) *Desarrollo de habilidades en niños pequeños*. Madrid: Pirámide.

Romero Ayuso DM. (2006) *Actividades de la vida diaria desde una perspectiva evolutiva*. En: Moruno Miralles P, Romero Ayuso DM, editores. *Actividades de la vida diaria*. Barcelona: Masson.

Romero Ayuso DM. (2006) *Intervención sobre las actividades de la vida diaria en la infancia y adolescencia*. En: Moruno Miralles P, Romero Ayuso DM, editores. *Actividades de la vida diaria*. Barcelona: Masson.

Sesa S, Frassoni A, Sabulsky J, Agrelo F. Análisis longitudinal y comparativo del desarrollo infantil en la ciudad de Córdoba. *Archivos Argentinos de Pediatría*. 2001;99(2):119-26.



Imágenes

Imagen 1 Foto de diversidad niños creado por rawpixel.com - www.freepik.es

Imagen 2 Foto de niños y padres creado por freepik - www.freepik.es

Imagen 3

Imagen 4 <https://publicdomainvectors.org/es/vectoriales-gratuitas/Ni%C3%B1o-comiendo-una-comida/86540.html>

Imagen 5 <https://efisio pediatric.com/como-ensenar-a-los-ninos-a-vestirse-y-desvestirse-solos/>

Imagen 6 Foto de ducha creado por pvproductions - www.freepik.es

Imagen 7 Foto de ducha creado por user18526052 - www.freepik.es

Imagen 8 [Fotos gratis : persona, jugar, sentado, formación, niño, baño, bebé, pañal, contento, infantil, niño, piel, orinal, Posiciones humanas 1280x1920 - - 977308 - Imagenes gratis - PxHere](#)

Imagen 9 [Fotos gratis : persona, niña, mujer, dulce, niño, bebé, dormir, infantil, niño, adorable, hija, Fotografía de retrato, hora de acostarse 4905x3679 - - 831943 - Imagenes gratis - PxHere](#)

Imagen 10 Vector de clipart creado por brgfx - www.freepik.es





¡¡¡MUCHAS GRACIAS POR
VUESTRA ATENCIÓN!!!



Co-funded by
the European Union



Desarrollo de la autonomía personal

Licencia

Autora: Dra. Montserrat Santamaría Vázquez
Área funcional de Terapia Ocupacional
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad de Burgos



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Compartir igual 4.0 Internacional. No se permite un uso comercial de esta obra ni de las posibles obras derivadas. La distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula esta obra original



Licencia disponible en:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

