

*Indicates required field

Introducción

La calidad de vida está relacionada con la posición que ocupas en la vida y en tu propia comunidad, y con tu percepción de esa posición en función de tus creencias, aspiraciones y valores. La calidad de vida es el resultado de tu interacción con tus objetivos y expectativas, y tu experiencia en la interacción diaria con diferentes personas, lugares, cosas y servicios con los que te encuentras.

Este cuestionario se denomina Herramienta de Evaluación de Impacto en la Calidad de Vida (QIAT). Está diseñado para que una persona que recibe un servicio de una entidad o asociación (p.ej. formación, asistente personal, actividades de ocio y deporte, autonomía personal...), destinado a mejorar su calidad de vida, pueda opinar sobre el éxito que dicho servicio ha tenido al respecto.

La siguiente figura ofrece una visión general de las áreas de la calidad de vida que el QIAT te pide que consideres, entre las que se incluyen:

- Empoderamiento Individual (Desarrollo Personal y Autodeterminación).
- Participación Social e Inclusión Activa (Relaciones Interpersonales, Derechos y Ciudadanía, Empleabilidad y Participación en la Comunidad).
- Bienestar (Emocional, Físico y Material).



A medida que avances en el QIAT, se te pedirá que pienses sobre si el servicio que has estado recibiendo te ha supuesto algún impacto en cada una de las áreas que se detallan en el gráfico.

El QIAT te presenta una breve descripción de cada área para que tengas claro lo que abarca, y te pregunta si estás o no de acuerdo con una serie de afirmaciones sobre el impacto del servicio que has recibido.

En la siguiente página, encontrarás instrucciones más detalladas sobre cómo rellenar el cuestionario.

Instrucciones

Un objetivo importante del servicio en el que has participado es mejorar tu calidad de vida. Este cuestionario, la Herramienta de Evaluación de Impacto en la Calidad de Vida (QIAT), pretende darte la oportunidad de informarles sobre tu experiencia como participante, y sobre si supuso para ti alguna diferencia en cuanto a desarrollo personal, participación en la sociedad y sensación de bienestar.

Es importante que sepas que, aunque podrás ver un resumen de tus respuestas, estas se combinarán con las de otros/as participantes, de modo que el personal de la entidad que presta el servicio no podrá identificar tus respuestas.

Por favor, lee atentamente las instrucciones que se incluyen a continuación..

Después ve a la página siguiente y completa los ejemplos para asegurarte de que entiendes cómo responder.

Si no estás seguro/a de algo, puedes pedir que te lo expliquen o, si lo prefieres, puedes solicitar que alguien se quede contigo para ayudarte a responder las preguntas.

Una vez que estés seguro/a de que entiendes cómo funciona el QIAT, puedes completar el resto de las preguntas.

Instrucciones para completar la Herramienta de Evaluación de Impacto en la Calidad de Vida (QIAT)

El QIAT presenta un conjunto de afirmaciones sobre el impacto que un servicio puede tener en la calidad de vida de una persona. Cada afirmación describe un posible resultado de la participación en un servicio.

Lee cada afirmación y piensa si tu participación en el servicio tuvo el impacto que se describe.

Tienes cuatro opciones:

- 1** Totalmente en desacuerdo
- 2** En desacuerdo
- 3** De acuerdo
- 4** Totalmente de acuerdo

Ten cuidado al elegir una opción porque a veces los números se presentan en un orden diferente.

También hay opciones que te permiten indicar que:

- 5** No sabes o no estás seguro/a de si la afirmación refleja tu experiencia como participante en el servicio, o,
- 6** La afirmación describe algo que no esperabas o no necesitabas. En otras palabras, la afirmación no es relevante para ti.

Es importante que distingas entre "Totalmente en desacuerdo"/"En desacuerdo" y "No sé" o "No es relevante".

- Si crees que necesitabas ayuda para lo que se describe en la afirmación, pero el servicio no te la proporcionó, debes seleccionar "En desacuerdo" o "Totalmente en desacuerdo".
- Si no estás seguro/a de si el servicio tuvo para ti el impacto descrito en la afirmación, debes

seleccionar "No sé".

- Si no has necesitado ayuda o si crees que el servicio no estaba destinado a tener el impacto descrito en la afirmación, debes seleccionar "No es relevante". Por ejemplo, es posible que ya tengas competencias en un área y no hayas necesitado ninguna ayuda en ese campo.

La siguiente página te muestra algunos ejemplos de cómo responder a las preguntas.

Ejemplos

Mira los siguientes ejemplos. Hemos completado el Ej. 1 y Ej. 2 como referencia.

Lo primero que debes tener en cuenta es que los números para calificar las opciones a veces se leen de izquierda a derecha, y a veces de derecha a izquierda. Por ello, tienes que asegurarte de que estás seleccionando la respuesta correcta.

El ejemplo 1 (Ej. 1) afirma que el servicio ayudó a la persona a volar a la luna. Está claro que este no es el objeto del servicio, por lo que la respuesta debe ser "No es relevante". La opción correcta es "6". Los números van de izquierda a derecha, por lo que el "6" está en el lado derecho, en el punto más alejado del enunciado.

El ejemplo 2 (Ej. 2) tiene muchas probabilidades de ser relevante para un servicio, por lo que las valoraciones estarán entre 1=Totalmente en desacuerdo y 4=Totalmente de acuerdo. Los números en este caso van de derecha a izquierda, por lo que estos números están hacia la derecha. La persona de este ejemplo está de acuerdo con la afirmación, por lo que ha marcado la opción "3".

Ahora completa los ejemplos 3 (Ej. 3) y 4 (Ej. 4) para asegurarte de que tienes claro cómo responder antes de continuar con los enunciados reales.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. De acuerdo
4. Totalmente de acuerdo
5. No sé
6. No es relevante

Mi participación en el servicio me ha permitido:

Ejemplo

Ex1 : Viajar a la luna.	Ex2 : Aprender.	Ex3 : Conocer a otras personas.	Ex4 : Ser más alto/a.
6= No es relevante	6= No es relevante	6= No es relevante	6= No es relevante
1= Totalmente en desacuerdo	5= No sé	5= No sé	1= Totalmente en desacuerdo
2= En desacuerdo	4= Totalmente de acuerdo	4= Totalmente de acuerdo	2= En desacuerdo
3= De acuerdo	3= De acuerdo	3= De acuerdo	3= De acuerdo
4= Totalmente de acuerdo	2= En desacuerdo	2= En desacuerdo	4= Totalmente de acuerdo
5= No sé	1= Totalmente en desacuerdo	1= Totalmente en desacuerdo	5= No sé
6= No es relevante	6= No es relevante	6= No es relevante	6= No es relevante

Si estás seguro/a de saber cómo responder a las preguntas, puedes pasar a la siguiente página y

empezar el cuestionario.

Si crees que necesitas ayuda adicional o que alguien esté contigo mientras respondes las preguntas, por favor, contacta con la persona que te proporcionó el código de acceso al cuestionario.

Empoderamiento individual

Una persona empoderada puede elegir y tomar decisiones, y actuar en consecuencia. Puede fijarse objetivos y participar en actividades para desarrollar sus capacidades. Es capaz de ejercer control sobre los elementos de su entorno y hacer frente a las dificultades que se interponen en su camino.



En el dominio de Empoderamiento Individual hay dos dimensiones: Desarrollo Personal y Autodeterminación.

Revisa las afirmaciones de la siguiente página y piensa si estás o no de acuerdo con ellas en relación con el impacto que ha tenido el servicio que has recibido.

Desarrollo Personal

► Ventana Modal de Ayuda

Ten en cuenta que algunas de las siguientes afirmaciones pueden no ser relevantes para ti o para el servicio que has recibido. En ese caso, asegúrate de indicarlo seleccionando la opción "No es relevante".

Mi participación en el servicio me ha permitido:

Q1.1 : Perseguir mis intereses.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.2 : Participar en actividades nuevas.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.3 : Entender las consecuencias de mis actos antes de realizarlos.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.4 : Participar activamente en el aprendizaje de cosas nuevas.

6= No es relevante

5= No sé

4= Totalmente de acuerdo

3= De acuerdo

2= En desacuerdo

1= Totalmente en desacuerdo

Q1.5 : Sentirme más capaz de superar obstáculos y retos.

6= No es relevante

5= No sé

4= Totalmente de acuerdo

3= De acuerdo

2= En desacuerdo

1= Totalmente en desacuerdo

Autodeterminación

► **Ventana Modal de Ayuda**

Mi participación en el servicio me ha permitido:

Q1.6 : Definir con más claridad mis objetivos personales.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.7 : Sentirme más capaz de tomar decisiones por mí mismo/a.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.8 : Defenderme y defender mis opiniones.

6= No es relevante

5= No sé

4= Totalmente de acuerdo

3= De acuerdo

2= En desacuerdo

1= Totalmente en desacuerdo

Q1.9 : Identificar los apoyos y los servicios que necesito para lograr mis objetivos en la vida.

6= No es relevante

5= No sé

4= Totalmente de acuerdo

3= De acuerdo

2= En desacuerdo

1= Totalmente en desacuerdo

Participación Social e Inclusión Activa

La plena participación e inclusión en la comunidad y en la sociedad son aspectos importantes de la calidad de vida. La participación social implica ser capaz de interactuar satisfactoriamente con familiares, amistades y personas desconocidas, y de participar en actividades sociales, culturales y políticas en la comunidad. La participación en la sociedad como ciudadano/a en igualdad de condiciones y el respeto de los derechos son dos elementos fundamentales de la participación y la inclusión. La participación en el empleo es un claro ejemplo de inclusión.



En el dominio de Participación Social e Inclusión Activa hay cuatro dimensiones: Relaciones Interpersonales, Derechos y Ciudadanía, Empleabilidad, y Participación en la Comunidad.

Revisa las afirmaciones de la siguiente página y piensa si estás o no de acuerdo con ellas en relación con el impacto que ha tenido el servicio que has recibido.

Relaciones Interpersonales

► Ventana Modal de Ayuda

Ten en cuenta que algunas de las siguientes afirmaciones pueden no ser relevantes para ti o para el servicio que has recibido. En ese caso, asegúrate de indicarlo seleccionando la opción “No es relevante”.

Mi participación en el servicio me ha permitido:

Q1.10 : Aumentar el número de personas con las que tengo contacto regular.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.11 : Mejorar mi relación con la gente más cercana a mí, incluyendo familiares y amistades.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.12 : Comunicarme mejor con otras personas.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.13 : Ser más capaz de resolver conflictos con otras personas.

6= No es relevante

5= No sé

4= Totalmente de acuerdo

3= De acuerdo

2= En desacuerdo

1= Totalmente en desacuerdo

Q1.14 : Saber cómo trabajar como parte de un equipo.

6= No es relevante

5= No sé

4= Totalmente de acuerdo

3= De acuerdo

2= En desacuerdo

1= Totalmente en desacuerdo

Derechos y Ciudadanía

► **Ventana Modal de Ayuda**

Mi participación en el servicio me ha permitido:

Q1.15 : Estar informado/a de los temas de actualidad.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.16 : Tener las mismas oportunidades que otras personas para participar como ciudadano/a en la sociedad.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.17 : Saber dónde encontrar asesoramiento y ayuda para proteger mis derechos.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.18 : Ser consciente de mis derechos en la sociedad.

6= No es relevante

5= No sé

4= Totalmente de acuerdo

3= De acuerdo

2= En desacuerdo

1= Totalmente en desacuerdo

Q1.19 : Entender mis deberes como ciudadano/a.

6= No es relevante

5= No sé

4= Totalmente de acuerdo

3= De acuerdo

2= En desacuerdo

1= Totalmente en desacuerdo

Q1.20 : Ser más capaz de ejercer mis derechos y saber dónde conseguir ayuda para hacerlo.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.21 : Saber cuándo no se están respetando mis derechos.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Empleabilidad

► **Ventana Modal de Ayuda**

Mi participación en el servicio me ha permitido:

Q1.22 : Mejorar mis oportunidades de conseguir un trabajo.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.23 : Ser más capaz de buscar un trabajo.

6= No es relevante

5= No sé

4= Totalmente de acuerdo

3= De acuerdo

2= En desacuerdo

1= Totalmente en desacuerdo

Q1.24 : Ser más capaz de gestionar las exigencias del trabajo.

6= No es relevante

5= No sé

4= Totalmente de acuerdo

3= De acuerdo

2= En desacuerdo

1= Totalmente en desacuerdo

Q1.25 : Sentirme más seguro/a de poder mantener un trabajo una vez lo he conseguido.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.26 : Definir objetivos de empleo realistas.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.27 : Estar más motivado/a para conseguir un trabajo.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Participación en la Comunidad

► **Ventana Modal de Ayuda**

Mi participación en el servicio me ha permitido:

Q1.28 : Participar más en actividades de la comunidad o de voluntariado.

6= No es relevante

5= No sé

4= Totalmente de acuerdo

3= De acuerdo

2= En desacuerdo

1= Totalmente en desacuerdo

Q1.29 : Sentirme útil cuando participo en actividades en mi comunidad.

6= No es relevante

5= No sé

4= Totalmente de acuerdo

3= De acuerdo

2= En desacuerdo

1= Totalmente en desacuerdo

Q1.30 : Encontrar nuevas oportunidades para hacer cosas en mi vida.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.31 : Tener más movilidad en mi entorno.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.32 : Estar más motivado/a para participar en grupos y actividades a nivel local.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

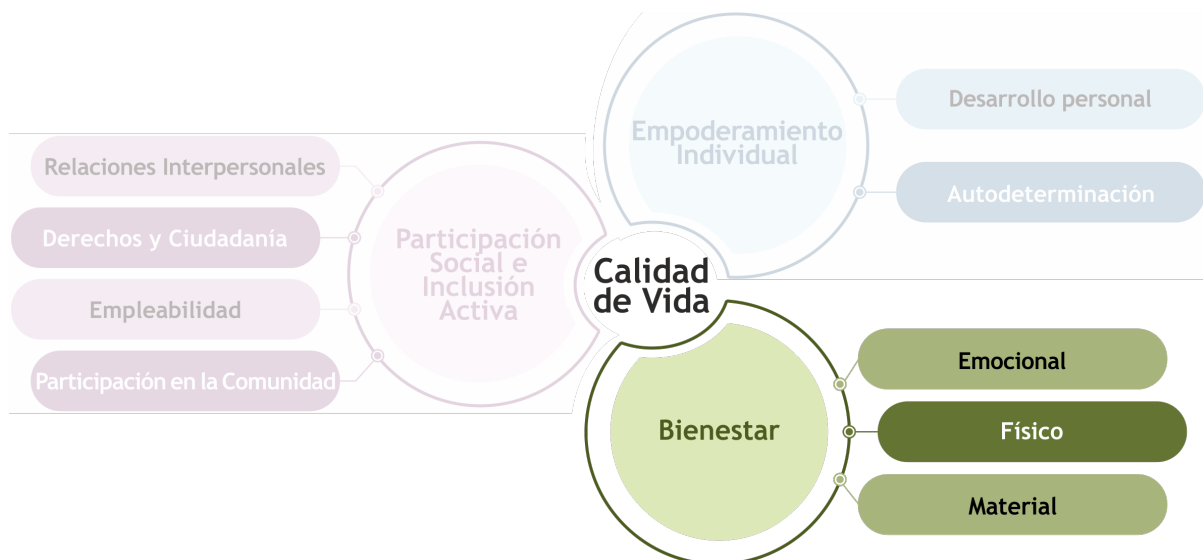
4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Bienestar

El término “Bienestar” hace referencia a la satisfacción de la persona con su vida. En general, se refiere a la salud, la felicidad y la prosperidad. Gozar de buena salud física y mental, poder controlar el estrés y tener la capacidad de ganar el dinero necesario para tener una vida digna son factores que pueden mejorar la calidad de vida.



En el dominio Bienestar hay tres dimensiones: Bienestar Emocional, bienestar físico, y bienestar material.

Revisa las afirmaciones de la siguiente página y piensa si estás o no de acuerdo con ellas en relación con el impacto que ha tenido el servicio que has recibido.

Bienestar Emocional

► **Ventana Modal de Ayuda**

Ten en cuenta que algunas de las siguientes afirmaciones pueden no ser relevantes para ti o para el servicio que has recibido. En ese caso, asegúrate de indicarlo seleccionando la opción “No es relevante”.

Mi participación en el servicio me ha permitido:

Q1.33 : Sentirme más seguro/a de mí mismo/a.

6= No es relevante

5= No sé

4= Totalmente de acuerdo

3= De acuerdo

2= En desacuerdo

1= Totalmente en desacuerdo

Q1.34 : Ser emocionalmente más estable.

6= No es relevante

5= No sé

4= Totalmente de acuerdo

3= De acuerdo

2= En desacuerdo

1= Totalmente en desacuerdo

QI.35 : Gestionar mejor las situaciones de estrés.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

QI.36 : Desarrollar una mejor opinión de mí mismo/a.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

QI.37 : Conocer mejor mis fortalezas y mis necesidades.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

QI.38 : Afrontar mejor los cambios.

6= No es relevante

5= No sé

4= Totalmente de acuerdo

3= De acuerdo

2= En desacuerdo

1= Totalmente en desacuerdo

QI.39 : Sentirme más feliz con mi vida.

6= No es relevante

5= No sé

4= Totalmente de acuerdo

3= De acuerdo

2= En desacuerdo

1= Totalmente en desacuerdo

Bienestar Físico

► **Ventana Modal de Ayuda**

Mi participación en el servicio me ha permitido:

Q1.40 : Llevar un estilo de vida más saludable.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.41 : Gestionar mejor mi salud.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.42 : Ser más capaz de cuidar de mí mismo/a.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Q1.43 : Ser más capaz de realizar actividades físicas.

6= No es relevante

5= No sé

4= Totalmente de acuerdo

3= De acuerdo

2= En desacuerdo

1= Totalmente en desacuerdo

Bienestar Material

► **Ventana Modal de Ayuda**

Mi participación en el servicio me ha permitido:

Q1.44 : Gestionar mi situación financiera más fácilmente.

6= No es relevante

5= No sé

4= Totalmente de acuerdo

3= De acuerdo

2= En desacuerdo

1= Totalmente en desacuerdo

QI.45 : Ser más capaz de ganarme la vida en el futuro.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

QI.46 : Entender cómo disfrutar mejor de mi tiempo libre.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

QI.47 : Conocer las ayudas económicas a la que tengo derecho.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

5= No sé

6= No es relevante

Datos Personales

Código de seguimiento adicional (opcional):

Additional Tracking Code (Optional):

Nota: Para hacer el seguimiento de los resultados de este cuestionario, se puede insertar aquí un código de referencia adicional. Esto le permitirá filtrar el conjunto de datos para identificar las respuestas que tienen el mismo código de seguimiento. Puede utilizarse para seguir las respuestas de los participantes de proyectos innovadores o para reunir las respuestas que comparten características similares.

Datos demográficos:

Para que tus respuestas sean más útiles y ayuden a mejorar los servicios, es importante que facilites cierta información sobre ti mismo/a. Como se ha explicado anteriormente, esta información es anónima y nadie podrá saber lo que has respondido.

Si no deseas responder a alguna de las preguntas que figuran a continuación, puedes dejarla en blanco. No obstante, cuanta más información facilites, más útiles serán tus respuestas.

Edad en años:

Género:

Otro

Género:

¿Has trabajado alguna vez?

☐ Sí

☐ No

Máximo nivel de estudios alcanzado:

Situación previa al inicio del servicio/actividad:

Vives:

Personas dependientes a tu cargo:

¿En qué tipo de servicio has participado?

¿Participas o asistes a tiempo completo o parcial?

Por favor, marca con una X cualquier área en la que hayas experimentado barreras

☐

Actividades físicas

(Por ejemplo: moverme dentro o fuera de edificios, manipular cosas, mover cosas pesadas de un lugar a otro)

☐

Visión

(A pesar de usar gafas graduadas)

☐

Audición

(Sin prótesis auditivas)

☐

Habla

(De forma que la gente pueda entenderte)

☐

Salud Mental

(Sentirte bien contigo mismo/a)

☐

Memoria

(Recordar cosas que han ocurrido recientemente)

☐

Aprendizaje o solución de problemas

(Manejar nueva información o cosas con las que no estás familiarizado/a)

☐

Relaciones

(Llevarte bien con otras personas)

☐

Problemas de salud crónicos

(Por ejemplo, problemas de corazón o respiratorios)

☐

Dolor

(Que afecta a tu vida a diario)

