



¿Qué son las prácticas restrictivas?



Edita: Plena inclusión España.

Madrid. 2022.

Avenida General Perón, 32. Planta 1.

Código postal 28020. Madrid

info@plenainclusion.org

www.plenainclusion.org



Licencia de Reconocimiento-Compartir Igual 2.5 España. CC BY-SA 2.5 ES.

Lee el [resumen de la licencia](#) y la [licencia completa](#)



Este documento ha sido realizado por miembros de la **Red de Todos Somos Todas** de Plena inclusión.

Especial agradecimiento a:

Laura Garrido, Lucía Calvo y Tania Tejero, APADIS. Plena inclusión Madrid

Ruiman Tednero, Autismo Tenerife. Colaborador de Plena inclusión Canarias

Isabel del Hoyo, Autismo Cádiz y Raúl Conde, Aprogrades. Plena inclusión Andalucía

Natalia Díaz y Cristina Almeda, Parc Hospitalari Martí i Julià (Salt, Girona)

Irene López, orientadora educativa

Carmen Laucirica, miembro de la Junta Directiva de Plena inclusión España

Índice

¿Qué son las prácticas restrictivas?	1
Necesitamos una mirada amplia	2
Tipos de restricciones	3
Ejemplos de prácticas restrictivas	8
Publicaciones recomendadas	12

¿Qué son las prácticas restrictivas?

Es cuando reducimos la libertad de decidir, actuar o moverse de otra persona.

Lo hacemos de forma deliberada, es decir, de forma voluntaria y después de haberlo pensado.

Una práctica restrictiva también es:

- Obligar a alguien a hacer algo que no quiere hacer.
- No dejar que alguien haga algo que quiere hacer.

Las prácticas restrictivas las pueden hacer una o varias personas.

Esta definición la hicieron profesionales de la salud de Reino Unido en el año 2014.

Necesitamos una mirada amplia

Es importante ver estas prácticas de forma amplia para entender cómo se usan día a día.

Es importante tener esa visión porque a veces no vemos las prácticas restrictivas. Las hacemos, pero no las llamamos prácticas restrictivas.

Por ejemplo: no las vemos cuando son parte de la rutina del día a día y nos hemos acostumbrado a ellas. Es decir, pensamos que son lo normal.

A veces no son normas escritas, son acciones tan habituales que luego es difícil criticarlas y cambiarlas.

Tipos de restricciones

Se pueden dividir en bloques.

Un bloque serían las **BIOLÓGICAS**, que se refieren a las que afectan al cuerpo de una persona.

Las restricciones biológicas pueden ser:

- **Físicas.**

Cuando ponemos límites en el cuerpo de una persona.

Por ejemplo: agarrándola para que no haga algo o limitando la cantidad de comida que puede tomar.

- **Mecánicas.**

Cuando utilizamos objetos para sujetar a la persona.

Por ejemplo: poner barandillas en su cama o utilizar cinturones para amarrarla a una silla.

- **Químicas** (se refieren a la medicación).

Cuando usamos fármacos como pastillas para que la persona no pueda moverse.

Por ejemplo: usar medicación para que la persona esté tranquila o deje de hacer algo.

- Sexuales o afectivas.

Cuando impedimos que una persona tenga acceso a su propio cuerpo y a su sexualidad.

Por ejemplo: usar ropa para limitar el acceso a su propio cuerpo de la persona.

Hay otro bloque que son las restricciones **PSICOLÓGICAS**, y que se refieren a las cosas que no hacemos y mejorarían el bienestar emocional y la salud mental de la persona.

Por ejemplo, no hacemos acompañamiento y seguimiento médico periódico de su salud mental, o no ponemos en marcha programas que tengan como objetivo principal el bienestar emocional.

- **De salud.**

Cuando no hay acompañamiento o seguimiento de la salud y el bienestar emocional.

Por ejemplo, cuando ha fallecido un familiar de la persona y no apoyamos el proceso de duelo.

- **Comunicación y comprensión.**

Cuando se limitan las posibilidades de comprender y expresarse de la persona.

Por ejemplo, cuando la persona no sabe leer y no tiene acceso a un menú semanal adaptado, o cuando no se la apoya para tener un sistema que le ayude a expresar lo que quiere comunicar.

- **Abordaje de la conducta.**

Cuando la persona no dispone de un plan de apoyo que la ayude a tener competencias para manejarse en su entorno. Por ejemplo, cuando obligamos a una persona a quedarse en un taller con mucho ruido porque debe cumplir las normas, y sabemos que ese ruido puede molestar a la persona.

- **Formación.**

Cuando no tenemos en cuenta las inquietudes y motivaciones de la persona a la hora de darle oportunidades de formación. Por ejemplo, cuando la obligamos a realizar tareas rutinarias y con las que no aprende nada nuevo en el centro ocupacional porque no hemos buscado otras oportunidades más ricas para ella.

Hay otro bloque, las restricciones **SOCIALES**, que son todas las limitaciones que ponemos que hacen que la persona no participe activamente en su propia vida. En este bloque es fundamental tener en cuenta la accesibilidad: la persona debe tener acceso a la información adaptada a sus necesidades, para poder decidir. La falta de acceso a la información adaptada es una restricción.

Las restricciones sociales pueden ser:

- **Participación en la toma de decisiones.**

Cuando no damos oportunidades para que la persona decida sobre cosas de su vida.

Por ejemplo: no permitimos que la persona decida sobre su tiempo, su dinero, sus apoyos, sus relaciones o las actividades que le apetece hacer.

- **Culturales y organizativas.**

Cuando imponemos normas que afectan a la vida de la persona.

Por ejemplo, obligamos a la persona a comer, dormir o salir a unas horas concretas, y no las puede cambiar.

- **De oportunidades.**

Cuando no ofrecemos oportunidades para que la persona desarrolle su vida y contribuya en su entorno.

Por ejemplo, ofrecemos pocas oportunidades a la persona para hacer cosas cotidianas en su barrio, para elegir con quien se relaciona o de conocer gente nueva.

- **Segregación o Aislamiento.**

- Con respecto a la propia persona: cuando generamos una imagen de la persona que condiciona sus relaciones con los demás.

Por ejemplo, cuando hacemos que otros tengan miedo de estar con esa persona.

- Dentro de la propia organización: cuando utilizamos un espacio para obligar a una persona a estar ahí alejada de las demás.

Por ejemplo, cuando la dejamos fuera de las actividades de su grupo.

- Con respecto al entorno: cuando la impedimos salir del lugar en el que vive o trabaja y la mantenemos aislada del exterior.

Por ejemplo, cuando obligamos a la persona a pedir permiso para salir del centro

Ejemplos de prácticas restrictivas

No me dan los apoyos necesarios para comunicarme y expresarme cuando lo necesito.

No me dan los apoyos necesarios para participar en las actividades individuales o de la comunidad.

No puedo tomar decisiones porque la información que necesito para hacerlo no es comprensible.

En la comida tengo una dieta que no entiendo, ¿por qué no puedo comer lo mismo que el resto?

Me han puesto un cinturón en la silla de ruedas.

Tengo 5 cigarrillos asignados al día.

Mi novio comparte habitación con otra persona, pero a nosotros por ser pareja, y no nos permiten dormir juntos.

Tengo que comer un poco de cada plato aunque no tenga hambre.

No puedo salir a dar un paseo fuera del horario porque piensan que me he fugado.

Voy a casa de mi familia de visita
el día que mi familia acuerda
con las y los profesionales.
No voy cuando a mí me apetece.

Me obligan a elegir entre vivir
en una residencia
o una vivienda en un barrio.
Pero no sé cómo se vive en cada lugar.

Hoy iba a ir a la piscina.
Pero no lo puedo hacer
porque no han venido
las personas de apoyo necesarias.

La puerta de entrada a nuestra vivienda
tiene que estar cerrada
para que no entren ladrones.
Pero yo creo que la cierran
para que no salgamos sin permiso.

Los despachos están cerrados
por miedo a que robemos o leamos
documentos secretos.
Yo creo que no todas las personas hacen eso.

Me obligan a comer de forma saludable.
Da igual si a mí me apetece o no.

Me obligan a hacer dieta
porque tengo la tensión alta.

No puedo tener mi ropa hasta por la tarde
que es cuando la traen desde la lavandería.
Yo siempre me tengo que adaptar a sus horarios.

Me obligan a irme a la cama
antes de que llegue el turno de noche
porque hay poco personal
y no me pueden apoyar.

Me obligan que estar en el taller
de 10 de la mañana
hasta las 5 la tarde.
Si me quiero mover, tengo que avisar.

No puedo gastar mi dinero
en lo que yo quiero.
Mi familia es la que decide
cómo usar mi dinero.

Me quitan mi teléfono móvil
de 10 de la mañana
a 5 de la tarde.
Cuando estoy en mi centro ocupacional.
Pero veo a profesionales que usan tus teléfonos.
A veces descuidan su trabajo
y nadie les dice nada.

Si llego tarde al comedor
me quedo sin comer el primer plato.

No me puedo duchar cuando me apetece.

No puedo disfrutar
de una actividad de tiempo libre
si he tenido problemas de conducta.

No puedo ir a la salida de fin de curso
con mi grupo del colegio
porque ningún profesional se hace cargo
de darme mi medicación diaria.

No me dejan quedarme en clase
en la hora del recreo.
Aunque yo ya les he explicado
que no soporto tanto ruido
y gente corriendo a mi alrededor.

No se respeta mi tiempo de intimidad
porque convivo con 8 personas.

No respetan mis prácticas sexuales.

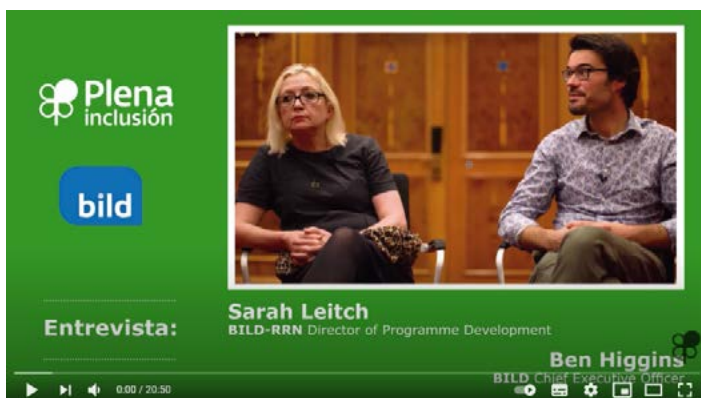
Publicaciones recomendadas



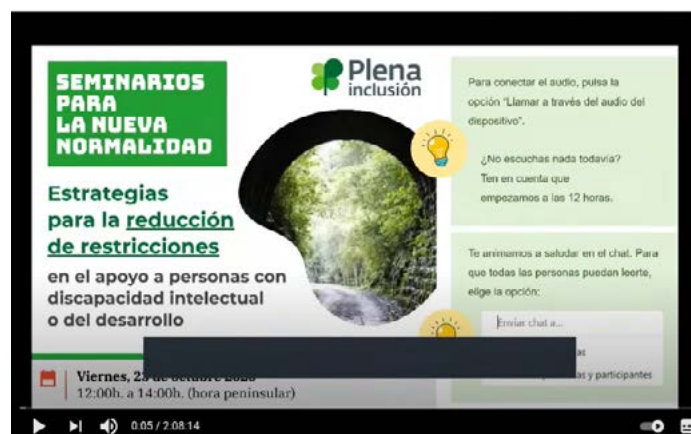
[Reducción de las prácticas restrictivas centrada en cada persona \(adaptación Manual de BILD\)](#)



[Seminario online: Ciclo Personas con grandes necesidades de apoyo. Reducción de restricciones](#)



[Entrevista a BILD: “Las prácticas restrictivas significan fracasar en la atención a las personas”](#)
[Plena inclusión España](#)



Seminario online:
Estrategias para la
reducción de restricciones
Plena inclusión España

Descarga más publicaciones en la web de [Plena inclusión](https://www.plena-inclusion.org/)



**Plena
inclusión**