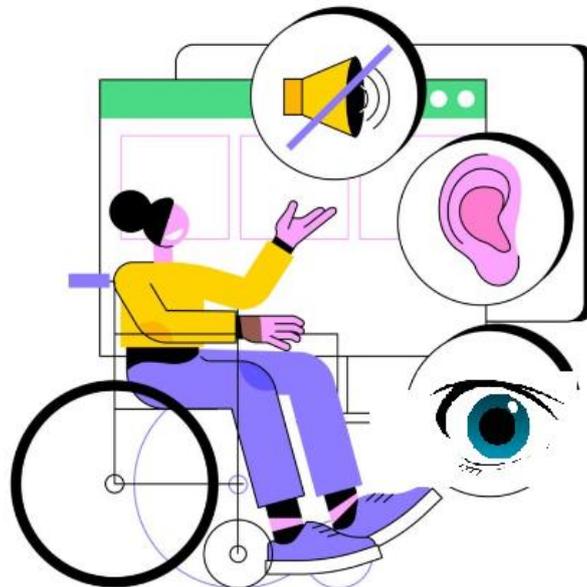


# DISmode

**“Capacitación digital para trabajadores juveniles de ONG  
para que se conviertan en moderadores de apoyo a la  
discapacidad para jóvenes con discapacidad”**

Número de proyecto: 2022-2-PT02-KA220-YOU-000095234



**Entregables del proyecto WP 2**

**Resultado 3(R3):**

**Módulo de comunicación sobre concientización  
sobre la discapacidad, etiqueta de la  
discapacidad, pautas de comunicación, uso  
básico de tecnologías de asistencia y lenguaje de  
señas.**

**Versión 4, abril de 2024**

## Autores:



## Tabla de contenido

|  |    |
|--|----|
| Introducción.....  | 3  |
| Marco del resultado .....  | 8  |
| 1. Deterioro y discapacidad.....   | 14 |
| 1.1. modelo medico .....   | 15 |
| 1.2 Modelo social .....  | 16 |
| 1.3 Modelo biopsicosocial .....  | 17 |
| 1.4. El enfoque de tecnología y funcionamiento basado en ICF.....  | 19 |
| 2. Tipos de discapacidades.....  | 22 |
| 2.1 Deficiencias de movilidad .....  | 23 |
| 2.2. Impedimentos visuales .....   | 25 |
| 2.3 Deficiencias auditivas .....   | 26 |
| 2.4. Deficiencias del habla .....  | 28 |
| 2.5. Discapacidades intelectuales .....  | 29 |
| 2.6. Problemas de salud mental .....   | 30 |
| 2.7 Dificultades de aprendizaje .....  | 37 |
| 2.8. Condiciones médicas.....  | 43 |
| 3. Etiqueta de discapacidad.....   | 46 |
| 4. Prejuicios y estereotipos .....   | 50 |
| 4.1 Prejuicio .....  | 50 |
| 4.2. estereotipos .....  | 51 |
| 4.3. Afrontar los prejuicios familiares hacia la capacidad laboral de la persona con<br>discapacidad ..... | 53 |
| 5. Discapacidad y accesibilidad .....  | 54 |
| 5.1 Accesibilidad ambiental.....   | 54 |
| 5.2 Accesibilidad actitudinal .....  | 56 |
| 6. Posibles adaptaciones del entorno de las IES .....  | 58 |
| 7. Evitar la victimización de los jóvenes con discapacidad.....  | 59 |
| 8. Desarrollar una identidad positiva.....   | 63 |
| 8.1. Discapacidad e imagen .....   | 63 |

|   |     |
|---|-----|
| 8.2. Identificar los aspectos positivos de ser una persona con capacidades y discapacidad .....                   | 66  |
| 9. Parte Práctica.....  | 70  |
| 9.1 Juego de rol 1 “Personas con discapacidad: ¿cómo se sienten?” .....   | 70  |
| 9.2. Juego de rol 2 “Fácil de entender” .....   | 71  |
| 9.3. Juego de rol 3 “Ayudar a un usuario de silla de ruedas” .....  | 72  |
| 9.4. Juego de rol 4 “Uso de palabras correctas e incorrectas” .....   | 72  |
| 9.5. Juego de rol 5 “Personas que usan audífonos: ¿cómo se sienten?” .....  | 73  |
| 9.6. Juego de rol 6 “Lectura de labios” .....   | 74  |
| 9.7. Juego de rol 7 “Di la palabra. Comprender cómo se sienten los jóvenes con dificultades de aprendizaje” ..... | 75  |
| 9.8. Juego de rol 8 “Encontrar una forma alternativa de estrechar la mano” .....                                  | 76  |
| 9.9. Juego de rol 9 “Personas con discapacidad visual: ¿cómo se sienten?” .....                                   | 76  |
| 10. Información básica sobre tecnologías de asistencia digitales que pueden ser útiles durante la educación. .... | 77  |
| 11. Palabras y frases básicas en lengua de signos. ....   | 103 |

## Introducción



Los desafíos que plantea la implementación de una educación inclusiva son una de las tareas actuales de la actividad profesional de los profesores universitarios y los responsables de las políticas educativas en la Unión Europea y en el extranjero. A pesar de los decididos esfuerzos de la comunidad internacional por integrarse, algunos países aún enfrentan dificultades y obstáculos, para obtener una educación de calidad para el estado de bienestar de los estudiantes y jóvenes del país. Este hecho, confirma que la necesidad de implementar una educación inclusive, no disminuye la necesidad de un enfoque sistémico, para abordar la exclusión social, causada por las barreras de la educación.

La discapacidad es una cuestión médica y social. Resulta de la interacción entre personas con “deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, en interacción con diversas barreras, pueden impedir su participación plena y efectiva en la

sociedad, en igualdad de condiciones con los demás” (Artículo 1, Convención Nacional de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad)<sup>1</sup>.

Según las previsiones de Eurostat, este porcentaje equivale a **101 millones de personas** o a **uno de cada cuatro adultos en la UE**.

**101 millones**  
de personas

**1 de cada 4**  
adultos en la UE tiene una discapacidad



Figura 1- hechos sobre discapacidad

Fuente: Infografía - Discapacidad en la UE: hechos y cifras, Consejo de Europa

Según el Consejo de Europa, casi 87 millones de personas en Europa tienen una discapacidad, lo que significa que 1 de cada 4 personas (mayores de 18 años) tiene una discapacidad.<sup>2</sup>(datos de 2022).



<sup>1</sup><http://www.un.org/disabilities/convention/conventionfull.shtml>

<sup>2</sup><https://www.consilium.europa.eu/en/infographics/disability-eu-facts-figures/>

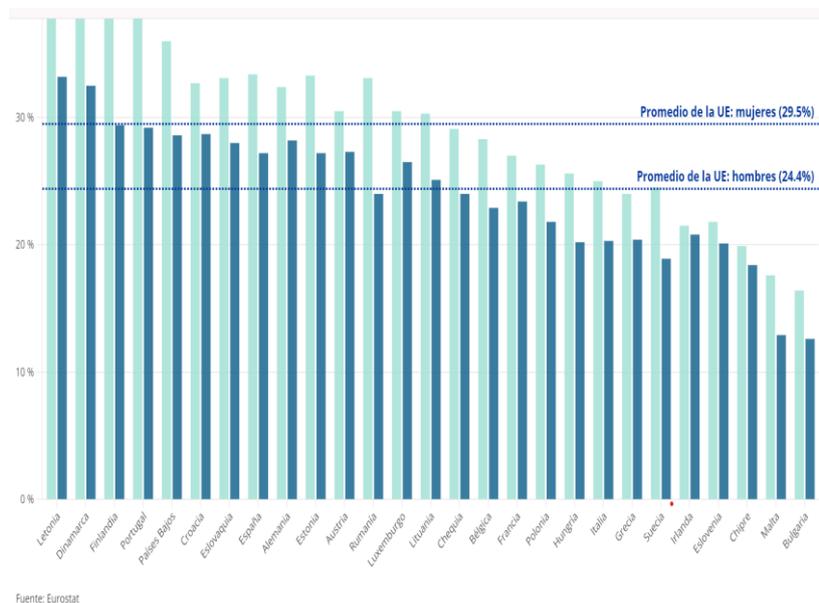


Figura 2 Datos sobre la discapacidad 2

Fuente: Infografía - Discapacidad en la UE: hechos y cifras, Consejo de Europa

Las personas con discapacidad tienen el doble de probabilidades de abandonar la escuela prematuramente y tienen un 50% más de probabilidades de sufrir pobreza y exclusión social. 1 de cada 2 personas con discapacidad se siente discriminada.

Una de las principales razones de una inclusión inadecuada de las personas con discapacidad es que existen prejuicios sobre un rendimiento generalmente inferior. La demanda de inclusión social se hace realidad cuando cada persona, como individuo, es aceptada por la sociedad y tiene la oportunidad de participar plenamente en ella.

Las diferencias y desviaciones se perciben conscientemente en el contexto de la inclusión social, pero su significado es limitado o incluso elevado. Su presencia no es cuestionada, ni vista como una peculiaridad por la sociedad. El derecho a participar está justificado socioéticamente y se refiere a todos los aspectos de la vida, en los que todos deberían poder moverse sin barreras.

La diversidad y la existencia de diferencias es un hecho natural de nuestra existencia. La persona soltera, ya no se ve obligada a cumplir normas inalcanzables; es la sociedad la

que crea estructuras, para que las personas con características especiales se involucren y brinden servicios valiosos a su manera.

Este módulo, proporciona una descripción general de las discapacidades y las respectivas limitaciones y barreras que enfrentan las personas con estas discapacidades. Cubre temas, que ayudarán a los moderadores de discapacidad, a mejorar sus conocimientos y comprender los diferentes tipos de discapacidad. Hasta el momento no existen categorizaciones de discapacidad universalmente aceptadas, a pesar de los esfuerzos realizados para lograr ese objetivo. La terminología de discapacidad, comúnmente utilizada, varía de un país a otro y también entre diferentes comunidades de discapacidad en el mismo país. En muchas comunidades de personas con discapacidad, existe una tendencia a utilizar terminología funcional, en lugar de clasificaciones médicas.

Las habilidades pueden variar de persona a persona o de organización de discapacidad a otra similar, y con el tiempo, para diferentes personas con el mismo tipo de discapacidad. Las personas pueden tener combinaciones de diferentes discapacidades, así como distintos niveles de gravedad de cada una de ellas. Algunas personas con diversas condiciones, no se considerarían discapacitadas. Sin embargo, pueden tener limitaciones de funcionamiento sensorial, físico o cognitivo que pueden afectar su acceso al mercado laboral.

Este módulo ,brinda a los moderadores de apoyo a la discapacidad para jóvenes con discapacidad, consejos para trabajar de forma independiente, ser conscientes de ciertos desafíos que pueden enfrentar y evitar prácticas discriminatorias. Además, el módulo proporciona orientación esencial para superar los prejuicios y estereotipos de las familias y la sociedad que afectan la situación laboral de los jóvenes con discapacidad. Ese módulo también incluye el desarrollo de una identidad positiva de la persona con discapacidad como camino para lograr la independencia y la inclusión.

El módulo, también aborda los mitos frecuentes entre la sociedad global, sobre las capacidades de las personas con discapacidad, para afrontar las rutinas diarias. Por

último, pero no menos importante, le brindamos un breve resumen sobre las tecnologías de asistencia relevantes, que pueden facilitar un mejor apoyo digital y la inclusión digital de los jóvenes con discapacidades. Hablando de comunicación, creemos que es importante que, también, los moderadores de apoyo a las personas con discapacidad, tengan un conocimiento básico de palabras y frases en la lengua de signos nacional.

## Marco del resultado

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Fines y objetivos del módulo.</b></p> | <p>Los moderadores de apoyo a la discapacidad deberían poder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementar las capacidades para la inclusión social en todos los ámbitos de la vida de los jóvenes con discapacidad (actividades profesionales, personales y comunitarias).</li> <li>• Aumentar su conciencia sobre los diferentes tipos de discapacidad y los desafíos y barreras asociados con la discapacidad en particular.</li> <li>• Reaccionar apropiadamente en diferentes situaciones mientras trabaja con jóvenes con discapacidad.</li> <li>• Comprender cómo se sienten los jóvenes con discapacidad y qué consideran importante para su autonomía y realización académica y profesional.</li> </ul> |
|---|--|

|                       |   |
|-----------------------|---|
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consultar a los jóvenes con discapacidad y a la comunidad académica sobre los ajustes apropiados y razonables para garantizar la máxima accesibilidad al entorno circundante.</li> </ul> <p>Los moderadores de apoyo a personas con discapacidad pueden/saben cómo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicarse con las personas con discapacidad, de forma adecuada y no discriminatoria.</li> <li>• Trabajar con jóvenes con diferentes tipos de discapacidad, considerando los aspectos específicos de cada discapacidad.</li> <li>• Presentar a las personas con discapacidad frente al personal académico y a la comunidad enfocándose en sus fortalezas y habilidades.</li> <li>• Mantener una imagen positiva del joven con discapacidad, sin descuidar las limitaciones de la discapacidad.</li> <li>• Crear conciencia positiva hacia los jóvenes con discapacidades en lugar de simpatía.</li> <li>• Evitar la victimización de las personas con discapacidad.</li> <li>• Desarrollar la identidad positiva de los jóvenes con discapacidad.</li> <li>• Afrontar y superar prejuicios y estereotipos de la sociedad.</li> </ul> |
| <p><b>Resumen</b></p> | <p>El módulo presenta el concepto de autodeterminación como uno de los elementos clave para vivir de forma independiente y tomar decisiones autónomas. Las personas con discapacidad logran un comportamiento autónomo, deben poder hacer cumplir y defender sus derechos a tomar sus propias decisiones. Por lo tanto, también es relevante una formación adicional en habilidades de comunicación efectiva.</p>   |

Con este módulo, proporcionamos aclaraciones e información adicionales, sobre cómo los moderadores de apoyo a la discapacidad pueden garantizar valores y principios como: individualidad, respeto, autodeterminación, posibilidad de elecciones informadas, confidencialidad, privacidad, flexibilidad y accesibilidad, así como divulgación de temas de discapacidad.

Además, el módulo proporciona una visión general de las discapacidades y las respectivas limitaciones y barreras que enfrentan las personas con estas discapacidades. Cubre temas que ayudarán al moderador de apoyo a la discapacidad a mejorar su conocimiento y comprensión sobre los diferentes tipos de discapacidad. Sin embargo, no existen categorizaciones de discapacidad universalmente aceptadas, a pesar de los esfuerzos para lograr ese objetivo.

Las habilidades pueden variar de persona a persona o de organización de discapacidad a otra similar, y con el tiempo, para diferentes personas con el mismo tipo de discapacidad. Las personas pueden tener combinaciones de diferentes discapacidades y combinaciones de distintos niveles de gravedad. Algunas personas con diversas condiciones no se considerarían discapacitadas. Sin embargo, pueden tener limitaciones de funcionamiento sensorial, físico o cognitivo que pueden afectar el acceso a la educación.

Esto permitirá a los moderadores de apoyo a las personas con discapacidad, trabajar de forma independiente, ser conscientes de ciertos desafíos que pueden enfrentar y evitar prácticas discriminatorias.

Además, el módulo proporciona orientación esencial para superar los prejuicios y estereotipos de las familias y la sociedad que afectan la situación laboral de los jóvenes con

|   |  |
|---|--|
|   | <p>discapacidad. Eso también incluye el desarrollo de una identidad positiva de la persona con discapacidad, como camino para lograr la independencia y la inclusión.</p> <p>El módulo también proporciona información sobre tecnologías de asistencia, que podrían usarse durante la educación superior de jóvenes con discapacidades.</p> <p>Como anexo, el módulo proporciona algunos vídeos con palabras básicas de la lengua de signos en la lengua de signos de cada país específico.</p>  |
| <p><b>Recursos educativos necesarios</b></p>                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. PC, portátil o tableta</li> <li>2. Acceso a Internet</li> <li>3. Cuenta de correo electrónico</li> </ol> <p>Para los juegos de rol:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vendas en los ojos</li> <li>2. Hojas de papel</li> <li>3. Mesa impresa en color</li> <li>4. Silla de ruedas o silla de oficina con ruedas.</li> <li>5. Espacio de juego suficiente</li> </ol>  |
| <p><b>Rutas de aprendizaje (oportunidad de microcredencial)</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cara a cara: 3 horas</li> <li>2. Aprendizaje electrónico: 7 horas</li> <li>3. Práctica: 4 horas</li> </ol>   |
| <p><b>Se requieren conocimientos previos</b></p>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Para estar alfabetizado, tener conocimientos básicos sobre discapacidad y asuntos sociales.</li> <li>2. Buenas habilidades de comunicación</li> <li>3. Habilidades TIC básicas sobre el uso del e-learning y las tecnologías digitales</li> <li>4. Capacidad para cooperar con los demás.</li> <li>5. Actitudes positivas y capacidad de expresar empatía hacia las personas con discapacidad</li> <li>6. Conocimientos básicos en el campo del trabajo con jóvenes con necesidades especiales.</li> </ol> |

**Resultados de aprendizaje  
del módulo****Conocimiento:**

- Sobre diferentes enfoques hacia las personas con discapacidad (centrados en la persona);
- Conocimiento de cómo distinguir entre diferentes enfoques hacia las personas con discapacidad;
- Conocimiento sobre cómo se siente la persona con discapacidad y qué considera importante para su autonomía.
- Conciencia positiva hacia los diferentes tipos de discapacidad y los desafíos y barreras que enfrenta la discapacidad en particular.
- Posibles reacciones en diferentes situaciones y diferentes contextos sociales al trabajar con su joven con discapacidad.
- Conocimiento sobre tecnologías de asistencia digital, que pueden proporcionar una mayor accesibilidad a los jóvenes con discapacidades.
- Conocimiento sobre palabras/frases básicas en el lenguaje de señas nacional, que pueden ser útiles durante el proceso de comunicación.

**Habilidades:**

- Aplicación práctica de métodos básicos centrados en la persona.
- Capacidad para apoyar a las personas con discapacidad a tomar decisiones propias e informadas.
- Habilidades sobre cómo actuar con jóvenes con diversas discapacidades y cómo aplicar un enfoque centrado y personalizado.
- Habilidades para comunicarse utilizando declaraciones positivas y palabras no discriminatorias.
- Habilidades para brindar servicios confiables y consultas sobre temas relacionados con la accesibilidad,

cómo afrontar los prejuicios y la construcción de una identidad positiva.

- Habilidades para concertar y consultar posibles adecuaciones de accesibilidad en las IES.
- Habilidades sobre cómo utilizar tecnologías de asistencia.
- Habilidades de comunicación en lengua de signos.

**Competencias:**

- Capacidad para desarrollar una actitud individual y centrada en la persona hacia las personas con discapacidad.
- Reconocimiento de dificultades o desafíos para las personas con discapacidad a la hora de realizar sus percepciones de vida individuales.
- Reflexión sobre las actitudes hacia las personas con discapacidad y nombrarlas o tener una controversia crítica sobre ellas
- Mayor conciencia sobre las actitudes de las sociedades y las posibles formas de superarlas y afrontarlas.
- Aumento de la conciencia de los moderadores de apoyo a la discapacidad sobre la discapacidad y las peculiaridades de los servicios que deben ajustarse a las necesidades individuales de cada joven con discapacidad.
- Aumento de la autoeficacia de los moderadores de apoyo a personas con discapacidad mientras apoyan e interactúan con jóvenes con discapacidades.
- Aumento de la conciencia y la empatía de los moderadores de apoyo a la discapacidad al tiempo que apoyan y consultan a los jóvenes con discapacidad.
- Mayores capacidades de comunicación alternativa.
- Aumento de las habilidades digitales, con respecto al uso de tecnologías de asistencia.

## 1. Deterioro y discapacidad



Según la distinción que hace la Organización Mundial de la Salud (OMS), la discapacidad es cualquier pérdida o anomalía de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica. Se puede utilizar "deterioro" junto con el habla, la audición, la vista y la movilidad o con otra forma de pérdida o anomalía. Una persona también puede estar "deteriorada" ya sea por una condición corregible (como la miopía) o por una incorrecta (como la parálisis cerebral).

Por otro lado, la descripción de las discapacidades tiene un alcance más amplio. La OMS, define la discapacidad como cualquier restricción o falta, resultante de una deficiencia, de la capacidad, para realizar cualquier actividad en la forma o dentro del rango considerado normal para todas las personas.

Los jóvenes pueden estar discapacitados por impedimentos físicos, intelectuales o sensoriales, condiciones médicas o enfermedades mentales. Tales impedimentos, condiciones o enfermedades, pueden ser de naturaleza permanente o transitoria. Un impedimento físico, sensorial o intelectual permanente limita sustancialmente una o más de las principales actividades de la vida de una persona, incluida la lectura, la escritura y otros aspectos de la educación; mantener un trabajo; y gestionar diversas funciones esenciales de la vida, como vestirse, bañarse y comer.

Sin embargo, no todas las deficiencias resultan/terminan o crean una discapacidad. Por tanto, la discapacidad no es sólo un problema de salud. Es un fenómeno complejo, que refleja la interacción entre las características del cuerpo de una persona y las características de la sociedad en la que vive. Superar las dificultades que enfrentan las

personas con discapacidad, requiere intervenciones para eliminar las barreras ambientales y sociales.

Las personas con discapacidad tienen las mismas necesidades de salud que las personas sin discapacidad (vacunas, pruebas de detección del cáncer, etc.). También pueden experimentar un margen más estrecho de protección.salud, tanto por la pobreza y la exclusión social, como porque pueden ser vulnerables a afecciones secundarias, como llagas por presión o infecciones del tracto urinario.

Los moderadores de apoyo a las personas con discapacidad, desempeñan un papel importante, como puente entre la gente corriente de la sociedad y las personas con discapacidad, que luchan por superar las barreras físicas y sociales y convertirse en parte igualitaria de la sociedad contemporánea.

### 1.1. modelo medico

Dentro del modelo medico, la discapacidad se entiende como un problema individual. Si alguien tiene una discapacidad, por ejemplo, la incapacidad de ver, caminar o oír se considera su problema médico.

El modelo médico de discapacidad, considera la discapacidad como un "problema" que pertenece al individuo discapacitado. No se considera un problema que deba preocupar a nadie más que al individuo afectado. Por ejemplo, si un estudiante que utiliza silla de ruedas, no puede entrar a un edificio debido a algunos escalones, el modelo médico sugeriría que esto se debe a la silla de ruedas, más que a los escalones.

Es por eso, que el modelo médico de discapacidad también afecta la forma en que las personas con discapacidad piensan sobre sí mismas. También, se puede hacer creer a las personas con discapacidad, que sus deficiencias, automáticamente, les impiden participar en actividades sociales.

#### **Algunos ejemplos de un enfoque de modelo médico podrían ser:**

- un líder de curso, que se niega a entregar un folleto con una fuente más grande, para un estudiante con discapacidad visual. Por tanto, el estudiante no puede participar en la discusión en clase;
- un miembro del personal, que se niega a poner a disposición una copia de una presentación de PowerPoint, antes de una conferencia. Esto crea una barrera para el aprendizaje de los estudiantes con dislexia del grupo, que probablemente tendrán más dificultades para leer y tendrán dificultades para comprender y registrar los puntos clave;
- una oficina de relaciones estudiantiles, que se niega a enviar a un estudiante con discapacidad a un viaje de movilidad Erasmus+, porque cree que el joven con discapacidad no es capaz de afrontar los problemas de viaje y alojamiento.

Este enfoque de modelo médico, se basa en la creencia de que las dificultades asociadas con la discapacidad, deben ser asumidas en su totalidad por el joven con discapacidad y que, el joven con discapacidad, debe hacer un esfuerzo adicional (tal vez en tiempo y/o dinero) para garantizar que no lo hagan, no molestar a nadie más.

## 1.2 Modelo social

Según el modelo social, la discapacidad es principalmente el resultado de la respuesta de la sociedad a las personas con discapacidad. La experiencia del sistema de salud y bienestar los hizo sentir socialmente aislados. A través del modelo social, la discapacidad se entiende como una relación desigual, dentro de una sociedad en la que las necesidades de las personas con discapacidad, a menudo, reciben poca o ninguna consideración.

Los jóvenes con discapacidad, que están excluidos de la participación dentro de la sociedad, lo están en general, debido a barreras físicas, organizativas y de actitud. Estas barreras les impiden obtener igualdad de acceso a la información, la educación, el empleo, el transporte público, la vivienda y las oportunidades sociales y recreativas.

El modelo social es más inclusivo en su enfoque. Se piensa de forma proactiva cómo las personas con discapacidad pueden participar en actividades, en igualdad de condiciones, con las personas sin discapacidad. Se hacen ciertos ajustes, incluso cuando esto implica tiempo o dinero, para garantizar que las personas con discapacidad no queden excluidas. La responsabilidad de asegurarse de que su actividad sea accesible, recae en el organizador del evento o actividad.

### Ejemplos podrían ser:

- un líder de curso que se reúne con un miembro del grupo con discapacidad visual, antes del comienzo de un curso, para descubrir cómo se pueden adaptar los folletos, para que el estudiante pueda leerlos;
- un conferenciante que pone presentaciones de PowerPoint a disposición de todos los miembros del grupo en Blackboard, antes de una conferencia. Esto permite a los estudiantes disléxicos buscar terminología desconocida, antes de la conferencia y les da una idea de la estructura que se seguirá. Este 'encuadre' ayuda a los estudiantes a leer, comprender y retener la información;
- un responsable de relaciones estudiantiles que no renuncia a enviar a un estudiante con discapacidad a un viaje de movilidad Erasmus+ y analiza de antemano todos los aspectos relacionados con el viaje y el alojamiento.

Un principio importante del modelo social, es que el individuo es el experto en sus necesidades en una situación particular, y que esto debe ser respetado, independientemente de si la discapacidad es obvia o no.

*Figura 3 Comparación entre modelo médico y social*

**MODELO MÉDICO** En el modelo médico piensa que es la persona a la que tiene el problema



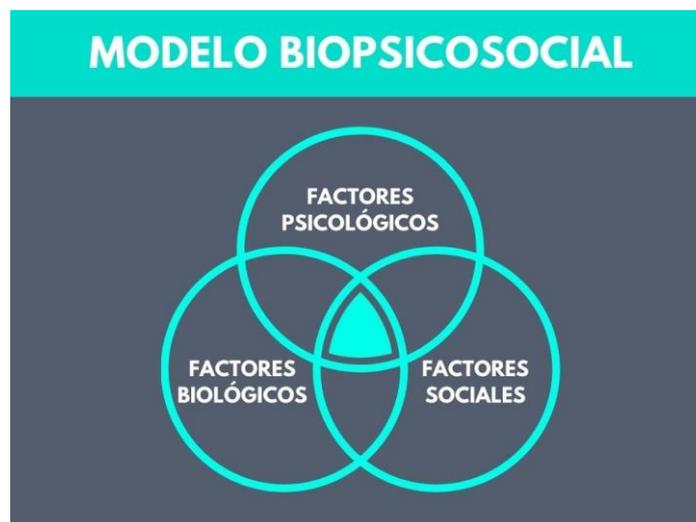
**MODELO SOCIAL** En este modelo se piensa que es la sociedad la que tiene el problema

### 1.3 Modelo biopsicosocial

Conceptualizado por primera vez por George Engel en 1977, sugiere que para comprender la condición médica de una persona no son simplemente los factores biológicos los que deben considerarse, sino también los factores psicológicos y sociales. Este modelo, ve la discapacidad como la interacción entre el estado de salud de una persona y el entorno en el que vive.

Defiende que, tanto el modelo médico como el social son apropiados, pero ninguno es suficiente por sí solo, para explicar la naturaleza compleja de la salud. Combina los siguientes factores:

- Bio (patología fisiológica)
- Psico (pensamientos, emociones y comportamientos como angustia psicológica, creencias de miedo/evitación, métodos de afrontamiento actuales y atribución)
- Social (factores socioeconómicos, socioambientales y culturales, como cuestiones laborales, circunstancias familiares y beneficios/economía)



*Figura 4 Modelo biopsicosocial<sup>3</sup>*

<sup>3</sup><https://stimpunks.org/glossary/biopsychosocial-model/>

## 1.4. El enfoque de tecnología y funcionamiento basado en ICF

La Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud (CIF)<sup>4</sup>.

Es una clasificación de los componentes de salud del funcionamiento y la discapacidad. Después de nueve años de esfuerzos de revisión internacional, coordinados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Asamblea Mundial de la Salud aprobó la Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud y su abreviatura de "ICF" el 22/05/2001.

Esta clasificación fue concebida en 1980 por la OMS y luego se denominó Clasificación Internacional de Deficiencias, Discapacidades y Minusvalías (CIDDDH). Fue creado para proporcionar un marco unificador, para clasificar los componentes de salud del funcionamiento y la discapacidad.

La clasificación ICF, complementa la Clasificación Internacional de Enfermedades-10<sup>a</sup> Revisión (ICD) de la OMS<sup>5</sup> que contiene información sobre diagnóstico y condiciones de salud, pero no sobre estado funcional. La CIE y la CIF constituyen las clasificaciones principales de la Familia de Clasificaciones Internacionales de la OMS (OMS-FIC).

El ICF está estructurado, en torno a los siguientes componentes generales:

- Funciones y estructura del cuerpo.
- Actividades (relacionadas con tareas y acciones de un individuo) y participación (implicación en una situación de la vida)
- Información adicional sobre la gravedad y los factores ambientales.

El funcionamiento y la discapacidad, se consideran una interacción compleja entre el estado de salud del individuo y los factores contextuales del entorno, así como los factores personales. La imagen retratada por esta combinación es la de "la persona en su mundo".

---

<sup>4</sup> <https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health>

<sup>5</sup> <https://icd.who.int/dev11/l-icf/en>

La clasificación, trata estas dimensiones como interactivas y dinámicas en lugar de lineales o estáticas. Permite valorar el grado de discapacidad, aunque no es un instrumento de medición. Es aplicable a todas las personas, sea cual sea su estado de salud. El lenguaje de la ICF es neutral en cuanto a la etiología (estudio de causalidad u origen), poniendo énfasis en la función, más que en la condición o enfermedad. También, está cuidadosamente diseñado para ser relevante en todas las culturas, así como en grupos de edad y géneros, lo que lo hace muy apropiado para poblaciones heterogéneas.

Echemos un vistazo, más de cerca, a los diversos factores del ICD y analicemos sus significados:

- Las funciones corporales son funciones fisiológicas de los sistemas corporales (incluidas las funciones psicológicas).
- Las estructuras corporales son partes anatómicas del cuerpo, como órganos, extremidades y sus componentes.
- Las limitaciones de actividad, hacen referencia a las dificultades que un individuo puede tener al ejecutar actividades.
- Las restricciones de participación son problemas que un individuo puede experimentar, al involucrarse en situaciones de la vida.
- Los factores ambientales constituyen el entorno físico, social y de actitud en el que las personas viven y conducen sus vidas.
- Los factores personales se relacionan con las actitudes, creencias, cultura, género y origen social del individuo.
- El estado de salud describe enfermedades, trastornos y lesiones.

El siguiente mapa mental muestra ejemplos para cada una de estas categorías:

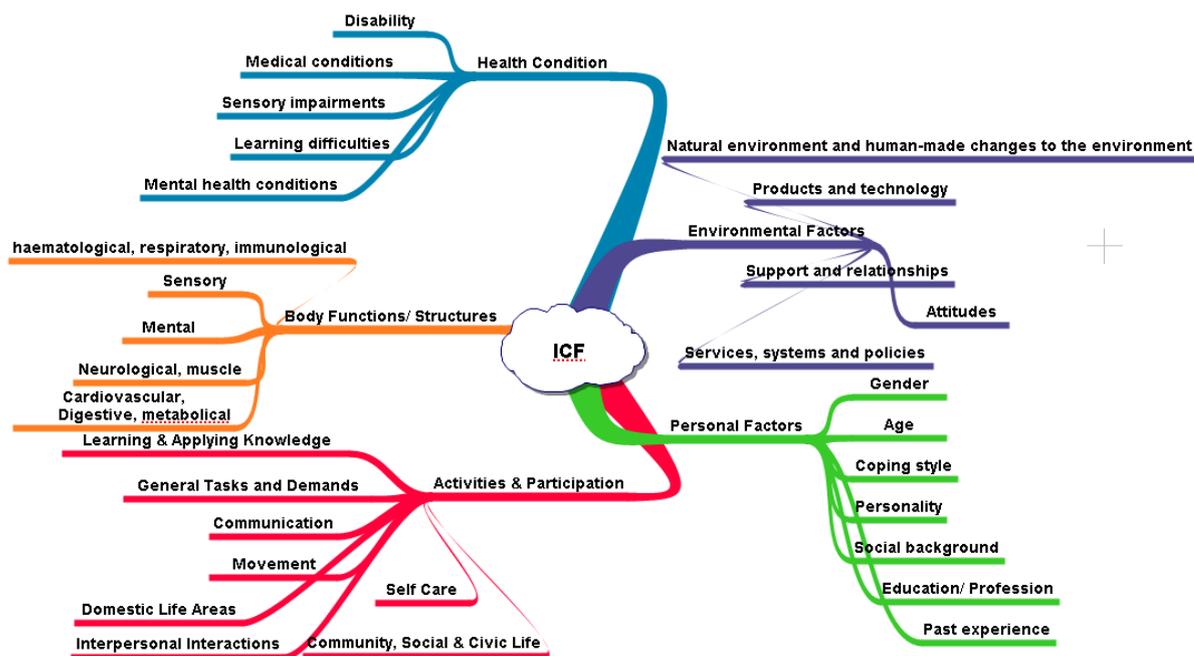
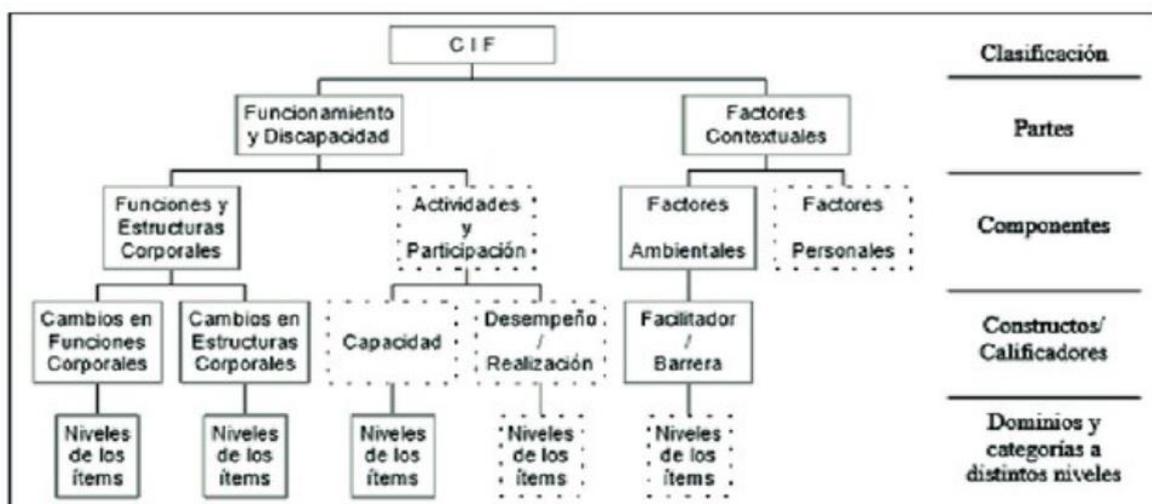


Figura 4a: Ejemplos para cada una de las categorías de la ICF



Incorporación de nuevos términos y conceptos en las interacciones entre los componentes de la CIF Fuente: Organización Mundial de la Salud, OMS. (2001). Clasificación internacional del funcionamiento, de la discapacidad y de la salud: CIF. pág.22.

Para acceder al ICF, se recomienda el uso del navegador ICF en línea: <https://icd.who.int/dev11/l-icf/en>

International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)

WHO-FIC Maintenance Platform

Welcome to the Maintenance Platform for the WHO Family of International Classifications (WHO-FIC)

This site contains **work in progress** versions of the Classifications

- ICD-11
- ICF
- ICHI

For the latest release of ICD-11 please see [ICD-11 Browser](#)

You need to create an account for yourself if you wish to contribute to the classification by writing proposals or comments by following the link below  
[Register](#)

Please note that the accounts you've created before the release of the classification are still valid.

**Caveats**

- The audience for this site is the maintainers, contributors and translators of the classification
- **The classification seen on this is not the released version of the classification. The content in this platform may change on an ongoing basis**
- For the latest release of the ICD-11 please see [ICD-11 Browser](#)

Figura 4b Plataforma ICF

## 2. Tipos de discapacidades



En la siguiente sección, nos gustaría aumentar su conciencia y conocimiento, sobre los principales grupos de discapacidades y qué limitaciones y barreras pueden causar a una persona/joven con discapacidad. El propósito, es elevar tu creatividad y reflexión sobre posibles soluciones, sin tomarlas como una receta lista y común.

## 2.1 Deficiencias de movilidad

El deterioro de la movilidad, puede ser causado por una variedad de condiciones, que pueden ser temporales o permanentes. Los efectos pueden cambiar de un día a otro; pueden permanecer iguales o empeorar progresivamente con el tiempo. La afección puede afectar algunas partes del cuerpo, o la totalidad del mismo.

Las personas con movilidad reducida pueden tener las siguientes dificultades:

- Dificultades con la coordinación y el movimiento;

- Dificultades con la resistencia y la resistencia;
- Es posible que les resulten difíciles y/o agotadoras tareas rutinarias como conducir, tareas domésticas, cocinar y arreglarse;
- Fatiga;
- Dificultad para acceder a instalaciones que otros dan por sentado, como baños, cafeterías y restaurantes, edificios universitarios, centros deportivos, etc.;
- Si sus manos o brazos se ven afectados, pueden:
  - Tener dificultad con la escritura a mano;
  - No poder escribir usando un bolígrafo o lápiz;
  - Tener una velocidad de escritura lenta;
  - Tiene dificultad para pasar las páginas;
  - Tiene dificultades para usar un teclado o mouse estándar; Tener dificultades para utilizar los equipos, que se encuentran en las salas de conferencias;
  - Tiene dificultades para archivar o almacenar documentos.
- Si tienen movimientos involuntarios de la cabeza, esto puede afectar su capacidad para leer letras de tamaño estándar.

**Barreras:**

- Pasillos y escaleras inaccesibles o insuficientemente accesibles;
- Ascensores, entradas y pasillos demasiado estrechos;
- Puertas demasiado pesadas;
- Puertas enrollables;
- Pisos resbaladizos o cubiertos con alfombras gruesas;
- Falta, o difícil acceso, a objetos o botones colocados en niveles inadecuados;
- No hay suficiente espacio para moverse, para una persona que va en silla de ruedas o que utiliza otras ayudas para la movilidad;
- Falta de equipo que facilite la independencia de la persona en el aseo o en la bañera (por ejemplo, barandillas, manijas);
- Acceso limitado a la asistencia adecuada, que permitiría superar las barreras existentes.

## 2.2. Impedimentos visuales

Cada persona que tiene una discapacidad visual, es diferente. Algunas personas pueden haber nacido sin visión, mientras que otras, pueden haber perdido la vista gradualmente. Algunos de ellos pueden depender de un perro guía, o utilizar un bastón blanco, para ayudarles a desplazarse. Otros pueden tener suficiente visión, para moverse por sí solos.

El impacto de esta discapacidad, depende del tipo de pérdida de la visión, de su gravedad y de lo socializada que esté la persona.

Puedes conocer, por ejemplo, a personas ciegas:

- caminar de forma independiente, con un bastón blanco,
- pasear con un perro guía,
- caminar con un guía, asistente personal

o personas con visión deficiente:

- con algo de visión residual, útil para viajes independientes,
- quién puede solicitar apoyo (por ejemplo, asistente personal).

Para obtener una cobertura completa, de todo tipo de discapacidad visual, consulte las clasificaciones de la Organización Mundial de la Salud (<http://www.who.int/classifications/icf/en/>).

Las personas ciegas o con discapacidad visual, pueden tener algunas de las siguientes dificultades:

- Es probable que dependan más de su audición, para comunicarse con otras personas. Es posible que no puedan igualar el tono de voz, con expresiones faciales y gestos, que faciliten el seguimiento de las conversaciones;
- Es probable que dependan más de su audición, para obtener información, por lo que los altos niveles de ruido de fondo, pueden causarles un problema;
- Es posible que se hayan perdido la oportunidad de recopilar información práctica cotidiana sobre el mundo, que las personas videntes dan por sentado y, por lo

tanto, es posible que necesiten que se les presenten nuevas situaciones y nuevos entornos de una manera práctica;

- Es posible que tengan problemas para ver con poca luz o problemas para juzgar la velocidad y la distancia;
- En algunos casos, las luces brillantes pueden mejorar la visibilidad.

También podrían tener algunas dificultades con lo siguiente:

- Obtener información de presentaciones;
- Leer texto escrito de folletos, catálogos, libros, etc.;
- Comprender diagramas y cuadros que normalmente no se leen en software especializado para personas con discapacidades;
- Usar las TIC sin tecnologías de asistencia como lupas, software JAWS, teclados grandes, etc.;
- Utilizar las instalaciones del hotel;
- Viajar hacia, desde y alrededor.

#### **Barreras (no accesibles o parcialmente accesibles):**

- Información visual (marcas, indicaciones, gestos, mímica, etc.),
- materiales impresos (folletos, folletos informativos, mapas, menús, periódicos, etc.),
- Información relacionada con situaciones de emergencia (señales de vías de evacuación, instrucciones impresas en caso de emergencia).
- Dificultad para orientarse, en un entorno nuevo sin pautas.
- Problemas con el uso independiente de nuevos dispositivos (p. ej., ascensor sin marcas especiales u otros ajustes)
- Problemas con el reconocimiento de diferentes objetos de la misma forma.
- Dificultades para encontrar objetos cuya ubicación ha sido cambiada.

### **2.3 Deficiencias auditivas**

El término "discapacidad auditiva" describe una pérdida de audición, que puede variar desde una pérdida leve (dificultad auditiva), hasta una sordera completa. Las deficiencias auditivas pueden deberse a varias razones. Algunas personas nacen sordas y otras pueden perder la audición, debido a lesiones, enfermedades o haber experimentado sonidos demasiado fuertes. No todas las personas con discapacidad auditiva pueden usar audífonos o pueda leer los labios. El audífono es sólo un dispositivo y tiene muchas limitaciones. El principal problema, no es la audición, sino la comprensión del habla.

Los trastornos auditivos limitan el flujo de información al cerebro y, por tanto, influyen en el proceso de comprensión del habla, especialmente, en medio del ruido o a distancia.

**Barreras:**

- Falta de acceso o acceso muy limitado a la información verbal (anuncios verbales, información verbal, señales sonoras);
- Dependencia del uso de información visual (importante marcado claro y sencillo);
- Uso muy limitado de la audición residual en la comunicación, en condiciones desfavorables (en ruido, en lugares concurridos o lugares con música fuerte);
- A menudo, problemas con la comprensión de vocabulario más complejo o conceptos abstractos.

### 2.3.1 Sordoceguera

La sordoceguera es la condición de vista útil o nula y audición útil o nula.

Las personas sordociegas, se comunican de maneras diferentes. Alguien que creció sordo y experimentó pérdida de visión, en el futuro probablemente utilice un lenguaje de señas (en una forma táctil o visualmente modificada). Otros, que crecieron ciegos y luego se quedaron sordos, tienen más probabilidades de utilizar un modo táctil de su lenguaje hablado/escrito. Muy a menudo, también utilizan dispositivos de comunicación especiales.

Estas personas enfrentan las mismas barreras, que enfrentan las personas con discapacidad visual, combinadas con las que enfrentan las personas con discapacidad auditiva. Las personas sordociegas pueden depender de los llamados guías-intérpretes,

que les ayudan en la movilidad y la comunicación con los demás. Los servicios de guías-intérpretes, se consideran un tipo de apoyo social, que puede variar en diferentes países.

## 2.4. Deficiencias del habla

Hay varias causas de dificultades con el habla. Los jóvenes pueden tener problemas para expresar sus pensamientos a través del habla, debido a disfasia (un deterioro parcial o completo de la capacidad de comunicarse, como resultado de una lesión cerebral), pueden haber sufrido una lesión o un derrame cerebral o tener una condición médica, como parálisis cerebral, que les ha llevado a falta de control sobre los músculos faciales, etc.

Además, podrían experimentarse las siguientes dificultades:

- Si la persona nació profundamente sorda, tendrá dificultades para comunicarse mediante el habla, ya que esta habilidad se aprende principalmente escuchando el habla en la primera infancia;
- La tartamudez, puede dificultar la comunicación con otras personas. Estas personas se avergüenzan, a veces, más de la conversación que tú. Si la persona tartamudea, hay algunas situaciones que lo empeoran, por ejemplo, hablar frente a un grupo o hablar por teléfono.
- Si la persona tiene apraxia verbal, puede tener dificultades para juntar sonidos y sílabas en el orden correcto, para formar palabras. Les resulta más difícil decir palabras más largas o complicadas, que palabras cortas o simples. También pueden tender a cometer errores inconsistentes al hablar. Por ejemplo, pueden pronunciar correctamente una palabra difícil, pero luego tener problemas para repetirla; o pueden ser capaces de decir un sonido en particular un día y tener problemas con el mismo sonido al día siguiente. Es posible que tengan que "buscar a tientas" el sonido o la palabra correctos y que tengan que intentar decir una palabra, varias veces, antes de que usted pueda decirla correctamente;
- Si la persona tiene un trastorno de la articulación, puede afectar la forma en que los demás entienden lo que dicen. Los ejemplos incluyen sustituir "dame eta" por

"dame una galleta" omitiendo sonidos ("pa" por "pan") o agregando sonidos a las palabras ("pinanio" por "piano");

- Si la persona cecea, puede sustituir las letras "s" y "z". y "c" por ejemplo "zucezo" por "evento". Otras sustituciones incluyen decir d' en lugar de 'r' ('daton" en lugar de 'mouse).

#### **Barreras:**

- Dificultades con la articulación de palabras o frases complejas y largas;
- Dificultades con la comunicación en situaciones que requieren reacciones rápidas;
- A veces incluso la desgana a cualquier comunicación verbal;

## **2.5. Discapacidades intelectuales**

Según la Asociación Estadounidense sobre Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (2023)<sup>6</sup>, La discapacidad intelectual es una condición caracterizada por limitaciones significativas, tanto en el funcionamiento intelectual como en el comportamiento adaptativo, que se origina antes de los 22 años. Cada persona que tiene una discapacidad intelectual, es diferente. La discapacidad intelectual, es un término más general para las deficiencias que pueden afectar el aprendizaje y la comprensión. Esto puede significar, que tienen grandes dificultades para comunicarse, necesitan altos niveles de apoyo y pueden tener discapacidades sensoriales o físicas adicionales.

En este grupo hay personas con:

- Habilidades intelectuales más bajas;
- Problemas en los procesos de percepción, concentración, memoria y reflexión;
- Problemas con las habilidades sociales y las reglas sociales.

Esas personas podrían tener problemas, con algunas de las siguientes actividades:

- Puede que les resulte difícil entender cuando escuchan o cuando tienen que cooperar con otras personas;
- Puede que les resulte difícil entenderlo leyendo o mirando. Esto puede incluir:
  - ver una manifestación o una película;

---

<sup>6</sup><https://www.aidd.org/intellectual-disability/definition>

- presentaciones de PowerPoint;
- Viendo un vídeo;
- comprender gráficos y tablas;
- usando el correo electrónico;
- utilizando tecnología de asistencia.
- Es posible que necesiten más tiempo para comprender la información, orientación o instrucciones:
  - es posible que alguna información les resulte muy difícil de entender;
  - pueden tener mala memoria y problemas para recordar cosas;
  - pueden tener alguna dificultad para hablar o escribir;
  - Es posible que tengan algunos problemas con los números, las cifras, los cálculos y los mapas.
- Es posible que necesiten ayuda para planificar y administrar su tiempo.

### **Barreras:**

- Problemas con la comprensión de información y declaraciones complejas.
- Falta de comprensión de conceptos abstractos.
- Problemas con la comprensión total del valor de las transacciones financieras
- Problemas con la comprensión de textos complicados.
- A veces problemas con un comportamiento no estándar, difícil de entender e interpretar por parte de otros (por ejemplo, repetición persistente de frases)
- Problemas con el uso de dispositivos, más complejos o menos comunes
- Dificultades para recordar el camino a distintos lugares (a la sala de conferencias, al lugar de reunión, etc.) y necesidad de recordarlo varias veces.

## **2.6. Problemas de salud mental**

Los problemas de salud mental pueden abarcar una amplia gama de trastornos, pero la característica común es que todos afectan la personalidad, los procesos de pensamiento, las emociones o las interacciones sociales de la persona afectada. Pueden ser difíciles de diagnosticar con claridad, a diferencia de las enfermedades físicas.

No existe una causa única para los trastornos de salud mental; en cambio, pueden ser causados por una combinación de factores biológicos, psicológicos y ambientales.

Las personas que tienen antecedentes familiares de trastornos de salud mental, pueden ser más propensas a desarrollar uno en algún momento. Los cambios en la química cerebral, debida al abuso de sustancias o cambios en la dieta, también pueden causar trastornos mentales. Los factores psicológicos y ambientales, como son la educación y la exposición social, pueden formar la base de patrones de pensamiento dañinos asociados con los trastornos mentales. Sólo un profesional de salud mental certificado, puede proporcionar un diagnóstico preciso de las causas de un trastorno determinado.

Ciertos factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud mental, incluidos<sup>7</sup>:

- Tener un pariente consanguíneo, como un padre o un hermano, con una enfermedad mental;
- Situaciones estresantes de la vida, como problemas económicos, la muerte de un ser querido o un divorcio;
- Una condición médica continua (crónica), como diabetes;
- Daño cerebral como resultado de una lesión grave (lesión cerebral traumática), como un golpe violento en la cabeza;
- Experiencias traumáticas, como un combate militar o una agresión;
- Uso de alcohol o drogas recreativas;
- Ser abusado o abandonado cuando era niño;
- Tener pocos amigos o pocas relaciones sanas;
- Una enfermedad mental previa.

Los trastornos de salud mental, se presentan de diversas formas y los síntomas pueden superponerse, lo que dificulta el diagnóstico de los trastornos. Sin embargo, existen algunos trastornos comunes, que afectan a personas de todas las edades.

---

<sup>7</sup>[Factores de riesgo para problemas de salud mental](#)

### 2.6.1. Trastorno de ansiedad

Trastorno de ansiedad<sup>8</sup>, se define por ataques intermitentes y repetidos de miedo intenso a que algo malo suceda o una sensación de fatalidad inminente. Cuando una persona tiene un trastorno de ansiedad, puede sentirse temerosa o insegura casi todo el tiempo. Según la investigación en ese campo, el miedo y la ansiedad que se producen debido a un trastorno de ansiedad son marcadamente diferentes a los breves episodios de estos sentimientos, que comúnmente se relacionan con eventos normales, como hablar en un evento público o tener una cita a ciegas. En la mayoría de los casos, si una persona tiene un trastorno de ansiedad, sus síntomas persistirán durante más de seis meses.

Hay varios tipos diferentes de trastornos de ansiedad, incluidos los Trastornos de Ansiedad Generalizada, Trastorno de Pánico, Trastorno Obsesivo-Compulsivo, Fobias, Trastorno de Ansiedad Social, Trastorno de Estrés Postraumático. Pueden tener efectos a corto plazo, así como la incapacidad para completar las tareas cotidianas. El efecto más grave, a largo plazo es llegar a ser suicida.

### 2.6.2 Trastorno del espectro autista (TEA)

El Trastorno del Espectro Autista (TEA) es un trastorno del desarrollo neurológico que afecta la comunicación, la interacción social y el comportamiento. Las personas con autismo pueden tener dificultades para comunicarse verbal y no verbalmente, mostrar dificultades para reconocer y expresar emociones, presentar patrones de conducta repetitivos e intereses restringidos. La gravedad del autismo, varía ampliamente y se dice que se encuentra en un espectro, debido a la diversidad de síntomas y niveles de funcionamiento, que pueden experimentar las personas con esta afección.

Dentro de éste conjunto de trastornos, encontramos variabilidad en la calidad y cantidad de los síntomas, de modo que el apoyo en el ámbito social y educativo responde a estas múltiples conductas que se presentan.

---

<sup>8</sup>[Trastorno de ansiedad](#)

Las personas con autismo pueden afrontar una serie de retos, en diversos aspectos de la vida, debido a las características del trastorno. Estos problemas pueden variar en intensidad y presentarse de manera diferente en cada individuo. Algunos de los problemas comunes que enfrentan las personas con TEA incluyen:

- Dificultades de comunicación: Muchas personas con autismo pueden tener dificultades para comunicarse verbal y no verbalmente. Pueden tener problemas para comprender el lenguaje, utilizarlo funcionalmente, interpretar el tono de voz y comprender las intenciones sociales en la conversación.
- Interacción social limitada: las personas con autismo pueden tener dificultades para establecer y mantener relaciones sociales significativas. Pueden tener dificultades para comprender las señales y reglas sociales, lo que puede conducir a situaciones de aislamiento y soledad.
- Conductas repetitivas y estereotipadas: el TEA se caracterizan por patrones de conducta repetitivos y actividades estereotipadas. Esto puede incluir movimientos corporales repetitivos (por ejemplo, mecer o agitar las manos), intereses intensos en ciertos temas y rutinas rígidas.
- Sensibilidad sensorial: Las personas con autismo, pueden ser hipersensibles o hiposensibles a determinados estímulos sensoriales, como ruidos, luces, texturas o sabores. Esto puede afectar su capacidad para participar en determinadas actividades o entornos.
- Dificultades en la autorregulación emocional: Algunas personas con TEA pueden tener dificultades para gestionar sus emociones y pueden experimentar rápidos cambios de humor o reacciones emocionales intensas, ante determinadas situaciones.
- Necesidades educativas especiales: los estudiantes con TEA, a menudo requieren adaptaciones y apoyos educativos específicos, para tener éxito en el entorno escolar. Esto puede incluir educación especializada, terapias de intervención temprana y estrategias de enseñanza individualizadas.
- Desafíos en la vida diaria: Las tareas diarias como la higiene personal, la organización, la planificación y la resolución de problemas, pueden resultar más difíciles para algunas personas con TEA.

Si estamos ante una persona con TEA, con dificultades de comunicación, de interacción, de comportamiento, ¿cómo podemos intervenir?

- Fomentar la comunicación: Utilizar un lenguaje claro y directo. Si la persona tiene dificultades para comunicarse verbalmente, considere utilizar sistemas de comunicación alternativos, como imágenes, pictogramas o dispositivos de comunicación. Es importante tener paciencia y darle tiempo para responder.
- Establecer una rutina: Las personas con TEA tienden a sentirse más seguras y cómodas con rutinas predecibles. Intenta mantener una estructura en tus actividades diarias y anticipa los cambios, tanto como sea posible.
- Proporcionar apoyo visual: El uso de imágenes visuales, calendarios, horarios y listas de tareas puede ayudar a la persona con TEA a comprender mejor lo que se espera de ella y reducir la ansiedad.
- Promover la interacción social: Brindar oportunidades de interacción social, pero asegurando que sean apropiadas y cómodas para la persona. Fomentar el juego cooperativo y las actividades grupales con apoyos adecuados.
- Considerar la sensibilidad sensorial: Tener en cuenta las posibles sensibilidades sensoriales de la persona con TEA y evitar entornos o estímulos, que puedan resultarle incómodos o abrumadores.
- Reforzar intereses y habilidades: Aprovechar los intereses particulares de la persona y utilizarlos como herramienta para favorecer el aprendizaje y la motivación.
- Ofrecer apoyo emocional: Asegúrate de ser comprensivo y brindar apoyo emocional a la persona con TEA, reconociendo sus sentimientos y emociones.

¿Qué actitud debemos evitar al relacionarnos con una persona con TEA?

- No fuerces el contacto visual: algunas personas con TEA pueden sentirse incómodas o abrumadas, con el contacto visual directo. Es mejor respetar su espacio personal y permitirles establecer el contacto visual que les resulte cómodo.
- Evite tocar sin permiso:

### **2.6.3. Trastorno bipolar**

Trastorno bipolar<sup>9</sup> Provoca un ciclo periódico de estados emocionales entre fases maníacas y depresivas. Las fases maníacas, contienen períodos de actividad extrema y emociones intensas, mientras que las fases depresivas, se caracterizan por letargo y tristeza. Los ciclos no suelen producirse de manera instantánea.

El trastorno bipolar, es una afección médica que implica cambios rápidos de humor, entre períodos de buen humor y aquellos de irritabilidad y depresión. La condición la experimentan por igual, tanto hombres como mujeres y generalmente se manifiesta por primera vez cuando el individuo tiene entre 15 y 25 años. Hasta el momento, se desconoce la causa del trastorno bipolar, pero quienes padecen la condición, es probable que tenga familiares, que también padezcan trastorno bipolar.

Hay tres tipos de trastorno bipolar:

- Trastorno bipolar tipo I, también conocido como maníaco-depresivo;
- Trastorno bipolar tipo II, dentro del cual, la persona tiene períodos de hipomanía;
- La ciclotimia es el tipo más leve. La persona experimenta cambios de humor menos extremos, pasando de una leve hipomanía a la depresión.

#### 2.6.4. Depresión

Depresión<sup>10</sup> Cubre una amplia gama de condiciones, típicamente definidas por un mal humor persistente y falta de interés en la vida diaria, así como episodios de letargo y fatiga. La distimia es una forma de depresión más leve, pero más duradera.

Es probable que la depresión afecte a muchas personas en algún grado a lo largo de su vida. Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de la UE, el 9,1% de las personas reportaron depresión mayor o menor actual. Si una persona está

---

<sup>9</sup>[Trastorno bipolar](#)

<sup>10</sup>[Depresión](#)

deprimida, puede causar una marcada caída en el interés en las actividades cotidianas y, desafortunadamente, puede llevarla a intentar suicidarse si no se trata.

La depresión no es un trastorno único, sino más bien una clase de afecciones separadas por gravedad y duración.

**Usted, como moderador de apoyo a la discapacidad, debe ser consciente del hecho de que, es probable que las personas con discapacidad experimenten depression, tanto como otras personas. Si nota signos de depresión en su juventud – él/ella**

Si parece letárgico, retraído socialmente o tiene un deterioro de su salud física, puede haber depresión. Hay varios síntomas físicos y emocionales, que se deben buscar al determinar si una persona tiene depresión clínica, pero siempre se debe contactar a un profesional y buscar un diagnóstico oficial, antes de tomar una decisión.

### 2.6.5. Esquizofrenia

Esquizofrenia<sup>11</sup>No se trata, como comúnmente se piensa, de escuchar voces o tener múltiples personalidades. Más bien, se define por la falta de capacidad para distinguir la realidad. La esquizofrenia puede provocar paranoia y creencia en conspiraciones elaboradas.

Existen tres tipos de esquizofrenia, que se dividen según los tipos de síntomas: positiva, negativa y desorganizada:

- *Síntomas positivos/psicóticos*- Personas que padecen esquizofrenia, que se presenta con síntomas positivos, puede tener delirios o pensamientos inusuales, o sentirse extremadamente sospechoso.
- Es posible que no estén en contacto con la realidad y piensen que otras personas están conspirando contra ellos. Pueden sufrir alucinaciones auditivas o visuales. Normalmente, estas alucinaciones son negativas o aterradoras.

Las personas que viven con esquizofrenia, pueden tener una visión distorsionada de las cosas que les rodean. Las cosas que ven o huelen, pueden no representar la vida real y

---

<sup>11</sup>[Esquizofrenia](#)

esto puede hacer, que los objetos normales, sean atemorizantes o inusuales. Las personas con esquizofrenia, también pueden ser más sensibles a la luz, el color y otras distracciones.

- *Síntomas negativos* –estos puede incluir\_Falta de emociones y energía. Las personas pueden tener dificultades para experimentar o expresar sus emociones, empatizar con los demás o relacionarse con las personas. Esto puede conducir al aislamiento. Las personas con síntomas negativos, también pueden tener problemas para concentrarse y terminar proyectos. Podría ser necesario recordarles, que hagan cosas sencillas, como bañarse. Algunos síntomas, son similares a los de la depresión. Los esquizofrénicos pueden encontrar el mundo poco interesante y plano, sintiendo que no tiene sentido salir y hacer cosas. También pueden decir poco o nada, a menos que se les hable.
- *Síntomas desorganizados*- Los síntomas de la esquizofrenia también pueden ser desorganizados. Estos síntomas son similares a los del TDAH grave o al autismo. El pensamiento y el habla confusa, son síntomas comunes, por lo que los pacientes no pueden mantener conversaciones, ni resolver problemas. Pueden repetir gestos rítmicos o dejar de moverse por completo, durante largos períodos de tiempo.

## 2.7 Dificultades de aprendizaje

### 2.7.1. Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)

Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)<sup>12</sup> Se caracteriza por una incapacidad para permanecer concentrado en la tarea, comportamiento impulsivo y actividad excesiva o impulsividad, hiperactividad y déficit de atención. Aunque este trastorno se diagnostica con mayor frecuencia en niños, también puede ocurrir en adultos y puede existir , al mismo tiempo, que las discapacidades de aprendizaje, ya que muchas

---

<sup>12</sup>[TDAH](#)

investigaciones revelan que los estudiantes que tienen TDAH, generalmente enfrentan desafíos en la percepción y el procesamiento de la información docente.

Las personas con TDAH, que tienen problemas para prestar atención y concentrarse, pueden tener las siguientes dificultades:

- 'Soñar despierto' sin darnos cuenta, incluso en medio de una conversación;
- Distraerse con mucha facilidad: la atención distraída le dificulta mantener el rumbo;
- Le resulta difícil mantenerse concentrado, por ejemplo, al leer o escuchar a otros hablar;
- Terminar las frases de otras personas y/o interrumpirlas;
- Descubrir que es un esfuerzo terminar las tareas, incluso las que parecen simples;
- Tener tendencia a pasar por alto detalles, que conduzcan a errores en el trabajo de clase o en casa;
- Tener una habilidad deficiente para escuchar, que dificulta recordar conversaciones y/o seguir instrucciones.

Si una persona es diagnosticada y olvidadiza, puede tener las siguientes dificultades:

- Pocas habilidades de organización (su habitación y/o escritorio pueden estar desordenados y desordenados/desorganizados);
- Tendencia a procrastinar, a perder el tiempo (afectando el desarrollo del trabajo de curso y la preparación de revisión para el estudio o para los exámenes).
- Problemas para iniciar y/o finalizar proyectos;
- Siempre llegar tarde;
- Olvidar plazos y citas de forma habitual;
- Perder o extraviar cosas (llaves, teléfono, carpetas);
- Subestimar el tiempo que le llevará completar las tareas.

### **2.7.2. Dislexia**

---

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos. 38

La dyslexia, es un trastorno del aprendizaje, que implica dificultad para leer, debido a problemas para identificar los sonidos del habla y aprender cómo se relacionan con las letras y las palabras (decodificación). También llamada discapacidad de lectura, la dislexia es el resultado de diferencias individuales en las áreas del cerebro que procesan el lenguaje.

La dislexia no se debe a problemas de inteligencia, audición o visión. La mayoría de los niños con dyslexia, pueden tener éxito en la escuela, con una tutoría o un programa educativo especializado. El apoyo emocional, también juega un papel importante.

Aunque no existe cura para la dislexia, la evaluación y la intervención tempranas producen el mejor resultado. A veces, la dislexia no se diagnostica durante años y no se reconoce hasta la edad adulta, pero nunca es demasiado tarde para buscar ayuda.

Los signos de dyslexia, pueden ser difíciles de reconocer, antes de que su hijo ingrese a la escuela, pero algunas pistas tempranas pueden indicar un problema. Una vez que su hijo llegue a la edad escolar, el maestro de su hijo puede ser el primero en notar un problema. La gravedad varía, pero la afección a menudo se vuelve evidente cuando el niño comienza a aprender a leer.

Los signos de dyslexia, en adolescentes y adultos, se parecen mucho a los de los niños. Algunos síntomas comunes de dislexia en adolescentes y adultos incluyen:

- Dificultad para leer, incluida la lectura en voz alta.
- Lectura y escritura lentas y laboriosas.
- problemas de ortografía
- Evitar actividades que impliquen lectura.
- Pronunciar mal nombres o palabras, o problemas para recuperar palabras.
- Pasar un tiempo, inusualmente largo, completando tareas que implican leer o escribir.
- Dificultad para resumir una historia.
- Problemas para aprender un idioma extranjero

- Dificultad para resolver problemas matemáticos escritos.

La dislexia puede provocar varios problemas, entre ellos:

- **Problemas para aprender.** Debido a que la lectura es una habilidad básica para la mayoría de las demás materias escolares, un niño con dislexia está en desventaja en la mayoría de las clases y puede tener problemas para mantenerse al día con sus compañeros.
- **Problemas sociales.** Si no se trata, la dislexia puede provocar baja autoestima, problemas de conducta, ansiedad, agresión y alejamiento de amigos, padres y maestros.
- **Problemas de adultos.** La incapacidad de leer y comprender, puede impedir que los niños alcancen su potencial a medida que crecen. Esto puede tener impactos educativos, sociales y económicos negativos a largo plazo.

### Técnicas educativas

La dislexia se trata mediante enfoques y técnicas educativas específicas y cuanto antes comience la intervención, mejor. Las evaluaciones de las habilidades de lectura, otras habilidades académicas y la salud mental de la persona ayudarán a sus maestros a desarrollar un plan de aprendizaje individual.

Los maestros, pueden utilizar técnicas que involucran el oído, la visión y el tacto para mejorar las habilidades de lectura. Ayudar a la persona a utilizar varios sentidos para aprender (por ejemplo, escuchar una lección grabada y trazar con un dedo la forma de las letras utilizadas y las palabras pronunciadas), puede ayudar a procesar la información.

### Estrategias de mitigación

Se puede aconsejar a la persona con dislexia que:

- Aprenda a reconocer y utilizar los sonidos más pequeños, que forman las palabras (fonemas)
- Comprender que las letras y cadenas de letras representan estos sonidos y palabras (fonética)

- Comprender lo leído (comprensión)
- Leer en voz alta, para desarrollar precisión, velocidad y expresión (fluidez) en la lectura.
- Desarrollar un vocabulario de palabras reconocidas y comprendidas.

### 2.7.3. discalculia

La discalculia, es un trastorno del aprendizaje que afecta la capacidad de una persona para hacer matemáticas. Al igual que la dislexia, altera áreas del cerebro relacionadas con la lectura; La discalculia afecta áreas del cerebro que manejan las habilidades y la comprensión relacionadas con las matemáticas y los números. Los síntomas de esta afección suelen aparecer en la infancia, pero los adultos pueden tener discalculia sin saberlo. La discalculia, es poco común, pero está muy extendida. Los expertos estiman que afecta entre el 3% y el 7% de las personas en todo el mundo.<sup>13</sup>

Los síntomas en adolescentes y adultos a menudo parecen problemas con lo siguiente:

- Contando hacia atrás
- Resolver problemas escritos
- Dividir los problemas en varios pasos para resolverlos
- Artículos de medición
- Medir cantidades (como para recetas de cocina/horneado)
- Usar dinero (monedas y billetes) para pagar artículos, cambiar billetes por monedas (y viceversa) y dar cambio.
- Comprender y convertir fracciones

Además de los síntomas, que se relacionan directamente con la capacidad de una persona para hacer matemáticas, las personas con discalculia pueden mostrar síntomas emocionales, cuando se enfrentan a situaciones en las que las matemáticas son necesarias. Esos síntomas emocionales a menudo incluyen:

---

<sup>13</sup> <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23949-dyscalculia>

- Ansiedad (incluida la ansiedad ante los exámenes) o incluso pánico.
- Agitación, ira o agresión.
- Miedo (incluido el miedo o incluso la fobia a ir a estudiar)
- Síntomas físicos como náuseas y vómitos, sudoración, dolor de estómago, etc.

#### **2.7.4. Dispraxia (trastorno del desarrollo de la coordinación) en la juventud**

La dispraxia, también conocida como trastorno del desarrollo de la coordinación (TDC), es un trastorno común, que afecta el movimiento y la coordinación.

La dispraxia no afecta la inteligencia de las personas. Puede afectar las habilidades de coordinación, como tareas que requieren equilibrio, practicar deportes o aprender a conducir un automóvil. La dyspraxia, también puede afectar la motricidad fina, como escribir o utilizar objetos pequeños.

Los síntomas de la dispraxia pueden variar entre individuos y pueden cambiar con el tiempo. En la mayoría de los casos, los jóvenes pueden encontrar difíciles las tareas rutinarias.

La dispraxia puede afectar:

- Coordinación, equilibrio y movimiento.
- La forma en que los jóvenes aprenden nuevas habilidades, piensan y recuerdan información en el trabajo y en casa
- Habilidades de la vida diaria, como vestirse o preparar comidas.
- capacidad para escribir, mecanografiar, dibujar y agarrar objetos pequeños
- cómo funciona la persona en situaciones sociales
- cómo la persona maneja tus emociones
- Habilidades de gestión del tiempo, planificación y organización personal.

La dyspraxia, no debe confundirse con otros trastornos que afectan el movimiento, como la parálisis cerebral y el accidente cerebrovascular. Puede afectar a personas de todas las capacidades intelectuales.

A veces, si una persona tiene dispraxia, también puede tener otras afecciones, como:

- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)
- dislexia
- desorden del espectro autista
- dificultad para aprender o comprender las matemáticas (discalculia)
- depresión o ansiedad

No existe cura para la dyspraxia, pero existen terapias que pueden ayudar con la vida diaria, como:

- Terapia ocupacional: para ayudar a la persona a encontrar formas prácticas de permanecer independiente y gestionar tareas cotidianas como escribir o preparar comida.
- Terapia cognitivo-conductual (TCC): una terapia de conversación que puede ayudar al joven a manejar sus problemas cambiando su forma de pensar y comportarse.

También puede ser útil si el joven:

- mantenerse en forma: pueden hacer ejercicio con regularidad, lo que puede ayudarles con la coordinación, reducir la sensación de fatiga y evitar que aumenten de peso.
- aprender a usar una computadora o computadora portátil, si escribir a mano le resulta difícil, usar un calendario, agenda o aplicación, para mejorar su organización
- aprenda a hablar, positivamente ,sobre sus desafíos y cómo los superan.

## 2.8. Condiciones médicas

El término condición médica incluye una amplia variedad de diagnósticos que incluyen, por ejemplo, asma, epilepsia, diabetes, dolor crónico y enfermedades cardíacas. La mayoría de las personas, han experimentado problemas de salud temporales de un tipo u otro de vez en cuando, pero algunas personas tienen afecciones permanentes, o de mayor duración, que han estado presentes desde el nacimiento o adquiridas durante la vida. Los

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

efectos de estos dependen de la edad de la persona, las circunstancias y la naturaleza de las condiciones y/o tratamiento.

### **2.8.1. Alergias y asma**

Cada vez son más las personas que padecen algún tipo de alergia o asma. La mayoría de los adultos con asma pueden establecer métodos para controlar su afección de modo que normalmente no afecte su vida diaria. Conocen los posibles desencadenantes y, por lo tanto, a menudo pueden prevenir los ataques de asma. Sin embargo, todavía es necesario que las universidades se aseguren de que existen procedimientos adecuados para tratar las sustancias (llamadas 'sensibilizadores' respiratorios) que pueden causar asma u otras alergias; las más relevantes son los alérgenos animales, los productos químicos y el látex.

### **2.8.2. Disosmia: alteración del sentido del olfato.**

La alteración del sentido del olfato suele estar asociada con el envejecimiento; sin embargo, también puede ocurrir en personas más jóvenes y puede estar presente desde el nacimiento.

Además de la necesidad de medidas de seguridad adicionales, para la detección de humo y gas, también existe la necesidad de compensar el hecho de que, por ejemplo, alguien no pueda detectar alimentos en descomposición.

### **2.8.3 Epilepsia**

La epilepsia es una de las afecciones neurológicas graves, más comunes en el mundo. La epilepsia fotosensible, es una afección poco común, en la que las convulsiones pueden desencadenarse por luces parpadeantes o parpadeantes o por ciertas formas y patrones geométricos. Las personas con esta afección, tienen más probabilidades de reaccionar ante luces que parpadean entre cinco y treinta veces por segundo (5-30 Hz).

Condiciones como el dolor crónico, la epilepsia o las afecciones psiquiátricas, pueden afectar gravemente la rutina diaria de una persona. En muchos sentidos, pueden ser los efectos secundarios de la propia enfermedad los que causan dificultad. Por ejemplo, un

individuo puede ser propenso a la fatiga, al estrés o una medicación especial puede causar somnolencia y/o falta de concentración.

Las personas en las IES, también pueden verse afectadas por el medio ambiente, por ejemplo, las personas con epilepsia, diabetes o asma. Para algunas personas, esto puede causar discapacidades físicas o sensoriales y para muchas otras, la resistencia también puede verse afectada. Esto significa que es importante planificar una carga de trabajo, distribuida uniformemente, con la posibilidad de plazos retrasados o escalonados. Esta consideración es particularmente significativa cuando los jóvenes han tenido tiempo libre y necesitan ponerse al día y hacer frente a las exigencias de nuevas tareas.

Es posible que las personas con estas afecciones, no se consideren discapacitadas y es posible que no hayan indicado en la solicitud que tienen una necesidad particular. También es posible que hayan enfrentado prejuicios, anteriormente, por parte de quienes los rodean y esto puede restringir su voluntad de revelar su condición. Por lo tanto, es particularmente importante que se haga saber que algunas personas y otros miembros del personal, sean tolerantes con los estudiantes con discapacidades o condiciones médicas ocultas.

### 3. Etiqueta de discapacidad



Como moderador de apoyo a la discapacidad, debes recordar que cada persona es única. Aunque otra persona pueda tener la misma discapacidad, esto no significa que tenga las mismas dificultades y el tipo de ajustes que convienen a una persona pueden no serlo en absoluto para otra. Es por eso que el personal académico siempre debe discutir sus ideas sobre ajustes con los jóvenes con discapacidad.

Cada uno tiene diferentes formas de pensar y trabajar. Recuerde que algunas personas con discapacidad física, pueden tener dificultades para desplazarse y utilizar silla de ruedas o muletas, pero esto no tiene ningún impacto en su capacidad para leer o comunicarse; mientras que otros, pueden no tener ningún problema para moverse, pero pueden tener dificultades reales para leer.

La comunicación interpersonal, es la base de la interacción entre personas, sin importar si tienen discapacidad o no. La comunicación eficaz, contribuye a la prestación exitosa de servicios y crea un trasfondo emocional positivo. La comunicación entre las personas, debe basarse siempre en el respeto mutuo. Facilita la comunicación y previene conflictos. Para establecer buenos contactos con sus jóvenes con discapacidades, es extremadamente importante demostrar una actitud servicial y compasiva hacia los demás (incluidos aquellos con discapacidades).

#### **¿Cómo saludar a una persona con discapacidad?**

---

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos. 46

*¿Qué harías frente a alguien al que le falta el brazo derecho o si lo tiene paralizado ? La mayoría de las personas, incluso aquellas con una prótesis de brazo o mano, pueden estrechar la mano. Es apropiado utilizar la mano izquierda, si la persona no puede responder con la derecha. Los jóvenes con discapacidad, generalmente le darán una señal, extendiendo un brazo o una mano, lo mejor que puedan. Es mejor no seguir adelante y agarrar un brazo, que pueda resultar una experiencia dolorosa para la persona. El camino del "buen viejo amigo" en la espalda o en el hombro, nunca es un comportamiento apropiado.*

*¿Alguna vez has notado que, cuando hablas con alguien que no entiende el idioma que hablas, tiendes a levantar la voz, pensando que, de alguna manera, gritar las palabras hará que su cerebro entienda?*

Hacemos lo mismo cuando nos dirigimos a personas con discapacidad. Generalmente, no es necesario alzar la voz. Sin embargo, cuando alguien tiene un deterioro cognitivo, puede ser útil reducir el ritmo y hablar con claridad. Utilice su nombre, sólo si se hace referencia a todos los demás por su nombre. Mejor aún, pregunta por su preferencia.<sup>14</sup> Este es un error común entre los médicos, que se refieren a sus pacientes de manera informal, pero luego quieren que el paciente los llame "Doctor".

Trate a la persona como a un adulto. No infantilices al individuo, porque tiene una discapacidad física o mental. No dé palmaditas en la cabeza o en los hombros, a personas en sillas de ruedas, en lugar de un saludo adecuado. Siéntate y haz contacto visual. ¡Esto es crítico! Cuando estás sentado en tu oficina y entra alguien, ¿no sueles ponerte de pie para saludarlo? Cuando hable con alguien en silla de ruedas o acostado en la cama, mire a su alrededor, acerque una silla, siéntese y colóquese a la altura de los ojos.

Algunas personas quieren ayuda, otras no. Es aceptable preguntar si pueden abrir la puerta, recoger sus bastones o empujar su silla de ruedas. Pero no se sienta herido, si rechazan su oferta y la persona desea ser independiente.

---

<sup>14</sup>[Información sobre concientización sobre la discapacidad](#)

## Etiqueta conversacional

*Cuando el saludo y las presentaciones son un hecho, ¿cómo se puede tener una conversación con una persona con discapacidad?*

- Hable siempre directamente con la persona discapacitada y no a través de otra persona. Este error lo cometen, todo el tiempo, diferentes profesionales. Incluso si la persona tiene una discapacidad cognitiva, se debe reconocer y respetar su presencia.
- Cuando converse con una persona con una discapacidad física, utilice un lenguaje cotidiano normal y relájese. Podemos caer en el hábito desagradable y degradante, de hablarle a los jóvenes con discapacidad como si fueran niños. Es posible que tenga que hacer alguna adaptación física, como sentarse. Recuerde, el individuo no es diferente a usted.
- La mayoría de nosotros somos malos oyentes. Cuando alguien tiene problemas del habla, tómate tu tiempo y escucha. No intentes terminar siempre la frase. Esto puede resultar difícil cuando se tiene prisa, pero nunca pretender entender si no es así; es aceptable decirlo. Si la persona tiene una discapacidad visual, identifíquese y dígame dónde se encuentra y qué piensa hacer.

### **Utilice los siguientes términos para dirigirse a las personas con discapacidad:**

- Gente con discapacidades;
- Personas sin discapacidad;
- Ciego;
- Parcialmente visto;
- Sordo o con problemas de audición;
- Discapacidades intelectuales;
- Problemas de salud mental;
- Usuarios de sillas de ruedas;
- Problemas específicos de aprendizaje (spla).

### **No utilice los siguientes términos:**

- personas discapacitadas o cualquier descripción que termine en "...ic" que reemplace la identidad del individuo, por ejemplo "el epiléptico";
- víctima de... o padeciendo de...;
- espástico;
- deformado o inválido;
- retrasado o tonto;
- lisiados o en silla de ruedas.

**Recuerde ceñirse a los términos correctos en el discurso diario, así como cuando prepare documentos oficiales, correos electrónicos o durante una conversación oral, etc.**

## 4. Prejuicios y estereotipos



### 4.1 Prejuicio

Muchas de las suposiciones y juicios que se hacen sobre las personas con discapacidad y sus familias, se hacen a la luz del enfoque del modelo médico. Si bien esto no es particularmente sorprendente en contextos culturales y sociales en los que la comprensión médica de la discapacidad es dominante, implica un reconocimiento de que estas suposiciones y juicios se han hecho "sin considerar los hechos y argumentos relevantes" - es decir, sobre la base de prejuicio.

El prejuicio no ocurre de forma aislada, sino que es parte de la forma en que la discriminación se expresa a nivel personal. Los juicios prejuiciosos, se hacen desde una posición en la que algunas personas suponen que saben bastante de qué se trata, porque "estas cosas son obvias".

Algunos jóvenes con discapacidad tienen una "montaña que escalar", ya que los prejuicios de algunas personas, siguen obstaculizando sus posibilidades de encontrar trabajo. Hasta hace poco, se suponía que las personas con discapacidad, normalmente, no trabajarían. Por ejemplo, la política común de la Unión Europea es que la tasa de desempleo de las

personas con discapacidad, debe reducirse constantemente. Por lo tanto, son muchos los recursos financieros que se destinan a garantizar el trabajo remunerado de las personas con discapacidad, incluso en el marco del empleo subvencionado.

Por otro lado, los programas de prestaciones para personas con discapacidad, siguen en gran medida vinculados a los ingresos: sólo las personas por debajo de un determinado umbral reciben asistencia (Blanck et al., 2009; Wehman et al., 1997).

**La discapacidad es, casi, sinónimo de desventaja. Por lo tanto, las personas con discapacidad tienen que enfrentarse a diversos desafíos en la vida, como el empleo frente a personas sin discapacidad, que compiten por los mismos puestos.<sup>15</sup>**

Los prejuicios contra las personas con discapacidad, son una cuestión que debe abordarse, para no perjudicar aún más a quienes, para empezar, están en desventaja.

## 4.2. estereotipos

No importa el hecho de que vivamos en el siglo XXI, el fenómeno de los estereotipos todavía existe. Incluso en los países de la UE, muchas personas tienen graves prejuicios y estereotipos, hacia las personas con discapacidad y evitan contratarlas.

Si intenta encontrar un anuncio que prohíba las solicitudes de personas con discapacidad, es muy probable que no lo encuentre. Sin embargo, esto no significa que no exista la llamada "discriminación oculta". Desafortunadamente, hay muchos casos en los que, las personas con discapacidad, no tienen acceso a un lugar de trabajo adecuado, porque ni siquiera ellos pueden llegar a la entrevista de trabajo.

**Algunos de los estereotipos más comunes, hacia los jóvenes con discapacidad:**

- **Los estudiantes con discapacidades, no son lo suficientemente eficientes en la educación superior, en comparación con sus compañeros sin**

---

<sup>15</sup>[Prejuicio contra la discapacidad](#)

**discapacidades.** La eficacia laboral, está influenciada por factores como el conocimiento, las habilidades, las competencias y la motivación personal. Los poseen, tanto personas con, como sin discapacidad.

- **Los jóvenes con discapacidades necesitan un horario de trabajo flexible** –Los jóvenes con discapacidades pueden necesitar un horario de trabajo ajustado, de acuerdo con sus necesidades y discapacidad.
- **Los estudiantes con discapacidades no pueden ejecutar sus tareas, tan rápido como otros jóvenes sin discapacidades.** La velocidad de trabajo es importante y la discapacidad puede afectarla. Sin embargo, existen tecnologías de asistencia y otros tipos de ayudas, que pueden compensar las deficiencias causadas por la discapacidad. Por ejemplo, un lector de pantalla, para trabajadores con discapacidad visual, un teclado adaptado para personas con discapacidad en las extremidades superiores, etc.
- **El precio de la adaptación del lugar de trabajo en las IES, será alto y tales inversiones no son justificadas.** No todas las tecnologías de asistencia son caras. Por el contrario, la competencia en este ámbito también es fuerte y hay una tendencia a la baja de los precios. Además, la legislación nacional de los países de la UE y los programas nacionales, prevén oportunidades de financiación para algunas personas, que quieran adaptar el lugar de trabajo a un trabajador con discapacidad.
- **El resto de jóvenes sin discapacidad se mostrarían reacios a aceptar a una persona con discapacidad en el equipo** –El buen espíritu de equipo depende del microambiente de la empresa. Si los demás miembros del equipo no aceptan la diversidad, tendrán la misma actitud hacia compañeros de otras nacionalidades, religiones, etc.

- **Las personas sin discapacidad tendrían miedo de los jóvenes con discapacidad** –En el siglo XXI, no debemos subestimar la empatía de las personas que pertenecen a la sociedad moderna, donde todos los seres humanos tienen derecho a trabajar y llevar una vida digna. Hay muchas pruebas de que los jóvenes con discapacidad son más leales a una institución, porque la reconocen como socialmente responsable.

### 4.3. Afrontar los prejuicios familiares hacia la capacidad laboral de la persona con discapacidad

Hasta ahora hemos discutido el hecho de que los jóvenes con discapacidad son a menudo objeto de discriminación por su discapacidad y existen muchos prejuicios y estereotipos que pueden afectar negativamente su desarrollo profesional. Desafortunadamente, estos estereotipos y prejuicios no sólo están presentes en algunas personas, sino también en la mente de otros miembros de la sociedad. La práctica demuestra que la capacidad de las personas con discapacidad para trabajar se subestima incluso dentro de sus familias.

A menudo, los padres y familiares, también creen que su familiar con discapacidad debería depender de las prestaciones sociales, sólo porque su discapacidad obstaculizaría su realización profesional.

Los miembros más experimentados y maduros de la familia, pueden pensar que la igualdad de acceso al mercado laboral abierto, es simplemente aconsejable e incluso la quimera y que el empleo protegido, es la única opción para cualquier carrera profesional. De esta manera, las familias contribuyen a hacer más vulnerable a su familiar con discapacidad.

En tales casos, se obstaculiza adicionalmente el papel del moderador de apoyo a las personas con discapacidad. Lo que puede hacer el moderador de apoyo a la discapacidad, es comunicarse activamente con la familia y explicar, de manera positiva, que una persona con discapacidad tiene derecho a tomar decisiones independientes para su

desarrollo profesional. Cuando el miembro de la familia con discapacidad se convierte en adulto, puede tomar decisiones, a pesar de los prejuicios de la sociedad.

Usted, como moderador de apoyo a las personas con discapacidad, puede argumentar que en todo el mundo las personas con discapacidades podrían ser empresarios y trabajadores autónomos, agricultores y trabajadores de fábricas, médicos y profesores, dependientes y conductores de autobuses, artistas y técnicos en informática, etc. Casi todos los trabajos, pueden ser realizados por una persona con discapacidad y en el entorno adecuado. Está confirmado, que varias personas con discapacidad, pueden ser productivas.

## 5. Discapacidad y accesibilidad

El término accesibilidad<sup>16</sup> puede definirse como la "capacidad de acceder" a la funcionalidad y posible beneficio de algún sistema, edificio y/o instalación y se utiliza para describir el grado en que un producto, como un dispositivo, servicio y entorno, es accesible por tantas personas como sea posible.

### 5.1 Accesibilidad ambiental

La accesibilidad ambiental se utiliza con frecuencia para centrarse en las personas con discapacidad y su derecho de acceso a entidades, a menudo, mediante el uso de tecnología de asistencia. La mayoría de las personas, asumen que la libre circulación, en los espacios públicos, es un derecho.<sup>17</sup>

El acceso al transporte público, el fácil movimiento a lo largo de las calles y a través de los edificios y las rutas de salida claras, en situaciones de emergencia, son todos elementos de un entorno físicamente accesible. Para algunos, sin embargo, estas condiciones básicas no se cumplen adecuadamente. Por ejemplo, todavía hay paradas de autobús a las que no

---

<sup>16</sup><https://www.disabled-world.com/disability/accessibility/>

<sup>17</sup>[Barreras ambientales y arquitectónicas.](#)

es fácil acceder para una persona en silla de ruedas. Podría haber césped a ambos lados del cemento o el banco podría presentar obstáculos entre el autobús y la acera.

El medio ambiente no es totalmente accesible para nadie, ni debería serlo. Hay, por ejemplo, muy buenas razones para limitar el acceso: situaciones que pueden ser peligrosas para los niños, obras de construcción que ponen en peligro la seguridad de los adultos, etc. Estamos hablando de un nivel de acceso "medio" que, a menudo, sin darse cuenta, excluye a muchos que no deberían ser excluidos.

Al evaluar la accesibilidad, definimos la discapacidad como una condición que limita la movilidad, disminuye la agudeza visual o auditiva, reduce la resistencia o inhibe de otro modo la capacidad de una persona, para manipular el entorno con un grado de esfuerzo "normal". En consecuencia, las barreras son aquellos aspectos del entorno construido que reducen el acceso de un joven con discapacidad. Pueden ser partes de edificios, jardines, senderos o áreas de estacionamiento, e incluyen bordillos altos, falta de rampas o cortes en los bordillos, senderos de grava, aceras estrechas, variaciones extremas en el grado de los senderos, escombros que interfieren el paso, a lo largo de las aceras, puertas, puertas pesadas que requieren fuerza excesiva para abrirse y estacionamiento insuficiente. Incluso los mostradores altos, en tiendas y restaurantes pueden convertirse en barreras para el acceso a bienes y servicios. Además, la falta de información en forma de señales braille, mapas táctiles o anuncios audible, presenta barreras para las personas con discapacidad visual.

En el pasado, se ha ignorado ampliamente a las poblaciones con movilidad reducida, pero en los últimos años, se han realizado muchas campañas por la igualdad. Esto incluye igualdad de oportunidades de empleo, igualdad de acceso a la educación e igualdad de acceso a bienes y servicios. Todo esto requiere un grado mínimo de acceso, a los lugares donde se pueden encontrar empleo, educación y bienes y servicios.

Durante las últimas décadas, muchas instalaciones y espacios abiertos europeos, han sido renovados para cumplir con las directrices de accesibilidad de la Comisión Europea. Muchos han expresado su preocupación, por el costo y los inconvenientes de estas

renovaciones. Pero, si la accesibilidad se diseña para construir el entorno, en lugar de abordarla como una ocurrencia tardía, los costos podrían minimizarse y el resultado final a menudo podría ser más efectivo.

### **Cada uno de nosotros puede quedar físicamente discapacitado en algún momento de nuestra vida.**

Un niño, una persona con una pierna rota, un padre con un cochecito, una persona mayor, etc., todos están en desventaja de una forma u otra. Son pocos los que se mantienen sanos toda la vida.

En lo que respecta al entorno urbanizado, es importante que esté libre de barreras y adaptado, para satisfacer las necesidades de todas las personas por igual. De hecho, las necesidades de los discapacitados, coinciden con las necesidades de la mayoría y todas las personas se sienten cómodas con ellas. Como tal, planificar para la mayoría implica planificar para personas con distintas capacidades y discapacidades.

## **5.2 Accesibilidad actitudinal**

Las barreras actitudinales son comportamientos, percepciones, prejuicios y suposiciones que discriminan a las personas con discapacidad. Estas barreras a menudo surgen de una falta de comprensión e información, que puede llevar a las personas a ignorar, juzgar o tener ideas erróneas sobre una persona con discapacidad.

Las ideas erróneas y las actitudes, que las personas en el lugar de trabajo pueden tener sobre las discapacidades, pueden ser la barrera laboral más importante a la que se enfrentan las personas con discapacidad.<sup>18</sup>

Además de los estereotipos descritos anteriormente, aquí enumeramos posibles barreras actitudinales que enfrentan los jóvenes con discapacidad:

---

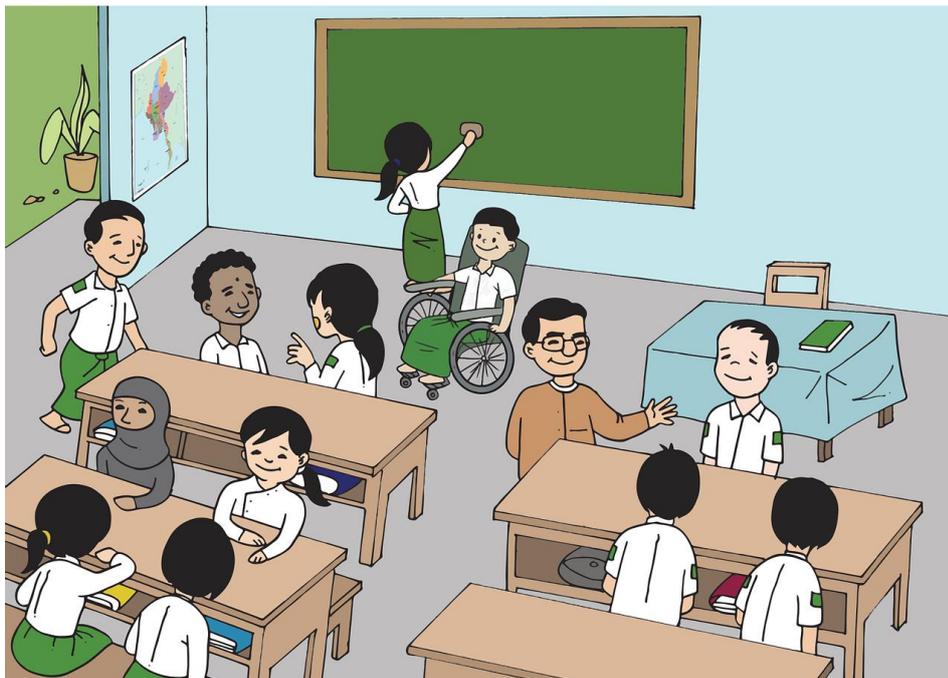
<sup>18</sup>[Accesibilidad actitudinal](#)

- **Inferioridad:** La persona con discapacidad es vista como un “ciudadano de segunda”.
- **Lástima:** Las personas sienten lástima por la persona con discapacidad y, como resultado, son condescendientes.
- **Culto a los héroes:** La gente considera que una persona con discapacidad que vive de forma independiente es “especial” y un “superhéroe”.
- **Ignorancia:** La persona con discapacidad es considerada incapaz a causa de su discapacidad.
- **El efecto de propagación:** La gente supone que la discapacidad de la persona con discapacidad, afecta sus otros sentidos.
- **Reacción:** La gente cree que, a la persona con discapacidad, se le está dando una ventaja injusta, debido a su discapacidad.
- **Negación:** Es posible que las personas no creen que las discapacidades ocultas sean legítimas y, por lo tanto, no requieran adaptaciones ni adaptaciones.
- **Miedo:** Las personas temen ofender a una persona con discapacidad, al hacer o decir algo incorrecto y, como resultado, evitar a la persona con discapacidad.

Hay herramientas y recursos disponibles, que algunas personas pueden utilizar para ayudar a derribar barreras de actitud. Al involucrar efectivamente a los jóvenes con discapacidad, la IES puede utilizar sus habilidades de liderazgo, para crear un foro de discusión sobre cuestiones de discapacidad. Además, pueden brindar capacitación a su personal, para aumentar su comprensión sobre las discapacidades y corregir ideas y actitudes erróneas, que puedan tener sobre las discapacidades.

Usted, como moderador de apoyo a la discapacidad, se encuentra en una buena posición para contribuir a la eliminación de las barreras de actitud. Puede asesorar a la junta directiva de la IES y al personal académico, sobre cómo comunicarse, eficazmente, con los jóvenes con discapacidad y cómo integrarlos en el microentorno de la universidad.

## 6. Posibles adaptaciones del entorno de las IES



Se considera, extremadamente importante, que las IES brinden acceso a una persona con discapacidad, para realizar las funciones esenciales, incluido el acceso a un edificio, a los laboratorios, para obtener el equipo necesario y tener igual acceso a todas las instalaciones utilizadas por otros jóvenes sin discapacidad. En el proceso de solicitud y examen de ingreso, es posible que algunas personas necesiten hacer un ajuste para poder demostrar lo que saben y lo que pueden hacer.

En términos de accesibilidad, algunas personas deben considerar lo siguiente:

- Para facilitar las reuniones iniciales con personas con discapacidad, se debe considerar la entrada y circulación alrededor de las instalaciones y de los baños y aseos.
- También se debe entender por accesibilidad la señalización en uso, así como la elaboración de manuales impresos y digitales; instrucciones e información electrónica siguiendo pautas particulares de accesibilidad (consulte R2 para obtener más información). Estos deberían revisarse, cuando sea necesario, para garantizar la accesibilidad de las personas con discapacidad visual y, en particular, de las personas con discapacidad intelectual.

- La accesibilidad para las personas con discapacidad auditiva, incluye el acceso a información frecuentemente transmitida por sonido, como el sonido de una campana, una alarma de incendio, un silbato o una sirena. Estas instalaciones deberían revisarse y complementarse, cuando sea necesario, con dispositivos alternativos, como luces intermitentes.
- La planificación de emergencias, debe garantizar que las personas con discapacidad puedan evacuar de manera segura y efectiva el lugar de trabajo a un área segura.

Sin embargo, la propia persona con discapacidad, conoce mejor el tipo correcto de adaptación razonable que necesita. En este caso, usted como moderador de apoyo a jóvenes con discapacidad, debe enfatizar la importancia de este hecho y ayudarlo a hacer lo siguiente:

- Explique, con sus propias palabras, el tipo de ajuste que requiere en relación con la naturaleza específica, el grado y la gravedad de su discapacidad.
- Si es necesario, asumir la responsabilidad de solicitar ajustes.
- Sepa que tienen derecho a solicitar un ajuste, en cualquier etapa, de la solicitud o del proceso educativo.
- Tomar la decisión final sobre la sugerencia, con respecto al tipo de ajuste que requieren, pero ser lo suficientemente responsable para saber que debe ser una opción viable, tanto para ellos como para la IES.

## 7. Evitar la victimización de los jóvenes con discapacidad



La victimización de personas con discapacidad, implica el abuso de un individuo con una discapacidad física y/o mental u otra condición médica. La victimización puede incluir violencia física, violencia sexual, abuso financiero, psicológico o emocional y negligencia. El origen de estos tipos de violencia, puede ser desconocido, tanto para la persona con discapacidad, como para las personas de su entorno, como familiares y parientes, conocidos, cuidadores, compañeros, supervisores, tutores, miembros del personal médico, etc. Las instituciones competentes, Los centros médicos y de prevención reconocen dicha victimización, como un problema de salud pública grave y prevenible.

El conocimiento actual sobre la victimización de personas con discapacidad, se basa en un pequeño número de estudios, y se sabe poco sobre la victimización de personas en el mismo grupo de discapacidad. Las personas con discapacidad tienen, 2 veces más probabilidades de convertirse en víctimas de violencia, abuso o negligencia que las personas sin discapacidad (ver Introducción).

Los jóvenes con discapacidad tienen más del doble de probabilidades de sufrir abusos físicos o sexuales que los jóvenes sin discapacidad, especialmente aquellos que viven en instituciones especializadas. Proporciones similares de mujeres con y sin discapacidad informan haber experimentado episodios de violencia física, violencia sexual o abuso emocional. Sin embargo, las mujeres con discapacidad reportan un mayor número de agresores y períodos más prolongados de episodios individuales que las mujeres sin discapacidad.

**A continuación se enumeran algunos indicadores de los diferentes tipos de abuso.**

- Indicadores de abuso físico: podrían ser miedo a una persona/compañero/académico en particular, lesiones inexplicables, retraso en la búsqueda de tratamiento, sedación excesiva, patrones inusuales de hematomas, historial de cambios de médico, lesiones en el cuero cabelludo.
- Indicadores de abuso emocional: estos incluyen baja autoestima, la persona parece nerviosa con una persona/colega en particular, pensamientos y acciones

confusas y suicidas, evita el contacto visual con una persona/colega en particular, miedo al abandono, letargo/retraído.

- Indicadores de abuso sexual: están presentes por miedo inusual a una persona, ropa manchada, rota o ensangrentada, dolor y hematomas, cambios en el comportamiento sexual, embarazo, enfermedades de transmisión sexual.
- Indicadores de abuso financiero: incluyen artículos faltantes inexplicables, falta de pago de facturas, conocimiento inexacto de las finanzas, cambio repentino de un testamento, falta de necesidades asequibles, retiros inusuales de cuentas bancarias.
- Indicadores de negligencia: están relacionados con desnutrición, deambular sin supervisión, apariencia descuidada, falta de dentaduras postizas, anteojos o audífonos, afecciones de la piel o llagas por presión, problemas médicos no tratados, abuso de alcohol o medicamentos.

Usted, como moderador de apoyo a la discapacidad, debe saber que la mayoría de las víctimas de abuso y negligencia se sienten deprimidas y ansiosas. **Su papel es reconocer los signos de abuso de su joven con discapacidad** y Aunque nadie debería sacar conclusiones precipitadas, tome todos estos indicadores en serio y comuníquese con los respectivos profesionales en busca de ayuda.

**A continuación encontrará algunos consejos sobre las acciones que puede tomar para ayudar a su joven con discapacidad que fue víctima de abuso y negligencia:**

- Tener una conversación privada con la persona;
- Escuche atentamente a la persona y lo que le dice;
- Trate de comprender la situación;
- Escriba cada palabra y/o hecho que dice la persona;
- Mantenga la calma y no haga suposiciones;
- Explique qué opciones de acciones están disponibles para la persona;
- Discutir las ventajas y desventajas de cada acción;
- Alentar a la persona a tomar una decisión independiente sobre la opción más adecuada para su situación;

- Debe informar a la policía siempre que la seguridad de la persona esté en riesgo.

Nosotros, como autores de este módulo, nos gustaría enfatizar otro aspecto de la victimización de las personas con discapacidad, que está relacionado con la percepción de que ser una persona con discapacidad significa que está condenada..

En otras palabras, la persona está dispuesta a retirarse de sus actividades diarias utilizando la discapacidad como explicación de la limitación de las funciones ordinarias. En tales casos, la persona con discapacidad puede evitar los contactos sociales, negarse a asistir a la escuela ordinaria, no aceptar solicitar un empleo, descuidar su apariencia personal y su vida privada, negar sus ventajas y puntos fuertes, negarse para hacer rutinas diarias. Además, la persona con discapacidad que se victimiza puede tener quejas irrazonables, puede experimentar insatisfacción y descontento permanentes, puede tener miedo al fracaso, no intentar nada, puede sentirse impotente, puede negarse a tomar una decisión. toman decisiones independientes sobre sus vidas, pueden esperar que otros hagan cosas que ellos pueden afrontar, pueden excusar cada inacción con la discapacidad que tienen y pueden llevar una vida no social.

Cualesquiera que sean los síntomas que pueda notar como moderador de apoyo para discapacitados, debe recordar que cada persona es única y puede tener síntomas únicos en diferentes situaciones. Hay personas con discapacidad que pueden inventar sus propias formas de afrontar los desafíos diarios.

Como moderador de apoyo a la discapacidad, usted debe ocuparse de aquellos aspectos de la victimización que influyen en el desarrollo profesional de su joven con discapacidad.

Recuerde que usted como profesional bien capacitado puede apoyar a su joven con discapacidad a encontrar la realización profesional más adecuada para él y la forma de lograrlo también incluye minimizar el impacto de los factores que ponen en peligro el éxito de su joven con discapacidad.

Desafortunadamente, los profesionales no exploran lo suficiente el último aspecto de la victimización descrito en el párrafo anterior y esto le brinda a usted, como consultor de SE, la oportunidad de descubrir sus propios enfoques y herramientas para superar la victimización de ese tipo.

## 8. desarrollar una identidad positiva



### 8.1. Discapacidad e imagen

Usted, como moderador de apoyo a la discapacidad, debe recordar a los jóvenes con discapacidad, que su imagen es un factor clave para una realización educativa y profesional exitosa. Un elemento importante de la imagen es la primera impresión, que resulta crucial cuando los demás nos ven por primera vez y se forman su opinión sobre nosotros.

La imagen se puede definir como:

- impresión que damos a los demás
- percepción que los demás tienen de nosotros
- la concepción mental que tenemos de otro
- Impresiones que nos formamos, cuando conocemos a alguien nuevo.

La imagen consta de:

- Expresiones faciales
- Postura
- Apariencia
- Discurso
- Comportamiento
- Actitud

Las personas hacen suposiciones, basadas en información limitada y cuando observan una característica o comportamiento en alguien, tienden a asumir que esa persona tiene otras cualidades.

Según la revista Forbes, 2016<sup>19</sup>:

- El 55% de la primera impresión que se forma sobre ti, consiste en cómo se percibe tu apariencia
- El 38 % , consiste en cómo te comunicas de forma no verbal y cómo se percibe.
- Sorprendentemente, sólo el siete por ciento de la primera impresión que se forma sobre uno, consiste en lo que realmente se dice.

Así, el 55% de la primera impresión, que alguien tiene de nosotros, se basa en nuestra apariencia, que consiste en:

---

<sup>19</sup><https://institute.uschamber.com/what-makes-a-good-first-impression/>

- altura
- peso
- colorante
- peinado
- accesorios
- ropa
- en el caso de las mujeres, esto también incluye el maquillaje.

La imagen también es importante, porque afecta cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos. Cuando sentimos que nos presentamos bien, ganamos en confianza y autoestima. Este proceso se llama ciclo del éxito.

Al discutir los elementos de la imagen, con jóvenes con discapacidad, se debe prestar atención a lo siguiente:

- Calidad: esto indica su estado. Estar bien hecho con tela de buena calidad, es más importante que la marca o la etiqueta.
- En forma: aconséjeles que elijan algo cómodo e inteligente, con lo que puedan moverse con confianza.
- Cuidados: ¿es un tejido práctico y lovable, que se puede mantener en buenas condiciones?
- Ropa en armonía con su color de piel personal, tamaño y forma del cuerpo y personalidad.
- Toques finales: los accesorios cuidadosamente elegidos, demuestran atención al detalle.

Además, usted, como moderador de apoyo a la discapacidad, debe llamar la atención de su joven con discapacidad, sobre el hecho de que es importante mantener una imagen profesional, que cumpla con las normas comúnmente aceptadas, dentro del sector empresarial que a la persona con discapacidad le gustaría trabajar.

## 8.2. Identificar los aspectos positivos de ser una persona con capacidades y discapacidad

La sociedad está compuesta por individuos y grupos, con diversas formas de funcionar. La falta de capacidad, forma parte del ciclo vital de todas las personas y puede aparecer en distintos momentos de la vida. Aquí hay unos ejemplos<sup>20</sup>:

- un bebé, que necesita ser sostenido o transportado en un cochecito, para moverse
- un niño pequeño, que no puede alcanzar el botón de su piso en el ascensor
- Alguien con una pierna rota y enyesada, intentando subir las escaleras.
- Una mujer, en avanzado embarazo, intentando subir las escaleras de un autobús.
- un ciudadano analfabeto, que busca información en Internet
- un grupo de turistas, que no hablan el idioma local
- alguien que no puede leer las letras minúsculas, en las instrucciones de una receta
- una persona mayor con artritis, que no puede abrir la manija de una puerta

En general, las personas enfrentan condiciones discapacitantes, en una sociedad que no está preparada o no acepta la diversidad. Tenga en cuenta que el aspecto más importante de la vida independiente, es el empoderamiento de las personas para tomar sus propias decisiones y gestionar sus responsabilidades. El uso de apoyo para realizar las actividades diarias, se considera un ajuste razonable para el acceso: no debe verse como dependencia. La clave para una sociedad inclusive, es la aceptación y el apoyo, que garanticen que los derechos humanos sean accesibles para todos.

***Todos tenemos fortalezas.***

***Todos tenemos debilidades.***

En esta sección nos gustaría presentarles, brevemente, dos historias de la vida real que muestran habilidades, no solo la discapacidad.

**Ceguera total – Habilidades:**

---

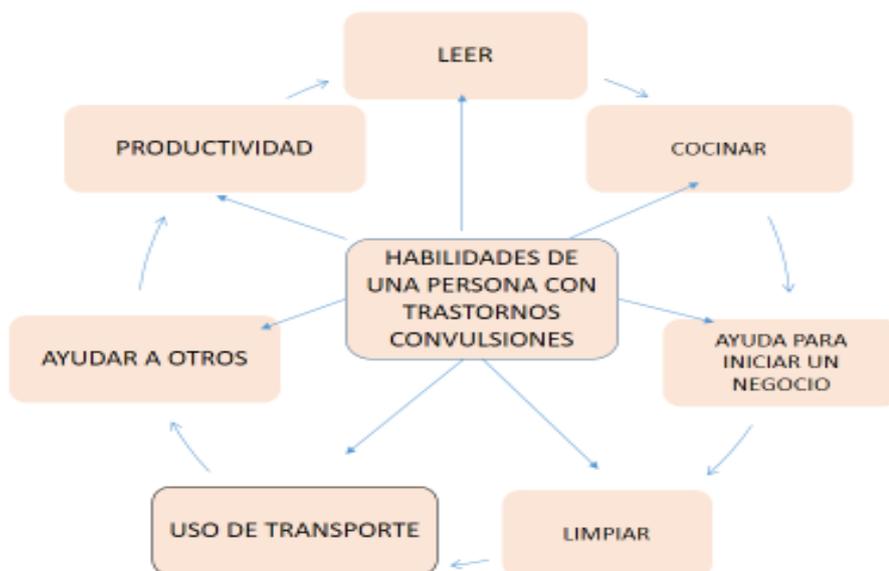
<sup>20</sup>Guía de aprendizaje sobre la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, Valerie Karr, UNICEF, mayo de 2009



*Figura 5 Habilidades de una persona totalmente ciega*

Al crecer, un hombre perdió gradualmente la vista hasta quedar totalmente ciego. Las capacidades superaron a las discapacidades y con ello, lleva una vida profesional y muy productiva. Su trabajo consiste en proporcionar materiales para personas con discapacidad visual. El uso de la tecnología moderna permite a esta persona utilizar computadoras, tomas de notas en Braille, libros, cintas, lectores y muchos otros dispositivos. Un perro guía le ayuda a utilizar el transporte y a caminar todos los días hacia y desde los destinos.

**Trastorno convulsivo -Habilidades:**



*Figura 6 Habilidades de una persona con un trastorno convulsivo*

Las convulsiones son discapacidades que son únicas en referencia a otras discapacidades, especialmente en esta persona. En la mayoría de los casos se pueden controlar y con ajustes se pueden reducir. Las convulsiones de esta persona no están completamente controladas.

En lugar de tomar esta discapacidad y convertirla en algo negativo, la usa como algo positivo. Con esto, tiene compasión y comprensión por las personas con discapacidad.

Ha cofundado una Fundación sin ánimo de lucro, para personas con discapacidad. Trabaja en situaciones controladas, con menos riesgo de peligro para ella misma. Pide ajustes y transporte razonables.

Las anteriores son historias reales de dos personas afortunadas que tuvieron la oportunidad de mostrar y utilizar sus habilidades, a pesar de las discapacidades que tenían. Son un ejemplo de que las personas con discapacidad quieren trabajar. Muchos trabajadores discapacitados están dotados de talentos, que realmente deberían prestarse

a los puestos existentes en las empresas actuales. Los trastornos leves del espectro autista (anteriormente llamados Asperger), por ejemplo, son un trastorno del espectro autista, que brinda a algunas personas una capacidad increíble para procesar detalles, lo cual es un rasgo excelente para los desarrolladores de software, la publicación y el monitoreo de redes sociales, los investigadores, etc.

Entonces, Cuando el moderador de apoyo a la discapacidad, trabaja con una persona que tiene una discapacidad, debe tener en cuenta que todas las personas tienen fortalezas. Cada persona llega a un nuevo trabajo, con habilidades y capacidades únicas. Los moderadores de apoyo a la discapacidad, que interactúan con jóvenes con discapacidad, tienen un gran impacto en su éxito educativo. Cuando se familiaricen más con sus habilidades, podrán maximizar su potencial. Así es como trabajan los moderadores de apoyo a la discapacidad, maximizando las fortalezas del individuo y compensando sus debilidades.

# EQUIPO



Los juegos de rol, se consideran un método de aprendizaje flexible y divertido, que permite la máxima implicación de los participantes, que desean convertirse en moderadores de apoyo a las personas con discapacidad. El uso de juegos de rol, les permite aprender a través de la experiencia, lo cual es sustancial para la utilización final del contenido de aprendizaje y su uso a largo plazo.

Los juegos de rol, complementan la información proporcionada anteriormente y ayudan a los candidatos a moderadores de apoyo para personas con discapacidad, a comprender mejor los términos y condiciones específicos relacionados con el contenido. Revelan la naturaleza de las diferentes discapacidades y ayudan a los alumnos, a aumentar su conciencia, sobre las propias personas con discapacidad y los desafíos que pueden enfrentar en sus rutinas diarias y mientras buscan trabajo.

## 9.1 Juego de rol 1 “Personas con discapacidad: ¿cómo se sienten?”

Este juego es adecuado para una actividad grupal y requiere la colaboración entre los miembros del grupo. El papel del facilitador de aprendizaje es dar instrucciones y explicar el escenario del juego, así como observar y analizar los resultados.

Los participantes, se colocan en un círculo compacto. Un voluntario permanece fuera del círculo. Este, tiene el objetivo de ingresar al círculo, sin obligar a las personas a salir de él. El voluntario, puede utilizar enfoques verbales y no verbales (por ejemplo, palabras, movimientos, gestos, expresiones faciales, etc.), para convencer a las personas de que les permitan entrar. Tiene un minuto para lograr el objetivo. Al final, el facilitador de aprendizaje pregunta al voluntario cómo se siente, sin importar si entró exitosamente al círculo o se mantuvo fuera de él.

El resultado del juego es que el voluntario representa la posición de una persona con discapacidad, aislada de la sociedad que, en nuestro caso, está representada a través del círculo compacto. A medida que avanza el tiempo (1 min), la persona podría volverse más agresiva, confusa, apasionada, menos tolerante, etc.

Este juego podría utilizarse, como actividad para romper el hielo, al comienzo de la sesión.

## 9.2. Juego de rol 2 “Fácil de entender”

Este juego es adecuado para una actividad grupal y requiere la colaboración entre los miembros del grupo. El papel del facilitador de aprendizaje, es dar instrucciones y explicar el escenario del juego, así como observar y analizar los resultados.

Uno de los participantes asumirá el papel de una persona con dificultades de aprendizaje. Esta persona tiene problemas para comprender textos bastante complicados.

Los participantes se dividen en grupos y, cada uno de ellos recibe un texto, que debe ser explicado de forma fácil de entender, para una persona con dificultades de aprendizaje.

Como ejemplo de dicho texto utilizado, se puede utilizar un anuncio sobre una vacante de empleo, que contiene descripciones de las obligaciones y requisitos laborales, el otro son los términos y condiciones para solicitar beneficios sociales. Los participantes disponen de 10 min. para terminar la tarea. Después, se deben presentar los textos fáciles de entender. El facilitador de aprendizaje anima a los participantes a comentar y muestra las mejores y más interesantes ideas y señala las inapropiadas, si las hubiera. La duración del juego es de aprox. 30 minutos.

### 9.3. Juego de rol 3 “Ayudar a un usuario de silla de ruedas”

Este juego es adecuado para una actividad grupal y requiere la colaboración entre los miembros del grupo. El papel del facilitador de aprendizaje es dar instrucciones y explicar el escenario del juego, así como observar y analizar los resultados.

El grupo elige dos voluntarios, que tienen dos roles diferentes. Uno de ellos debe desempeñar el papel de usuario de silla de ruedas y el otro debe desempeñar el papel de su asistente. Si no tiene silla de ruedas disponible, puede utilizar una silla de oficina.

A efectos del juego, la ruta del usuario de silla de ruedas debe incluir salir de la habitación, atravesar el pasillo y llegar a una máquina expendedora. El asistente debe apoyar al usuario de silla de ruedas, en el cumplimiento de las normas y recomendaciones, enumeradas en las secciones anteriores. Después de completar el escenario del juego, el grupo discute los pasos correctos e incorrectos dados por los dos voluntarios. La duración del juego es de aprox. 20 minutos.

### 9.4. Juego de rol 4 “Uso de palabras correctas e incorrectas”

Este juego es adecuado para una actividad grupal y requiere la colaboración entre los miembros del grupo. El papel del facilitador de aprendizaje, es dar instrucciones y explicar el escenario del juego, así como observar y analizar los resultados.

Cada participante recibe una hoja de papel, con uno de los siguientes términos:

1. Persona con discapacidad
2. persona sin discapacidad
3. Ciego
4. Parcialmente visto
5. Sordo o con problemas de audición
6. Dificultades intelectuales (de aprendizaje)
7. Dificultades de salud mental
8. Usuarios de sillas de ruedas
9. Dificultades específicas de aprendizaje.
10. Personas discapacitadas
11. el epiléptico
12. Una víctima de...
13. Que sufren de...
14. Espástico
15. Deformado
16. Inválido
17. Retrasado
18. Mudo
19. lisiados
20. En silla de ruedas

Luego, deben colocar los artículos recibidos, en la columna de la derecha, para ver los términos correctos e incorrectos respectivamente (duración 30 segundos). La idea es practicar los conocimientos relacionados con la comunicación adecuada y la etiqueta de la discapacidad. El facilitador de aprendizaje, podría sacar conclusiones sobre el desempeño de los alumnos.

### 9.5. Juego de rol 5 “Personas que usan audífonos: ¿cómo se sienten?”

Este juego es adecuado para una actividad grupal y requiere la colaboración entre los miembros del grupo. El papel del facilitador de aprendizaje, es dar instrucciones y explicar el escenario del juego, así como observar y analizar los resultados.

Dos voluntarios deben participar en una conversación, cara a cara, hasta que el resto del grupo haga ruido (aplaudiendo, golpeando las piernas, hablando más alto, etc.). La tarea de los dos voluntarios, es concertar una cita para una reunión – duración 1 min.

Al final, los voluntarios comparten cómo se sintieron al intentar ponerse de acuerdo sobre algo, en un ambiente ruidoso. El facilitador de aprendizaje, debe explicar cuáles son los desafíos de las personas que usan audífonos, sin opción para eliminar el ruido de fondo.

## 9.6. Juego de rol 6 “Lectura de labios”

Este juego es adecuado para una actividad grupal y requiere la colaboración entre los miembros del grupo. El papel del facilitador de aprendizaje, es dar instrucciones y explicar el escenario del juego, así como observar y analizar los resultados.

Divida el grupo en parejas. Uno de cada pareja es A y el otro B. Dales las instrucciones pertinentes y explícales, brevemente, el juego. No deberían ver las instrucciones de los demás.

Pídales que se turnen para leer los labios, mientras su compañero “lee” (moviendo los labios, pero sin emitir ningún sonido), una lista de palabras u oraciones.

En parejas deberán:

- “decir” cada palabra o frase una sola vez;
- realice todo el ejercicio, antes de que se digan las respuestas;
- cuando terminen, comenten lo que aprendieron sobre la lectura de labios.

Dedique 15 minutos para el ejercicio en parejas y luego forme nuevamente el grupo principal.

### 9.7. Juego de rol 7 “Di la palabra. Comprender cómo se sienten los jóvenes con dificultades de aprendizaje”

Este juego es adecuado para una actividad grupal y requiere la colaboración entre los miembros del grupo. El papel del facilitador de aprendizaje, es dar instrucciones y explicar el escenario del juego, así como observar y analizar los resultados.

Transfiera la siguiente figura a una transparencia superior. Haga que el grupo lo lea en voz alta. Cada participante debe leer el COLOR en el que está escrita la palabra, no la palabra en sí. Luego, analice cómo su cerebro quiere leer la palabra real. Incluso cuando puedas obligarte a hacerlo correctamente, tendrás que leer mucho más lento de lo normal. Este es un ejemplo, de lo difícil que es para un joven con dificultades de aprendizaje, pasar el día. Su cerebro entiende lo que hay que hacer, pero tienen que luchar para que salga bien.

No poder realizar esta actividad correctamente, no significa que no seas inteligente. Simplemente significa que tu cerebro quiere hacer algo diferente.



**AMARILLO, NEGRO, ROJO, VERDE**  
**AZUL, ROJO, AMARILLO, NEGRO**  
**NEGRO, AMARILLO, ROJO, AZUL**  
**ROJO, NEGRO, VERDE, AZUL**  
**AZUL, VERDE, AMARILLO, ROJO**  
**AMARILLO, ROJO, NEGRO, ROJO**

*Figura 7 Palabras de colores*

### 9.8. Juego de rol 8 "Encontrar una forma alternativa de estrechar la mano"

Este juego es adecuado para una actividad grupal y requiere la colaboración entre los miembros del grupo. El papel del facilitador de aprendizaje, es dar instrucciones y explicar el escenario del juego, así como observar y analizar los resultados.

El grupo se divide en parejas. Un voluntario, asume el papel de una persona con discapacidad en las extremidades superiores: se pone la mano derecha en la espalda para que no pueda usarla. El otro voluntario, de la pareja que debería encontrar una alternativa para estrechar la mano. Este debe atenerse a los siguientes principios. El facilitador de aprendizaje, debe fomentar la creatividad de los participantes y guiarlos para que encuentren modales discretos y educados.

### 9.9. Juego de rol 9 "Personas con discapacidad visual: ¿cómo se sienten?"

Este juego es adecuado para una actividad grupal y requiere la colaboración entre los miembros del grupo. El papel del facilitador de aprendizaje, es dar instrucciones y explicar el escenario del juego, así como observar y analizar los resultados.

El grupo se divide en parejas. Cada pareja está formada por un voluntario, que hace el papel de ciego y otro, que hace el papel de guía. Para el papel del ciego puedes utilizar un pañuelo o algo similar. Cada pareja, tiene la tarea de pasar por una ruta predefinida con algunos obstáculos y cuando se llega al punto final, los participantes cambian sus roles en el camino de regreso. Una vez completado el escenario, se invita a los participantes a compartir sus experiencias y sentimientos. El facilitador de aprendizaje, pregunta al grupo qué rol fue más difícil y cómo se sintieron. La duración del juego es de unos 30 minutos.

## 10. Información básica sobre tecnologías de asistencia digitales que pueden ser útiles durante la educación.

Existen varias definiciones con respecto a la tecnología de asistencia (TA). Por lo general, se refiere a dispositivos o servicios, destinados a compensar limitaciones funcionales, facilitar la vida independiente o permitir que las personas mayores o discapacitadas con limitaciones de actividad, alcancen su máximo potencial. El alcance de una definición tan amplia, hace posible que TA cubra cualquier tipo de equipo o servicio, capaz de cumplir con la definición antes mencionada: desde dispositivos para caminar, hasta sillas de ruedas, desde productos para el hogar inteligente, hasta recordatorios de medicamentos.

En este manual, nos centramos en las TIC TA, que son TA impulsadas por las TIC. En este sentido, nos centramos en la tecnología de asistencia, que utilizan los jóvenes con discapacidades, para realizar funciones que, de otro modo, podrían resultarles difíciles o imposibles y que requieren el deseo de la persona, de utilizar un dispositivo o aplicación que es TIC por su propia naturaleza.

### 10.1 Toma de notas electrónica

#### 10.1.1 Tomadores de notas de audio

Ver más aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=ms5XQFIdwnQ>

**Descripción:** Software para soportar grabaciones digitales con espacio para transcripción de texto o notas y marcas de audio y resaltado.

**Objetivo:** Diseñado para ayudar a quienes utilizan grabadoras en conferencias, reuniones y entrevistas. Puede ayudar a quienes trabajan en investigación o a estudiantes que puedan tener dificultades específicas de aprendizaje y realmente prefieran utilizar la entrada de audio para aprender.

**Características:** Audio Notetaker funciona con WAV y MP3. Las grabaciones se pueden dividir en partes, marcar y anotar con imágenes, diapositivas de PowerPoint, palabras clave o transcripciones completas. Se incluye un corrector ortográfico y, si

Microsoft Office está en el ordenador, utilizará el diccionario del corrector ortográfico de Word.

| Habilidad requerida | Nivel                                 |   |   |
|---------------------|---------------------------------------|---|---|
|                     | 1                                     | 2 | 3 |
| Audiencia           |                                       |   | 3 |
| Destreza            |                                       | 2 |   |
| Memoria             |                                       | 2 |   |
| Discurso            |                                       |   |   |
| Táctil              |                                       | 2 |   |
| Visual              |                                       |   | 3 |
| <i>Nivel 1</i>      | <i>Habilidad mínima requerida</i>     |   |   |
| <i>Nivel 2</i>      | <i>Se requiere habilidad moderada</i> |   |   |
| <i>Nivel 3</i>      | <i>Se requiere buena habilidad</i>    |   |   |

### 10.1.2. Blocs de notas digitales



**Descripción:** Captura y almacena digitalmente texto y gráficos en papel A4 común para descargarlos más tarde a una computadora.

**Objetivo:** Adecuado para tomar notas y bueno para diagramas y dibujos, etc. El texto se guarda como gráfico, por lo que no funcionará con el software de texto a voz, a menos que se transcriba con MyScript Notes, pero el texto debe estar escrito claramente, para lograr el mayor éxito. Puede ayudar a quienes tienen dificultades de

aprendizaje específicas, incluida la dislexia, que desean combinar gráficos en sus documentos procesados de texto.

**Características:** Se adjunta un bloc de notas (de hasta 150 mm x 232 mm), al tablero de notas digital y el bolígrafo de tinta electrónica, utiliza cartuchos que se pueden comprar en la mayoría de las papelerías. El bloc, no debe ser demasiado grueso, unos 12 mm como máximo y lo mejor es escribir con claridad.

| Habilidad requerida | Nivel                                 |   |   |
|---------------------|---------------------------------------|---|---|
|                     | 1                                     | 2 | 3 |
| <b>Audiencia</b>    |                                       |   |   |
| <b>Destreza</b>     |                                       |   | 3 |
| <b>Memoria</b>      |                                       | 2 |   |
| <b>Discurso</b>     |                                       |   |   |
| <b>Táctil</b>       |                                       |   | 3 |
| <b>Visual</b>       |                                       |   | 3 |
| <i>Nivel 1</i>      | <i>Habilidad mínima requerida</i>     |   |   |
| <i>Nivel 2</i>      | <i>Se requiere habilidad moderada</i> |   |   |
| <i>Nivel 3</i>      | <i>Se requiere buena habilidad</i>    |   |   |

### 10.1.3. Digiscribble



**Descripción:** Bolígrafo electrónico para tomar notas y clip portátil en la unidad receptora, con LCD para escritura o modo ratón.

**Objetivo:** Este dispositivo, se puede utilizar lejos de la computadora para tomar notas, memorandos y dibujos. Es adecuado para quienes trabajan con gráficos y prefieren escribir notas, en lugar de mecanografiar. Puede ayudar a aquellos con dificultades específicas de aprendizaje y dislexia a quienes les gusta hacer mapas mentales a mano, en lugar de utilizar software.

**Características:** El receptor, acoplado al pad, se conecta a una computadora de escritorio o portátil, a través de un cable USB para descargar las notas guardadas, donde la escritura se puede transcribir, usando el software MyScript y las imágenes se guardan en formato gráfico. Hay ocasiones en las que, si la escritura no es clara, puede ser más fácil guardar el resultado completo, como una imagen. Las funciones del mouse, permiten el control del PC y funcionan automáticamente, con aplicaciones de tablet, como OneNote y Windows Journal.

| Habilidad requerida | Nivel |   |   |
|---------------------|-------|---|---|
|                     | 1     | 2 | 3 |
| Audiencia           |       |   |   |
| Destreza            |       | 2 |   |

|                 |                                       |   |   |
|-----------------|---------------------------------------|---|---|
| <b>Memoria</b>  | 1                                     |   |   |
| <b>Discurso</b> |                                       |   |   |
| <b>Táctil</b>   |                                       |   | 3 |
| <b>Visual</b>   |                                       | 2 |   |
| <i>Nivel 1</i>  | <i>Habilidad mínima requerida</i>     |   |   |
| <i>Nivel 2</i>  | <i>Se requiere habilidad moderada</i> |   |   |
| <i>Nivel 3</i>  | <i>Se requiere buena habilidad</i>    |   |   |

### 10.1.4. e-pens Notas Móviles



**Descripción:** Notas y dibujos capturados en papel con bolígrafo y receptor para PC con Windows.

**Objetivo:** Adecuado para tomar notas y bueno para diagramas y dibujos, etc. El texto se guarda como un gráfico, por lo que no funcionará con el software de texto a voz a menos que se transcriba con MyScript Notes, pero el texto debe estar escrito con relativa claridad para lograr el mayor éxito. Puede ayudar a quienes tienen

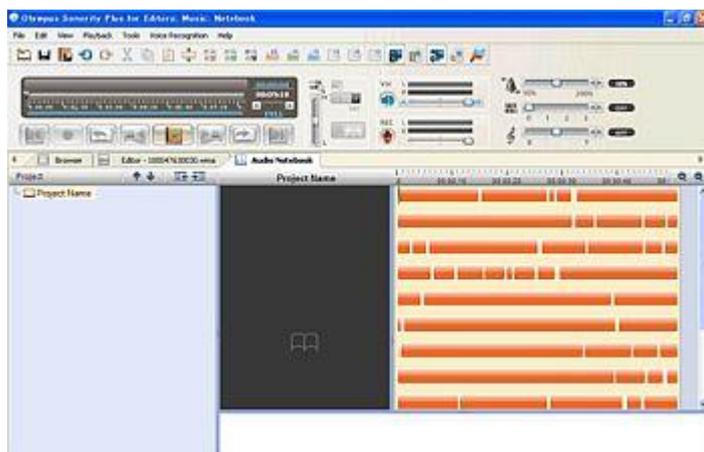
Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos. 81

dificultades de aprendizaje específicas, incluida la dislexia, que desean combinar gráficos en sus documentos procesados de texto.

**Características:** La unidad base de lápiz y receptor, guarda su escritura a mano en papel normal. Una vez que haya capturado y guardado sus notas, conecte la unidad base y transfiera al software NoteManager basado en Windows. Luego, las notas se pueden convertir en texto accesible, utilizando el software de transcripción MyScript y exportarse a aplicaciones seleccionadas, como Microsoft Word, para usarlas con el software de texto a voz.

| <b>Habilidad requerida</b> | <b>Nivel</b>                          |          |          |
|----------------------------|---------------------------------------|----------|----------|
|                            | <b>1</b>                              | <b>2</b> | <b>3</b> |
| <b>Audiencia</b>           |                                       |          |          |
| <b>Destreza</b>            |                                       |          | 3        |
| <b>Memoria</b>             |                                       |          | 3        |
| <b>Discurso</b>            |                                       |          |          |
| <b>Táctil</b>              |                                       |          | 3        |
| <b>Visual</b>              |                                       |          | 3        |
| <i>Nivel 1</i>             | <i>Habilidad mínima requerida</i>     |          |          |
| <i>Nivel 2</i>             | <i>Se requiere habilidad moderada</i> |          |          |
| <i>Nivel 3</i>             | <i>Se requiere buena habilidad</i>    |          |          |

### 10.1.5 Portátil de audio Olympus con Sonority



Ver más aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=kz1n8pty6s>

**Descripción:** Ordene, administre y anote las grabaciones de Olympus y guárdelas en formato margarita.

**Objetivo:** Útil para quienes deseen tomar notas de sus grabaciones digitales y escucharlas en otros formatos. Puede ser adecuado para personas con dificultades de aprendizaje específicas, como dislexia y discapacidad visual.

**Características:** Este es un complemento adicional para el software Sonority, que se ofrece con las grabadoras Olympus, para administrar archivos de audio. Este último proporciona un reproductor y medios para convertir formatos a Mp3. El complemento agrega capacidad para tomar notas, anotaciones y la posibilidad de dividir archivos en secciones.

| Habilidad requerida | Nivel |   |   |
|---------------------|-------|---|---|
|                     | 1     | 2 | 3 |
| Audiencia           |       | 2 |   |
| Destreza            |       | 2 |   |
| Memoria             |       |   | 3 |
| Discurso            |       |   |   |
| Táctil              |       | 2 |   |
| Visual              |       | 2 |   |

|                |                                       |
|----------------|---------------------------------------|
| <i>Nivel 1</i> | <i>Habilidad mínima requerida</i>     |
| <i>Nivel 2</i> | <i>Se requiere habilidad moderada</i> |
| <i>Nivel 3</i> | <i>Se requiere buena habilidad</i>    |

### 10.1.6. Pen Tablet inalámbrico y JustWrite Office (Just Write Office)



**Descripción:** Pen tablet, para dibujar y software para escribir a mano en documentos, agregar notas adhesivas y dibujos.

**Objetivo:** Puede ayudar a que los elementos de texto, sean más memorables y a resaltar secciones de gráficos, etc. Es bueno para el trabajo colaborativo y puede ser

adecuado para personas con dificultades de aprendizaje específicas, incluida la dislexia, donde las anotaciones y el color, pueden ayudar a la memoria. El escritor debe ser bastante hábil, para utilizar esta herramienta con precisión.

**Características:** El software Just Write, ofrece a los usuarios una barra de herramientas adicional en Excel, PowerPoint y Word y puede usarse con cualquier dispositivo de entrada, pero se adapta mejor a dispositivos tipo lápiz.

| Habilidad requerida | Nivel                                 |   |   |
|---------------------|---------------------------------------|---|---|
|                     | 1                                     | 2 | 3 |
| <b>Audiencia</b>    |                                       |   |   |
| <b>Destreza</b>     |                                       |   | 3 |
| <b>Memoria</b>      |                                       | 2 |   |
| <b>Discurso</b>     |                                       |   |   |
| <b>Táctil</b>       |                                       |   | 3 |
| <b>Visual</b>       |                                       |   | 3 |
| <i>Nivel 1</i>      | <i>Habilidad mínima requerida</i>     |   |   |
| <i>Nivel 2</i>      | <i>Se requiere habilidad moderada</i> |   |   |
| <i>Nivel 3</i>      | <i>Se requiere buena habilidad</i>    |   |   |

## 10.2. Tecnologías de asistencia relacionadas con el teclado

### 10.2.1 Contour RollerMouse Classic y PRO Station



**Descripción:** Reposamuñecas para teclado de computadora, con dispositivo de entrada óptica integrado.

**Objetivo:** Adecuado, tanto para usuarios izquierdos como derechos, este dispositivo le persuade a escribir y mover el cursor con las manos colocadas en el centro. Está diseñado para evitar tensiones y, además, ocupa muy poco espacio en el escritorio.

**Características:** El sistema funciona haciendo girar un eje, montado horizontalmente para moverlo hacia arriba y hacia abajo y deslizando el eje hacia la izquierda y hacia la derecha controla el cursor. .

| Habilidad requerida | Nivel                                 |   |   |
|---------------------|---------------------------------------|---|---|
|                     | 1                                     | 2 | 3 |
| <b>Audiencia</b>    |                                       |   |   |
| <b>Destreza</b>     |                                       | 2 |   |
| <b>Memoria</b>      | 1                                     |   |   |
| <b>Discurso</b>     |                                       |   |   |
| <b>Táctil</b>       |                                       | 2 |   |
| <b>Visual</b>       |                                       | 2 |   |
| <i>Nivel 1</i>      | <i>Habilidad mínima requerida</i>     |   |   |
| <i>Nivel 2</i>      | <i>Se requiere habilidad moderada</i> |   |   |

|         |                             |
|---------|-----------------------------|
| Nivel 3 | Se requiere buena habilidad |
|---------|-----------------------------|

## 10.2.2 Soporte para computadora portátil



**Descripción:** Soporte acrílico liviano, para computadora portátil o documentos de hasta 17 pulgadas.

**Objetivo:** Si una computadora portátil se coloca sobre un escritorio, puede obligar al usuario a inclinarse hacia adelante, para leer la pantalla, lo que puede provocar problemas en el cuello, la espalda, los hombros, los brazos y las muñecas. Colocar el portátil sobre un soporte, significa que el usuario puede sentarse erguido con la pantalla más cerca del nivel de los ojos, ofreciendo una posición de trabajo mucho más cómoda y segura.

**Características:** El soporte se puede utilizar con el portátil inclinado hacia arriba y con un teclado y un ratón separados. Cuando se utiliza como porta documentos, tiene 5 ángulos de 3 a 52 grados. La base giratoria, permite muchos ángulos de visión y los cables se pueden retirar debajo del soporte.

| Habilidad requerida | Nivel |   |   |
|---------------------|-------|---|---|
|                     | 1     | 2 | 3 |
| Audiencia           |       |   |   |
| Destreza            |       |   |   |
| Memoria             |       |   |   |
| Discurso            |       |   |   |
| Táctil              | 1     |   |   |

|                |                                       |  |  |
|----------------|---------------------------------------|--|--|
| <b>Visual</b>  | 1                                     |  |  |
| <i>Nivel 1</i> | <i>Habilidad mínima requerida</i>     |  |  |
| <i>Nivel 2</i> | <i>Se requiere habilidad moderada</i> |  |  |
| <i>Nivel 3</i> | <i>Se requiere buena habilidad</i>    |  |  |

### 10.2.3. Teclado de tablero de seguimiento



**Descripción:** Teclado compacto que ahorra espacio con track ball incorporado y muchas teclas programables.

**Objetivo:** Este teclado no solo ahorra espacio, sino que encima de la línea de teclas habituales, se encuentran las 15 teclas redondeadas, definidas por el usuario que ofrecen la oportunidad de aprovechar al máximo la navegación y las acciones del teclado, reduciendo la cantidad de uso necesario del mouse. Es posible que la trackball para diestros, no sea adecuada para zurdos, pero podría ser útil para aquellos a quienes les resulta difícil usar el mouse debido a dificultades de movilidad, destreza o tensión.

**Características:** El teclado tiene 15 teclas de función definibles por el usuario y las teclas de función dual, brindan funcionalidad de 105 teclas.

| Habilidad requerida | Nivel                                 |   |   |
|---------------------|---------------------------------------|---|---|
|                     | 1                                     | 2 | 3 |
| Audiencia           |                                       |   |   |
| Destreza            |                                       | 2 |   |
| Memoria             |                                       | 2 |   |
| Discurso            |                                       |   |   |
| Táctil              |                                       | 2 |   |
| Visual              |                                       | 2 |   |
| Nivel 1             | <i>Habilidad mínima requerida</i>     |   |   |
| Nivel 2             | <i>Se requiere habilidad moderada</i> |   |   |
| Nivel 3             | <i>Se requiere buena habilidad</i>    |   |   |

#### 10.2.4. Teclado ergonómico contorneado



**Descripción:** Teclado curvo grande, con teclas de acceso rápido, multimedia y programables.

**Objetivo:** Desarrollado para ayudar a quienes puedan sufrir lesiones por esfuerzo o deseen utilizar un teclado, con diseño de teclas divididas. Este sistema fomenta una buena mecanografía y es más fácil acostumbrarse, si uno es un mecanógrafo táctil. Cabe señalar que el ratón deberá colocarse a cierta distancia de una posición central, por lo que quizás

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos. 89

valga la pena probar la versión con panel táctil integrado, aunque esta última tiene un conector PS/2.

**Características:** La distribución del teclado extendido de 105 teclas, con 8 teclas de acceso rápido, es ligeramente más grande que la mayoría de los teclados estándar. Es curvo, con una suave pendiente y reposamuñecas integrado.

| Habilidad requerida | Nivel                                 |   |   |
|---------------------|---------------------------------------|---|---|
|                     | 1                                     | 2 | 3 |
| <b>Audiencia</b>    |                                       |   |   |
| <b>Destreza</b>     |                                       | 2 |   |
| <b>Memoria</b>      |                                       | 2 |   |
| <b>Discurso</b>     |                                       |   |   |
| <b>Táctil</b>       |                                       | 2 |   |
| <b>Visual</b>       | 1                                     |   |   |
| <i>Nivel 1</i>      | <i>Habilidad mínima requerida</i>     |   |   |
| <i>Nivel 2</i>      | <i>Se requiere habilidad moderada</i> |   |   |
| <i>Nivel 3</i>      | <i>Se requiere buena habilidad</i>    |   |   |

### 10.2.5. BrailleClave



**Descripción:** Pequeño teclado braille USB, que se puede conectar a un PC o portátil.

**Objetivo:** Adecuado, tanto para quienes aprenden braille, como para usuarios experimentados. No es tan complejo como el Papenmeier Braille en teclado y es más compacto, pero "cuadrado" a la vista.

**Características:** Hay seis teclas de entrada Braille estándar, en línea con la tecla de espacio ubicada centralmente, debajo de las teclas de entrada, retroceder hacia la izquierda y eliminar hacia la derecha. El punto 7, se produce mediante la tecla de nueva línea, que proporciona un conjunto de caracteres desplazados que también se encuentra debajo de las teclas de entrada.

| Habilidad<br>requerida | Nivel   |   |   |
|------------------------|---|---|---|
|                        | 1   | 2 | 3 |
| <b>Audiencia</b>       |   |   |   |
| <b>Destreza</b>        |   |   | 3 |
| <b>Memoria</b>         |   | 2 |   |
| <b>Discurso</b>        |   |   |   |
| <b>Táctil</b>          |   |   | 3 |
| <b>Visual</b>          |   |   |   |
| <i>Nivel 1</i>         | <i>Habilidad<br/>mínima<br/>requerida</i>     |   |   |
| <i>Nivel 2</i>         | <i>Se requiere<br/>habilidad<br/>moderada</i> |   |   |
| <i>Nivel 3</i>         | <i>Se requiere<br/>buena<br/>habilidad</i>    |   |   |

### 10.2.6. teclado sin llave



**Descripción:** Dos diales, reemplazan las teclas en este teclado, controlado con la palma y con mouse integrado.

**Objetivo:** Esto podría ayudar a quienes sufren lesiones por esfuerzo, así como a quienes tienen problemas de destreza con los dedos finos y no pueden hacer frente a las acciones habituales de pulsación de teclas.

**Características:** Este teclado no tiene teclas, sino dos cúpulas/esferas redondas, que se mueven en varias direcciones con las palmas de las manos, para formar letras y combinaciones de letras. No giran, sino que se deslizan a lo largo del rango de la brújula.

| Habilidad requerida | Nivel                                 |   |   |
|---------------------|---------------------------------------|---|---|
|                     | 1                                     | 2 | 3 |
| Audiencia           |                                       |   |   |
| Destreza            | 1                                     |   |   |
| Memoria             | 1                                     |   |   |
| Discurso            | 1                                     |   |   |
| Táctil              |                                       | 2 |   |
| Visual              |                                       | 2 |   |
| Nivel 1             | <i>Habilidad mínima requerida</i>     |   |   |
| Nivel 2             | <i>Se requiere habilidad moderada</i> |   |   |

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| Nivel 3 | Se requiere<br>buena<br>habilidad |
|---------|-----------------------------------|

### 10.2.7. Pedal de 3 teclas



**Descripción:** 3 pedales programables para hacer clic, cambiar, ingresar o realizar otras operaciones, desde el teclado o el mouse.

**Objetivo:** Los pedales X-Key pueden, hasta cierto punto, reemplazar algunas acciones del mouse o aspectos del teclado, para aquellos que desean operar la computadora con los pies.

**Características:** La programación de los pedales, se logra utilizando el software proporcionado. X-Keys acepta todos los comandos y secuencias del teclado, así como comandos de entrada del mouse y del juego que se han configurado para satisfacer las necesidades del usuario.

| Habilidad<br>requerida | Nivel   |   |   |
|------------------------|---|---|---|
|                        | 1   | 2 | 3 |
| Audiencia              |   |   |   |
| Destreza               | 1   |   |   |
| Memoria                |   | 2 |   |
| Discurso               |   |   |   |
| Táctil                 | 1   |   |   |
| Visual                 | 1   |   |   |
| Nivel 1                | <i>Habilidad<br/>mínima<br/>requerida</i>     |   |   |
| Nivel 2                | <i>Se requiere<br/>habilidad<br/>moderada</i> |   |   |
| Nivel 3                | <i>Se requiere<br/>buena<br/>habilidad</i>    |   |   |

### 10.3. Relacionado con el ratón

#### 10.3.1. Ratón giroscópico Gyration GO 2.4



**Descripción:** Air mouse inalámbrico, con alcance de 30m para presentaciones y sobre escritorio.

**Objetivo:** Para aquellos que tienen muy poco movimiento en la muñeca, aún es posible utilizar este mouse, tanto dentro como fuera del escritorio. Es posible hacer que el cursor

cruce la pantalla, cuando se utiliza un movimiento del antebrazo. Adecuado para personas con ciertos tipos de lesiones por esfuerzo.

**Características:** El Gyro Mouse, utiliza una radio multicanal, que elimina la necesidad de apuntar directamente a la pantalla o alinearla con el receptor.

| Habilidad requerida | Nivel                                 |   |   |
|---------------------|---------------------------------------|---|---|
|                     | 1                                     | 2 | 3 |
| Audiencia           |                                       |   |   |
| Destreza            |                                       | 2 |   |
| Memoria             |                                       | 2 |   |
| Discurso            |                                       |   |   |
| Táctil              |                                       | 2 |   |
| Visual              |                                       | 2 |   |
| Nivel 1             | <i>Habilidad mínima requerida</i>     |   |   |
| Nivel 2             | <i>Se requiere habilidad moderada</i> |   |   |
| Nivel 3             | <i>Se requiere buena habilidad</i>    |   |   |

### 10.3.2. Ratón con lápiz



**Descripción:** Usar el lápiz con la mano, como si estuviera escribiendo con simples acciones de clic y desplazamiento, que se adaptan tanto a zurdos como a diestros.

**Objetivo:** El bolígrafo le permite apoyar el antebrazo sobre el escritorio y permitir que el cursor trabaje en la pantalla, como si estuviera escribiendo con un bolígrafo. La idea es reducir la tensión en la muñeca, el brazo y el cuello, causada por el uso normal del mouse. El bolígrafo se adapta a todos los tamaños de manos. Es posible cambiar de postura y encontrar posiciones cómodas, si el dolor de espalda u otras tensiones son un problema.

**Características:** El bolígrafo es fácil de usar y resulta cómodo. Se trata de recordar que debe presionar el mango del lápiz hacia abajo, para hacer clic con el botón izquierdo y usar el botón del lápiz, cerca del dedo índice, para hacer clic con el botón derecho.

| Habilidad<br>requerida | Nivel                                 |   |   |
|------------------------|---------------------------------------|---|---|
|                        | 1                                     | 2 | 3 |
| Audiencia              |                                       |   |   |
| Destreza               |                                       | 2 |   |
| Memoria                | 1                                     |   |   |
| Discurso               |                                       |   |   |
| Táctil                 |                                       | 2 |   |
| Visual                 |                                       |   | 3 |
| <i>Nivel 1</i>         | <i>Habilidad mínima requerida</i>     |   |   |
| <i>Nivel 2</i>         | <i>Se requiere habilidad moderada</i> |   |   |
| <i>Nivel 3</i>         | <i>Se requiere buena habilidad</i>    |   |   |

### 10.3.3. Panel táctil mágico



**Descripción:** El trackpad Multi-Touch para Mac , se alinea con el teclado inalámbrico.

**Objetivo:** Proporciona una alternativa al mouse mágico, para usuarios de Mac y puede ser adecuado para aquellos que prefieren un toque ligero con los dedos, para acceder a aplicaciones y necesitan trabajar con gráficos. También ayuda a quienes tienen un movimiento reducido en los dedos, ya que la almohadilla se puede configurar, para reacciones muy sensibles con un toque mínimo.

**Características:** El pad tiene varias configuraciones, que permiten adaptar los gestos a las necesidades del usuario, junto con la sensibilidad del seguimiento, el doble clic y la velocidad de desplazamiento de las páginas, etc. Se pueden utilizar varios números de dedos, de forma similar a su uso en un iPhone, con tres dedos, para ampliar el tamaño de fuente, así como los dos habituales, para un movimiento de "pellizcar para hacer zoom". Se pueden arrastrar ventanas y pasar páginas, con solo deslizar un dedo.

| Habilidad requerida | Nivel                             |   |   |
|---------------------|-----------------------------------|---|---|
|                     | 1                                 | 2 | 3 |
| Audiencia           |                                   |   |   |
| Destreza            | 1                                 |   |   |
| Memoria             | 1                                 |   |   |
| Discurso            |                                   |   |   |
| Táctil              |                                   |   | 3 |
| Visual              |                                   | 2 |   |
| Nivel 1             | <i>Habilidad mínima requerida</i> |   |   |

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| Nivel 2 | Se requiere habilidad moderada |
| Nivel 3 | Se requiere buena habilidad    |

### 10.3.4. Interruptor de pie de triple acción Savant Elite



**Descripción:** Pedales programables para usar, en lugar o junto con un mouse y un teclado. .

**Objetivo:** Hay tres versiones del interruptor de pedal, que permiten a quienes tienen dificultades para usar el mouse o desean programar acciones del teclado, acceder a una computadora a través de los pies. Puede ser adecuado para algunos usuarios, que tienen dificultades de movilidad o destreza.

**Características:** Hay una selección de tres tipos de interruptor de pie: la versión única, para simplemente hacer clic con el mouse o una acción del teclado; la versión doble, para acciones de los botones izquierdo y derecho del mouse o dos acciones del teclado. Los tres interruptores de pie, en la versión triple, ofrecen un acceso más programable y las almohadillas de comida exteriores, se pueden mover hacia adentro, para pies más pequeños.

| Habilidad requerida | Nivel |   |   |
|---------------------|-------|---|---|
|                     | 1     | 2 | 3 |

|                  |                                       |   |  |
|------------------|---------------------------------------|---|--|
| <b>Audiencia</b> |                                       |   |  |
| <b>Destreza</b>  | 1                                     |   |  |
| <b>Memoria</b>   |                                       | 2 |  |
| <b>Discurso</b>  |                                       |   |  |
| <b>Táctil</b>    | 1                                     |   |  |
| <b>Visual</b>    | 1                                     |   |  |
| <i>Nivel 1</i>   | <i>Habilidad mínima requerida</i>     |   |  |
| <i>Nivel 2</i>   | <i>Se requiere habilidad moderada</i> |   |  |
| <i>Nivel 3</i>   | <i>Se requiere buena habilidad</i>    |   |  |

### 10.3.5. Ratón tipo joystick ergonómico



**Descripción:** Se trata de un pequeño ratón, tipo joystick para diestros; todavía no existen modelos para zurdos.

**Objetivo:** Es liviano y fácil de usar, lo que ayuda a quienes padecen RSI, ya que la mano permanece vertical, pero puede no ser adecuado para quienes usan técnicas CAD.

**Características:** El botón del ratón está en la parte superior del tallo achaparrado y se acciona con el pulgar.

| Habilidad requerida | Nivel                             |   |   |
|---------------------|-----------------------------------|---|---|
|                     | 1                                 | 2 | 3 |
| <b>Audiencia</b>    |                                   |   |   |
| <b>Destreza</b>     | 1                                 |   |   |
| <b>Memoria</b>      | 1                                 |   |   |
| <b>Discurso</b>     |                                   |   |   |
| <b>Táctil</b>       |                                   | 2 |   |
| <b>Visual</b>       |                                   |   | 3 |
| <i>Nivel 1</i>      | <i>Habilidad mínima requerida</i> |   |   |

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| Nivel 2 | Se requiere habilidad moderada |
| Nivel 3 | Se requiere buena habilidad    |

## 10.4. Pantallas táctiles

### 10.4.1. Monitor LCD TFT táctil mágico



**Descripción:** Pantalla TFT de 12, 15, 17 o 19 pulgadas con tecnología táctil sensible.

**Objetivo:** Adecuado para uso en bibliotecas, quioscos y otros lugares públicos para uso de todos, pero es particularmente útil cuando la destreza o la movilidad son un problema y el teclado o el uso del mouse son difíciles. Estas pantallas funcionan bien con programas de causa y efecto de pantalla táctil.

| Habilidad requerida | Nivel |
|---------------------|-------|
|---------------------|-------|

|                  | 1                                     | 2 | 3 |
|------------------|---------------------------------------|---|---|
| <b>Audiencia</b> |                                       |   |   |
| <b>Destreza</b>  | 1                                     |   |   |
| <b>Memoria</b>   | 1                                     |   |   |
| <b>Discurso</b>  |                                       |   |   |
| <b>Táctil</b>    |                                       | 2 |   |
| <b>Visual</b>    |                                       | 2 |   |
| <i>Nivel 1</i>   | <i>Habilidad mínima requerida</i>     |   |   |
| <i>Nivel 2</i>   | <i>Se requiere habilidad moderada</i> |   |   |
| <i>Nivel 3</i>   | <i>Se requiere buena habilidad</i>    |   |   |

## **11. Palabras y frases básicas en lengua de signos.**

Hoy en día la palabra "signo" significa cada figura gráfica de uso común, que tiene que dar un anuncio. Signo es, también, el gesto utilizado para dar información. La palabra "señal", también significa otras formas o medios diferentes de dar información, anuncios, indicaciones y advertencias. Además de las palabras, podemos dar y reservar información por otro signo. Por ej. gestos, mímica, banderas, etc.

La lengua de signos, se basa en la comunicación de gestos y expresiones faciales. Por lo general, esta combinación de palabras apunta al sistema exuberante, completo, complicado y propio de signos de expresión manual y facial, utilizado por personas con graves alteraciones de la audición.

### 11.1. Alfabeto internacional a una mano – gestuno



11.2. Alfabeto británico de dos manos



### 11.3 Palabras y frases importantes que pueden utilizar los moderadores de soporte para personas con discapacidad

|                |                            |  |
|----------------|----------------------------|--|
| <b>Gente</b>   | <b>Ser humano</b>          |  |
|                | <b>Hombre</b>              |  |
|                | <b>Mujer</b>               |  |
|                | <b>Nombre</b>              |  |
|                | <b>Apellido</b>            |  |
|                | <b>Fecha de nacimiento</b> |  |
|                | <b>Señor</b>               |  |
|                | <b>Señora</b>              |  |
|                | <b>Extrañar</b>            |  |
| <b>Saludos</b> | <b>Buen día</b>            |  |
|                | <b>Buenas tardes</b>       |  |
|                | <b>Buenas noches</b>       |  |
|                | <b>Adiós</b>               |  |
|                | <b>Hola</b>                |  |
| <b>Números</b> | <b>Uno</b>                 |  |
|                | <b>Dos</b>                 |  |
|                | <b>Tres</b>                |  |
|                | <b>cuatro</b>              |  |
|                | <b>Cinco</b>               |  |
|                | <b>Seis</b>                |  |
|                | <b>Siete</b>               |  |
|                | <b>Ocho</b>                |  |

|                  |                           |  |
|------------------|---------------------------|--|
|                  | <b>Nueve</b>              |  |
|                  | <b>Diez</b>               |  |
|                  | <b>Once</b>               |  |
|                  | <b>Doce</b>               |  |
|                  | <b>Trece</b>              |  |
|                  | <b>Catorce</b>            |  |
|                  | <b>Quince</b>             |  |
|                  | <b>Dieciséis</b>          |  |
|                  | <b>Diecisiete</b>         |  |
|                  | <b>Dieciocho</b>          |  |
|                  | <b>Diecinueve</b>         |  |
|                  | <b>Veinte</b>             |  |
| <b>Educación</b> | <b>Escuela</b>            |  |
|                  | <b>Universidad</b>        |  |
|                  | <b>Examen</b>             |  |
|                  | <b>Requisito</b>          |  |
|                  | <b>Marca</b>              |  |
|                  | <b>Diploma</b>            |  |
|                  | <b>Nivel</b>              |  |
|                  | <b>Prueba</b>             |  |
|                  | <b>ejercicio</b>          |  |
|                  | <b>Evaluación</b>         |  |
|                  | <b>Cuota de matrícula</b> |  |
|                  | <b>Alumno</b>             |  |

|               |                                    |  |
|---------------|------------------------------------|--|
|               | <b>Cafetería / Cantina</b>         |  |
|               | <b>Maestro</b>                     |  |
|               | <b>Compañero de clase / colega</b> |  |
|               | <b>Oficina</b>                     |  |
|               | <b>Aula</b>                        |  |
|               | <b>Piso</b>                        |  |
|               | <b>DIRECCIÓN</b>                   |  |
|               | <b>Objetivo</b>                    |  |
|               | <b>Competencia</b>                 |  |
|               | <b>Contenido</b>                   |  |
|               | <b>Evaluación</b>                  |  |
|               | <b>Fecha límite</b>                |  |
|               | <b>Quejarse</b>                    |  |
| <b>Tiempo</b> | <b>Mañana</b>                      |  |
|               | <b>Mediodía</b>                    |  |
|               | <b>Noche</b>                       |  |
|               | <b>Tiempo</b>                      |  |
|               | <b>Fecha</b>                       |  |
|               | <b>Hora</b>                        |  |
|               | <b>Hoy</b>                         |  |
|               | <b>Ayer</b>                        |  |
|               | <b>Mañana</b>                      |  |
|               | <b>Mente</b>                       |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Pensamiento y conversación</b>          | <b>Conocimiento</b>                    |  |
|  | <b>Considerar</b>                      |  |
|  | <b>Recordar</b>                        |  |
|  | <b>Saber</b>                           |  |
|  | <b>Olvidar</b>                         |  |
|  | <b>Asistir</b>                         |  |
|  | <b>Por qué</b>                         |  |
|  | <b>Sí</b>                              |  |
|  | <b>No</b>                              |  |
|  | <b>No sé</b>                           |  |
|  | <b>Gracias</b>                         |  |
|  | <b>Ayuda</b>                           |  |
|  | <b>Problema</b>                        |  |
|  | <b>Evento</b>                          |  |
|  | <b>Malo</b>                            |  |
|  | <b>No es tan malo</b>                  |  |
|  | <b>Bien</b>                            |  |
| <b>Muy bien</b>                            |  |  |
| <b>comunicación por correo electrónico</b> | <b>Correo</b>                          |  |
|  | <b>Llamar</b>                          |  |
|  | <b>Dirección de correo electrónico</b> |  |
|  | <b>Enviado</b>                         |  |
|  | <b>Recibir</b>                         |  |

|  |                          |  |
|--|--------------------------|--|
| <b>Términos importantes en la universidad.</b> | <b>Tiempo de trabajo</b> |  |
|  | <b>Vocación</b>          |  |
|  | <b>Beca</b>              |  |
|  | <b>Dormitorio</b>        |  |
|  | <b>Calendario</b>        |  |
|  | <b>Secretaría</b>        |  |
|  | <b>Portal académico</b>  |  |
|  | <b>Inscripción</b>       |  |
|  | <b>Comidas</b>           |  |