

Accesibilidad cognitiva y derecho de vida independiente y autonomía



liber.





Del contenido del trabajo:

Coordinado y revisado por:

liber. Asociación
de entidades de apoyo
a la toma de decisiones

Elaborado por los siguientes estudiantes de la Clínica Jurídica de la Universidad Rey Juan Carlos:

- Rocío Martín Carrasco.
- Miguel Román Conde.
- María del Mar García Mata.



Universidad
Rey Juan Carlos

Financiado por:



Diciembre de 2025.

Madrid, España.

Asociación Liber de entidades de apoyo, responsable de esta obra, permite copiar, reproducir, distribuir y comunicar públicamente la obra, siempre y cuando se cite y reconozca la autoría original. No permite generar obra derivada ni utilizarla con finalidades comerciales.



ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	3
2.	DEFINICIONES.....	4
2.1.	Accesibilidad cognitiva	4
	Importancia en el ámbito jurídico (Artículo 7 bis)	5
	Derecho especial.....	6
	Concepto “necesario” y “derecho”	7
2.2.	Derecho de vida independiente	8
	Informes sobre este derecho.....	9
	Derecho de vida independiente y derecho de autodeterminación	12
2.3.	Derecho de autonomía.....	14
	Informes sobre este derecho.....	15
	Autonomía y vida independiente.....	16
3.	EJEMPLOS DE ACCESIBILIDAD COGNITIVA	18
	Derecho de vida independiente y accesibilidad cognitiva	18
	Derecho de autonomía y accesibilidad cognitiva	19

1. INTRODUCCIÓN

El **derecho a la autonomía y a la vida independiente** y el **derecho a la accesibilidad cognitiva** constituyen pilares esenciales en el **reconocimiento de la dignidad** y en la **consolidación de sociedades inclusivas y justas**. Estos derechos, de carácter universal, trascienden cualquier condición personal y se aplican al conjunto de la ciudadanía, garantizando que **cada individuo** pueda desarrollar **su proyecto vital, ejercer su libertad de elección y participar plenamente en todos los ámbitos de la vida social, económica, política y cultural**.

La **autonomía personal y la vida independiente** representan principios fundamentales que reconocen la capacidad de las personas para tomar sus propias decisiones y dirigir su existencia conforme a sus valores, aspiraciones y preferencias. No se trata únicamente de la ausencia de restricciones, sino de la **creación de entornos y sistemas de apoyo que permitan a cada persona ejercer de manera real y efectiva su capacidad de decidir y de vivir de forma plena**.

En este marco, **la accesibilidad cognitiva adquiere un papel especialmente relevante**. Se refiere a la cualidad de los entornos, procesos, bienes, productos y servicios que permite que sean comprensibles para todas las personas, con independencia de sus capacidades cognitivas.

En el presente documento, se analizarán las **principales dificultades** que enfrentan las personas con discapacidad en relación con estos derechos. La **identificación de dichas barreras** constituye un paso imprescindible para **avanzar** hacia la garantía del pleno ejercicio de sus derechos. En definitiva, **la reflexión** nos invita a **repensar los modelos de convivencia** y a **asumir un compromiso** compartido entre instituciones, organizaciones y ciudadanía para **construir un entorno más accesible, inclusivo y equitativo**, en el que todas las personas puedan desarrollarse en condiciones de libertad y dignidad.

2. DEFINICIONES

2.1. Accesibilidad cognitiva

En las recientes modificaciones legislativas se ha puesto de manifiesto la necesidad de adaptar entornos y procedimientos para atender las necesidades cognitivas de la población, derribando los obstáculos a la comprensión, especialmente para las personas con discapacidad intelectual. En ocasiones, en el ámbito educativo, surgen barreras que dificultan el entendimiento de la información.

La accesibilidad cognitiva se define como **la forma en que los entornos, procesos, bienes, productos y servicios pueden ser comprendidos y utilizados por todas las personas, particularmente aquellas con dificultades para procesar información.** Para lograr esto, es necesario eliminar obstáculos mediante un diseño inclusivo y adaptaciones adecuadas, garantizando que todos y todas tengan acceso a la información, puedan comunicarse, participar y tomar decisiones en igualdad de condiciones.

Cuando hablamos del ejercicio del derecho a la accesibilidad, nos referimos a **eliminar cualquier barrera que dificulte la movilidad, comunicación o comprensión de una persona, permitiendo utilizar de manera independiente y cómoda lo que necesite.** Así, la accesibilidad cognitiva es un derecho esencial para quienes lo requieren, lo que exige una implicación activa y extensa de todos los agentes involucrados en la identificación y eliminación de limitaciones y barreras.

Es importante señalar que existen diferentes **tipos de accesibilidad: la accesibilidad física, la accesibilidad sensorial y la accesibilidad cognitiva.** Esta última ha sido objeto de recientes modificaciones legislativas, ya que se ha reconocido como un derecho propio de las personas con discapacidad, aplicable en diversos ámbitos debido a su relación con otros derechos fundamentales.

Por ejemplo, en una escuela, implementar accesibilidad cognitiva puede significar ofrecer materiales educativos adaptados, como libros con lenguaje simplificado o pictogramas. Esto permite que todos y todas las estudiantes, independientemente de sus habilidades cognitivas, puedan comprender el contenido de manera efectiva y participar activamente en el aprendizaje.

Importancia en el ámbito jurídico (Artículo 7 bis)

La **accesibilidad cognitiva** adquiere una **relevancia crucial en el ámbito jurídico**, especialmente a la luz de las recientes modificaciones legislativas que han reconocido este derecho como fundamental para las personas con discapacidad. El Artículo 7 bis de la Ley de Enjuiciamiento Civil establece que **todas las entidades públicas y privadas deben garantizar la accesibilidad cognitiva en sus procesos y servicios, promoviendo un entorno inclusivo y equitativo.**

La importancia de este artículo radica en que asegura que todas las personas, independientemente de sus capacidades cognitivas, tengan el derecho de acceder a la información, participar en los procedimientos legales y tomar decisiones informadas. Esto no solo favorece a quienes tienen discapacidad intelectual o del desarrollo, sino que también beneficia a otros grupos, como personas mayores o aquellos que enfrentan barreras lingüísticas.

El cumplimiento del Artículo 7 bis implica que los sistemas legales deben adoptar medidas concretas para eliminar las barreras cognitivas. Esto incluye, por ejemplo, la **simplificación del lenguaje legal**, la **utilización de formatos accesibles** y la **capacitación de profesionales del derecho** en materia de accesibilidad cognitiva. Al hacerlo, se garantiza que todos y todas las ciudadanas puedan ejercer sus derechos de manera plena y equitativa, contribuyendo a una justicia más inclusiva y representativa.

En definitiva, la inclusión de la accesibilidad cognitiva en la legislación es un paso fundamental hacia la **construcción de una sociedad más**

justa, donde se respeten y protejan los derechos de todas las personas, asegurando su participación activa en todos los ámbitos, incluido el jurídico.

Derecho especial

El reconocimiento de la accesibilidad cognitiva como un **derecho especial** refuerza la idea de que **todas las personas**, independientemente de sus capacidades cognitivas, **tienen derecho a participar plenamente en la sociedad**. Este derecho especial se basa en la necesidad de **eliminar barreras que dificulten la comprensión y el uso de información, bienes y servicios, especialmente para aquellos que enfrentan dificultades cognitivas**.

La accesibilidad cognitiva no solo es un derecho individual, sino también una responsabilidad colectiva que exige la implicación de todos los sectores. Este derecho se complementa con otros derechos fundamentales, como el derecho a la educación, el derecho a la información y el derecho a la participación en la vida pública. Su reconocimiento como derecho especial es un paso esencial para asegurar que las personas con discapacidad puedan ejercer estos derechos en igualdad de condiciones con los demás.

En este contexto, el derecho a la accesibilidad cognitiva también implica la **necesidad de sensibilizar y formar a profesionales de diversas áreas**, como la educación, la salud y el ámbito jurídico, para que sean conscientes de **las barreras cognitivas y se comprometan a promover un entorno inclusivo**. De este modo, se busca no solo garantizar el acceso a la información y los servicios, sino también fomentar la autonomía y la independencia de las personas con discapacidad, fortaleciendo su participación activa en la sociedad.

Concepto “necesario” y “derecho”

El concepto de “necesario” en la accesibilidad cognitiva hace referencia a la **importancia de garantizar que todas las personas**, especialmente aquellas con dificultades para comprender la información, **puedan acceder a entornos, bienes y servicios de manera clara y sencilla**. Esta necesidad es clave para que cualquier individuo pueda participar plenamente en la sociedad, tomar decisiones con conocimiento y ejercer sus derechos en igualdad de condiciones. Sin accesibilidad cognitiva, las barreras en la comprensión pueden generar exclusión y poner en riesgo derechos fundamentales.

Por otro lado, el concepto de “derecho” implica que la **accesibilidad cognitiva** no es solo una consideración opcional o un favor, sino un **derecho humano que debe ser respetado y garantizado**. Este derecho se basa en principios de igualdad y no discriminación, y está respaldado por diversas normativas y tratados internacionales, como la **Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad**.

Reconocer la accesibilidad cognitiva como un derecho implica que **todas las entidades, tanto públicas como privadas, tienen la obligación de eliminar las barreras que impiden el acceso a la información y la participación de las personas con discapacidad**.

La combinación de estos conceptos refuerza la idea de que la accesibilidad cognitiva es esencial para la inclusión y la equidad en la sociedad. Es un componente clave para la realización de otros derechos fundamentales, como el derecho a la educación, el derecho a la información y el derecho a la participación. Al considerar la accesibilidad cognitiva como **una necesidad y un derecho**, se promueve un enfoque integral que busca garantizar que todas las personas, sin excepción, **puedan ejercer sus derechos y participar activamente en la vida social, cultural y política**.

2.2. Derecho de vida independiente

El **derecho a la vida independiente** significa que las personas con discapacidad cuentan con **todos los medios necesarios para elegir y decidir sobre su vida, ejerciendo el control sobre ella y tomando las decisiones pertinentes**. Se trata del derecho a decidir sobre su propia existencia y **participar activamente en la vida de su comunidad**.

En el **artículo 19 de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad** se reconoce el derecho en igualdad de condiciones de todas las personas con discapacidad **a vivir de forma independiente**.

Para ejemplificar este derecho, vamos a poner el ejemplo de **una mujer con discapacidad intelectual que siempre ha vivido con su familia**. A sus 30 años desea independizarse y mudarse a un piso compartido con amigas. Para ello, necesita apoyos en algunas actividades diarias, como la gestión de su dinero y la organización de su tiempo. Gracias al derecho de vida independiente puede tomar decisiones sobre su vida, como dónde vivir y con quién.

Con el apoyo de una entidad que la asesora en habilidades para la autonomía y el acceso a recursos de vivienda consigue un piso adaptado a sus necesidades. Además, recibe orientación para gestionar su presupuesto y apoyo puntual en tareas administrativas.

De esta manera, vive como cualquier otra persona de su edad, elige cómo organizar su día, qué actividad realizar y con quién relacionarse, **ejerciendo su derecho a la independencia sin que su discapacidad sea un obstáculo**.

Informes sobre este derecho

Un estudio realizado por la Fundación PwC y la Fundación Álex Rivera ha puesto de manifiesto que el **45,5% de las personas con discapacidad intelectual en España desean independizarse, pero no pueden hacerlo debido a la falta de acceso a una vivienda adecuada.**

Actualmente, el 72% de estas personas continúan viviendo con sus familias, en gran parte debido a la escasez de recursos, la ausencia de apoyos personalizados y la falta de opciones habitacionales accesibles.

Entre los principales obstáculos identificados, el informe señala la **carencia de viviendas adaptadas, la falta de ayudas económicas y la dificultad de encontrar empleo**, ya que la tasa de desempleo en este colectivo alcanza casi el 80 %. **Además, quienes, si tienen un trabajo**, en su mayoría, **perciben salarios inferiores a los 10.000 euros anuales**, lo que les impide acceder a una vivienda propia o de alquiler.

El estudio recomienda **aumentar la oferta de viviendas accesibles y modificar las políticas de vivienda** para facilitar el acceso a las personas con discapacidad intelectual. Asimismo, sugiere **incentivar a promotoras y grandes propietarios para que se reserven parte de sus inmuebles para este colectivo.**

Otro de los puntos clave del informe es el **papel de la tecnología y la inteligencia artificial en la promoción de la vida independiente.** La implementación de herramientas digitales, asistentes virtuales y sistemas domóticos podría facilitar la autonomía en el hogar y reducir la necesidad de apoyos presenciales.

En este estudio se aboga por la adopción de estas estrategias en España, **promoviendo la colaboración entre administraciones públicas, el sector privado y las entidades sociales para garantizar el derecho a una vida independiente** para las personas con discapacidad intelectual.

Por otro lado, la red de entidades de Liber trabaja bajo un modelo de atención centrado en la persona, en línea con la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

El **informe** elaborado por Liber **que analiza los factores de complejidad que afectan en la provisión de apoyos a la toma decisiones para personas con discapacidad intelectual o del desarrollo** refleja que en los últimos años las personas con discapacidad enfrentan una **realidad cada vez más compleja** debido a la diversidad de factores que influyen en la vida de las personas apoyadas.

Uno de los hallazgos más relevantes de este estudio es la presencia de múltiples factores que, más allá de la discapacidad, dificultan la provisión de apoyos adecuados. Entre los principales factores de complejidad identificados destacan la **presencia de patologías crónicas** (42,7%), la existencia de un **entorno relacional desfavorable** (28,2%) y las **alteraciones de conducta** (26,5%). Asimismo, **problemas de salud mental** (18,3%), **deterioro cognitivo** (16,4%) y una **situación económica deficitaria** (12,8%) han sido elementos recurrentes en la población atendida.

Estos factores no solo afectan en la vida de vida de las personas apoyadas, sino que también **impacta significativamente en el trabajo de las entidades de apoyo**, que deben adaptar sus estrategias y recursos a estas nuevas realidades.

El informe también pone de manifiesto una **tendencia al envejecimiento** dentro del colectivo atendido. Un 70,3% de las personas apoyadas tiene 45 años o más, con un 20,1% que supera los 65 años. Este dato es especialmente relevante, ya que el envejecimiento en personas con discapacidad intelectual suele ir acompañado de un deterioro cognitivo acelerado y mayores necesidades de apoyo en salud.

Desde la perspectiva de género, se observan diferencias significativas en la incidencia de los factores de complejidad. Las **mujeres** presentan

con mayor frecuencia **patologías crónicas y entornos relacionales desfavorables**, mientras que los **hombres tienen una mayor prevalencia de conductas adictivas y alteraciones de conducta**.

Estas diferencias han llevado a las entidades de apoyo a reforzar la necesidad de un enfoque de género en la prestación de servicios.

Ante esta situación, las entidades de la Red de Liber han tenido que afrontar **nuevos desafíos, adaptando sus metodologías y recursos para garantizar un apoyo efectivo y personalizado**. Se ha hecho evidente la necesidad de una formación especializada en áreas como salud mental y adicciones, así como la importancia de establecer estrategias de intervención que permitan abordar la complejidad de cada caso de manera integral.

Como resultado de este análisis, se ha diseñado un **protocolo de intervención, con el objetivo de facilitar la labor de los profesionales y mejorar la calidad de los apoyos brindados**. Este protocolo se enfoca en la identificación temprana de factores de complejidad y en la implementación de estrategias específicas para minimizar su impacto en la vida de las personas atendidas.

En conclusión, el informe refleja **una realidad en constante evolución**, donde la discapacidad intelectual no es el único factor a considerar en la provisión de apoyos. La intersección con **problemas de salud, factores sociales y económicos obliga a las entidades de apoyo a desarrollar nuevas herramientas y estrategias** que les permitan garantizar el ejercicio de derechos y la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Derecho de vida independiente y derecho de autodeterminación

El **derecho a la autodeterminación** y a la **vida independiente** constituye uno de los pilares fundamentales para garantizar la plena ciudadanía de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo. Ambos derechos se encuentran estrechamente vinculados, ya que **la posibilidad de decidir sobre la propia vida es condición necesaria para vivir de manera autónoma e integrada en la comunidad.**

La **autodeterminación** surge como un mecanismo bajo el cual la persona **recupera y ejerce el control sobre su vida**, tanto en el plano individual como en el social. Tal como señalan Field, Martín, Miller, Ward y Wehmeyer (1998, en FEAPS, 2001), la autodeterminación es la *“combinación de habilidades, conocimiento y creencias que capacitan a una persona para comprometerse en una conducta autónoma, autorregulada y dirigida a meta”*. Es decir, implica reconocer y valorar las propias fortalezas y limitaciones, junto con la confianza en la capacidad personal para tomar decisiones y actuar de manera efectiva.

La base principal de la filosofía de vida independiente es precisamente la autodeterminación. Este enfoque **defiende el derecho de las personas con discapacidad a tomar decisiones sobre todos los aspectos de su vida**, contando con los apoyos necesarios para configurar su propio proyecto vital, del mismo modo que cualquier otra persona. No se trata únicamente de poder elegir en cuestiones puntuales, sino de **tener el control** sobre aspectos tan esenciales como **la vivienda, el empleo, la participación en la vida cultural, el ocio, la vida afectiva y social**, y la forma en que cada persona quiere **desarrollarse en sociedad.**

Ratzka, uno de los principales impulsores de la filosofía de vida independiente, la describe como un movimiento liderado por las propias personas con discapacidad, que luchan por la

autodeterminación, la igualdad de oportunidades y el aprendizaje autónomo. Bajo esta perspectiva, **la vida independiente no se identifica con la ausencia de apoyos**, sino con la **libertad de decidir qué apoyos recibir, quién los presta, cómo y en qué circunstancias**, de manera que se respeten siempre las preferencias, los deseos y la voluntad de la persona.

En este sentido, tanto la autodeterminación como la vida independiente se reconocen en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD, 2006), especialmente en su artículo 19, que establece el derecho a vivir de forma independiente y a ser incluido en la comunidad. Este reconocimiento jurídico refuerza la **obligación de promover sistemas de apoyo y de accesibilidad que hagan efectivos estos derechos**, superando los modelos asistencialistas o tutelares que históricamente han limitado la capacidad de las personas con discapacidad para tomar decisiones sobre su propia vida.

En conclusión, **el derecho a la vida independiente y a la autodeterminación son derechos interdependientes** que buscan **garantizar la libertad, la igualdad y la inclusión social** de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo. Se trata de asegurar que **cada persona pueda ser protagonista de su vida**, ejerciendo su capacidad jurídica con los apoyos adecuados, y **construyendo un proyecto vital propio**, en igualdad de condiciones con las demás.

2.3. Derecho de autonomía

La **autonomía** es la **capacidad de una persona para tomar decisiones y acciones independientes**, controlando así su propia vida de manera autónoma. Se incluye también la **capacidad de fijar objetivos y metas, tomar decisiones informadas** sobre la vida diaria y **asumir la responsabilidad de las consecuencias** que puedan surgir de las mismas decisiones y acciones.

Esta autonomía es fundamental para el **desarrollo personal** y es esencial para la **salud mental y emocional** de una persona.

La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de las Naciones Unidas recoge este derecho exponiendo que **las personas con discapacidad deben tener la libertad de tomar sus propias decisiones, siendo apoyadas para ello en su proceso de elección.**

Para ejemplificar este derecho, vamos a poner el ejemplo de **un joven con discapacidad intelectual que trabaja en una cafetería**. Un día, recibe su salario y decide que quiere ahorrar una parte para comprarse una bicicleta. Antes, solía dejar que su familia gestionara su dinero, pero ahora quiere hacerlo por sí mismo. Para ello, con el apoyo de un profesional, aprende a hacer un presupuesto, separar el dinero para sus gastos básicos y definir cuánto podrá ahorrar al mes. Después de unos meses, consigue reunir lo necesario y comprar su bicicleta, sintiéndose orgulloso de su decisión.

Gracias a su derecho a la autonomía **puede tomar decisiones sobre su dinero y su vida, asumir responsabilidades y disfrutar de las consecuencias positivas de su esfuerzo**. Aunque recibe apoyo cuando lo necesita, es **él quien tiene el control sobre sus elecciones**, lo que refuerza su confianza y bienestar emocional.

Informes sobre este derecho

El derecho a la autonomía se reconoce como un principio fundamental para garantizar la **dignidad, la libertad y la participación** de todas las personas en la sociedad. Sin embargo, las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo siguen enfrentando **múltiples barreras** que limitan su capacidad de tomar decisiones y dirigir sus propias vidas.

Un informe elaborado por **Plena inclusión España sobre el Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD)** pone de manifiesto que, aunque este recurso debería constituir un instrumento clave para promover la autonomía, en la práctica presenta importantes limitaciones. Según este estudio, las personas con discapacidad intelectual y sus familias encuentran **grandes dificultades para acceder a los apoyos que necesitan** debido a la **complejidad administrativa, la rigidez de las prestaciones y la escasa personalización de los recursos**. Estas deficiencias generan frustración y dependencia, restringiendo la capacidad de las personas para tomar decisiones informadas y ejercer un mayor control sobre sus vidas.

Por su parte, el **Proyecto RUMBO**, a través de su **informe sobre modelos de apoyos a la autonomía personal y vida independiente**, ofrece una visión complementaria al identificar **buenas prácticas y recursos innovadores que pueden favorecer este derecho**. Entre las estrategias destacadas se encuentran la **asistencia personal**, los **apoyos habitacionales en comunidad**, la **formación en habilidades para la vida diaria**, el **asesoramiento jurídico accesible** y el **uso de tecnologías** que faciliten la toma de decisiones y la gestión de la vida cotidiana. Estas propuestas se enmarcan en un modelo de atención centrado en la persona y en el respeto a sus decisiones, que entiende la autonomía no como ausencia de apoyos, sino como el derecho a recibir aquellos que permitan elegir libremente y asumir responsabilidades.

Ambos informes coinciden en señalar que la **falta de apoyos** adecuados y accesibles constituye uno de los **principales obstáculos** para el ejercicio de la autonomía. A esto se suman otros factores como la **sobreprotección familiar**, la **falta de oportunidades de participación comunitaria** y la **escasa accesibilidad cognitiva** en los procesos administrativos. Además, se evidencian situaciones de especial vulnerabilidad vinculadas a cuestiones de

género: **las mujeres con discapacidad intelectual suelen** encontrar **mayores limitaciones** a la hora de decidir sobre aspectos relacionados con su vida personal, su salud reproductiva o la gestión de sus recursos económicos, lo que exige incorporar un **enfoque interseccional en la provisión de apoyos**.

Ante esta situación, tanto el informe del SAAD como el del Proyecto RUMBO subrayan la necesidad de un **compromiso** decidido por parte de las **administraciones públicas, las entidades sociales y las familias** para generar entornos y apoyos que hagan posible el ejercicio efectivo de este derecho. La implementación de programas de formación, la creación de apoyos personalizados y flexibles, y el fomento de la accesibilidad cognitiva son algunas de las medidas prioritarias para avanzar en esta dirección.

En conclusión, los informes analizados muestran que **garantizar el derecho a la autonomía** de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo requiere **transformar los sistemas actuales** y apostar por **modelos centrados en la persona**. Solo así será posible asegurar que cada persona pueda tomar sus propias decisiones, dirigir su vida y disfrutar de las oportunidades que le corresponden en una sociedad inclusiva y justa.

Autonomía y vida independiente

La vida autónoma es una parte fundamental de la independencia y la autodeterminación de cada individuo, sin necesidad de implicar vivir en soledad. Tener una **vida autónoma** significa que las personas con discapacidad disponen de **los recursos necesarios para todas las decisiones sobre su propia vida**, tomando el control de su día a día y eligiendo lo que les afecta.

Las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, sin tener en cuenta el nivel de apoyo que necesiten, tienen el **derecho de formar parte activa dentro de la sociedad**.

Uno de los recursos para facilitar la vida autónoma es la asistencia personal. Esto consiste en que un profesional, que está remunerado, ayuda individualmente a la persona en sus actividades diarias, cuando este lo requiera. De cualquier modo es necesario tener en cuenta que

los **apoyos deben ser flexibles y respetando siempre las decisiones** de la persona, quien tiene el derecho de decidir dónde y cómo quiere recibirlos.

En definitiva, la **autonomía y la independencia** son conceptos relacionados, pero no iguales.

La **autonomía** se puede definir como **la capacidad de tomar decisiones por uno mismo y poder ejercer el control de su propia vida**, implicando autodeterminación y la libertad de elegir, sin tener en cuenta si se necesita algún apoyo para llevar a cabo esas decisiones.

En cambio, la **independencia** es la **capacidad de realizar actividades sin la ayuda de una persona ajena**. Una persona independiente puede hacer cosas por sí misma, pero una persona autónoma puede tomar decisiones sobre su vida, aunque necesita apoyo para ejecutarlas.

Así, se puede ser autónomo sin llegar a ser independiente, pero también se puede ser independiente sin ser del todo autónomo.

Por otro lado, ser dependiente significa necesitar ayuda o asistencia en algunos asuntos, como el cuidado personal, la movilidad, entre otros. Sin embargo, esta dependencia no limita la posibilidad de vivir de manera independiente según lo elija la persona. Por ello, **una persona dependiente sigue teniendo derecho a la independencia**, decidiendo dónde y con quién vivir, cómo quiere organizar su día, qué apoyos quiere recibir, etcétera.

3. EJEMPLOS DE ACCESIBILIDAD COGNITIVA

¿Cómo puede la accesibilidad cognitiva ayudar a fomentar el derecho a la vida independiente y el derecho a la autonomía?

A continuación, se presentan algunos ejemplos en los que la accesibilidad cognitiva es clave para poder desarrollar estos derechos que se han explicado anteriormente.

Derecho de vida independiente y accesibilidad cognitiva

- **En el hogar**

Los asistentes de voz permiten a las personas con dificultades cognitivas controlar luces, electrodomésticos y recordatorios sin necesidad de interfaces complicadas.

Las tablas con imágenes que indican la rutina diaria facilitan la autonomía, esto es, planificadores visuales.

- **En el trabajo**

Las empresas que contratan a personas con discapacidad intelectual utilizan manuales con imágenes y explicaciones sencillas para que puedan realizar sus tareas de manera independiente.

Los pictogramas en entornos laborales ayudan a identificar espacios como el baño, la sala de descanso o los materiales de trabajo sin necesidad de leer textos complejos.

- **En el transporte público**

Los transportes públicos como el metro o el autobús en muchas ciudades incluyen símbolos visuales y números grandes para facilitar la orientación.

Asimismo, aplicaciones como Google Maps ofrecen indicaciones de voz y rutas accesibles para personas con dificultades cognitivas.

Derecho de autonomía y accesibilidad cognitiva

Algunos ejemplos de cómo se puede fomentar la autonomía gracias a la accesibilidad cognitiva:

- Provisión de información accesible, utilizando herramientas de comunicación accesibles (pictogramas, lenguaje claro y sencillo, medios visuales o auditivos, etcétera).
- Formación en habilidades de toma de decisiones, proporcionando entrenamiento y apoyo a la toma de decisiones.
- Servicios de apoyo emocional, impartiendo técnicas de relajación y participando en actividades que puedan fomentar la confianza y el bienestar emocional.
- Asistencia en la gestión de la vida diaria, proporcionando para ello las habilidades y recursos que sean necesarios para realizar las tareas diarias de forma autónoma, como cocinar, limpiar o controlar el dinero.

3 liber. Asociación
de entidades de apoyo
a la toma de decisiones

aniversario

1995 - 2025

www.asociacionliber.org

