

Accesibilidad cognitiva y derecho de vida independiente y autonomía



liber.



Contenido del trabajo
coordinado y revisado por:



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

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



Financiado por:



Versión en Lectura Fácil.

Adaptación: Desenreda, Servicio de Accesibilidad Cognitiva de Afanias.

Validación: Equipo de validación Afanias Plegart 3

Noviembre de 2025.

La Asociación Liber es la responsable de este documento,
y nos permite copiarlo, reproducirlo, distribuirlo
y comunicarlo públicamente.



Siempre que utilicemos este documento

tenemos que nombrar a los autores y el documento original.

La Asociación Liber no permite crear un documento derivado de este
ni utilizarlo con fines comerciales.

Índice

1.- ¿Qué explica este documento?	1
2.- Definiciones que debes saber:	2
1 de 3. Accesibilidad cognitiva	3
2 de 3. Derecho de vida independiente	5
3 de 3. Derecho de autonomía	7
3.- Ejemplos de accesibilidad cognitiva	8

1. ¿Qué explica este documento?

Este documento explica la importancia que tiene para todas las personas, el derecho a tener una vida independiente y poder ser autónomos en la vida diaria.

Para que este derecho pueda cumplirse, es necesario crear todos los apoyos posibles para que todas las personas puedan tomar sus propias decisiones y vivir de forma digna.

Uno de estos apoyos es la accesibilidad cognitiva, esto significa que todas las personas puedan comprender los textos, los edificios, los servicios y los productos, para utilizarlos con más facilidad.

En este documento, se analizarán las principales dificultades que impiden que todas las personas puedan ejercer sus derechos en igualdad de condiciones.

Las **instituciones**, organizaciones y los ciudadanos, tienen la obligación de crear una sociedad más accesible y más justa para todos.

Instituciones: son organizaciones que trabajan para ayudar a las personas.

2. Definiciones que debes saber

Este apartado explica 3 definiciones muy importantes:

1 de 3. Accesibilidad cognitiva

2 de 3. Derecho de vida independiente

3 de 3. Derecho de autonomía

1 de 3. Accesibilidad cognitiva

1 de 3. Accesibilidad cognitiva

La accesibilidad cognitiva significa que todas las personas pueden comprender los textos, los edificios, los servicios y los productos, para utilizarlos con más facilidad. Por ejemplo que los supermercados, utilicen pictogramas para identificar la fruta o el pan.

Para que la accesibilidad cognitiva se reconozca como un derecho que tenemos todas las personas, los **legisladores** la han incorporado en las leyes.

Legisladores: son personas que están en el gobierno y se encargan de hacer, modificar o eliminar las leyes.

Existe una ley que obliga a todas las organizaciones públicas o privadas, a garantizar la accesibilidad cognitiva en todos los juicios.

Esta ley es muy importante porque asegura que todas las personas puedan comprender la información, participar en los juicios y tomar decisiones.

También es importante sensibilizar y formar en accesibilidad cognitiva a todos los profesionales que trabajan en distintas áreas, por ejemplo en la educación, en la salud o en los tribunales.

1 de 3. Accesibilidad cognitiva

La accesibilidad cognitiva es necesaria para garantizar la igualdad y la no discriminación entre las personas, y además es un derecho que hay que respetar para que todos participemos en la vida social, cultural y política.

2 de 3. Derecho de vida independiente

2 de 3. Derecho de vida independiente

Las personas tenemos derecho a una vida independiente y a la autodeterminación, esto significa tomar decisiones, realizar las actividades diarias sin ayuda y ser los protagonistas de nuestras vidas.

La primera norma que reconoce estos derechos es la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad.

Esta norma es un documento firmado por muchos países, para defender y respetar los derechos de las personas con discapacidad.

La mitad de las personas con discapacidad intelectual, quieren independizarse, pero existen varios problemas:

- No encuentran viviendas adaptadas.
- No reciben ayudas económicas.
- La mayoría de las personas con discapacidad intelectual, no encuentra trabajo.

Por eso, es necesario que las Administraciones Públicas, las empresas y las organizaciones sociales colaboren con nuevas propuestas, para garantizar el derecho a una vida independiente.

Por ejemplo, modificando las leyes de la vivienda o creando más herramientas digitales, para facilitar la autonomía en el hogar.

2 de 3. Derecho de vida independiente

LIBER es una asociación que apoya a personas con discapacidad intelectual para facilitar su autonomía y participación social.

Esta asociación ha elaborado un informe que explica la realidad que rodea a las personas con discapacidad intelectual, por ejemplo problemas de salud, económicos o sociales.

Por eso, todas las empresas que ofrecen apoyos deben pensar en nuevas herramientas de apoyo, para facilitar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual.

El derecho a la vida independiente y a la autodeterminación, tienen que garantizar la libertad, la igualdad y la inclusión social de todas las personas con discapacidad.

3 de 3. Derecho de autonomía

3 de 3. Derecho de autonomía

El derecho de autonomía es el derecho que tiene una persona para tomar decisiones, aceptar responsabilidades y controlar su propia vida.

Pero las personas con discapacidad intelectual, encuentran muchas dificultades que impiden su autonomía.

Plena Inclusión elaboró un informe explicando algunas dificultades, por ejemplo:

- Hay mucha dificultad para acceder a los apoyos.
- Faltan apoyos personalizados.
- Dificultad para entender los trámites de las Administraciones Públicas.
- Mucha protección familiar.
- Pocas oportunidades para participar en la comunidad.
- Las mujeres con discapacidad intelectual, son más vulnerables que los hombres.

Para eliminar estas dificultades, podemos utilizar diferentes recursos, por ejemplo:

- Apoyos centrados en la persona.
- Viviendas con apoyos.
- Cursos en habilidades de la vida diaria.
- Ayuda legal fácil de entender.
- Tecnologías para facilitar la vida diaria.

3. Ejemplos de accesibilidad cognitiva.

En el capítulo número 2, hemos explicado que la accesibilidad cognitiva es muy importante para ayudar a las personas con discapacidad intelectual, a ser independientes y autónomas.

A continuación, vamos a poner varios ejemplos de accesibilidad cognitiva en la vida diaria.

Accesibilidad cognitiva en el hogar

Existen dispositivos con voz que nos ayudan a controlar las luces de casa o los electrodomésticos.

También nos recuerdan las tareas que tenemos que hacer en casa.
Por ejemplo, poner la lavadora o hacer la cama.

Accesibilidad cognitiva en el trabajo

Las empresas que contratan a personas con discapacidad intelectual, utilizan cuadernos con pictogramas y lectura fácil, para explicar las tareas que tiene que realizar el trabajador.

3. Ejemplos de accesibilidad cognitiva.

Accesibilidad cognitiva en el transporte público

El transporte público como el metro o el autobús, utilizan pictogramas y números grandes para ayudar a las personas a orientarse.

También existen aplicaciones accesibles para el móvil que ayudan a las personas con dificultades de comprensión, a orientarse en los entornos.
Por ejemplo Google Maps.

Accesibilidad cognitiva en la información

Existen libros, documentos, planos o edificios que utilizan lectura fácil y pictogramas, para que entendamos mejor la información.

Formación en habilidades de la vida diaria

También existen cursos para enseñarnos a tomar decisiones en la vida diaria, a relajarnos y a realizar las tareas diarias.
Por ejemplo cocinar, limpiar o controlar el dinero.

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

aniversario

1995 - 2025

www.asociacionliber.org

