



Programa Ciudades que cuidan Tibás y Coslada  
“Una Alianza a favor de las gobernanzas participativas  
centradas en la Inclusión Social.”



TIBÁS Y COSLADA  
**CIUDADES  
QUE CUIDAN**

## **FORMACIÓN DIVERSIDAD FUNCIONAL**

### **SESIÓN 2. PARTICIPACIÓN SOCIAL. CIUDADANÍA INCLUSIVA**

#### **Parte 1. CAMINOS AMIGABLES**

Javier del Monte Diego



Cofinanciado por  
la Unión Europea

**Mirar desde / con las personas con discapacidad**



TIBÁS Y COSLADA  
**CIUDADES  
QUE CUIDAN**

## Mirar desde / con las personas con discapacidad

*OMS, 2001 (CIF)*



~~Deficiencias que afectan a estructura corporal~~  
Limitaciones de la actividad  
Restricciones a la participación



TIBÁS Y COSLADA  
**CIUDADES  
QUE CUIDAN**



Philip Barlow





TIBÁS Y COSLADA  
**CIUDADES  
QUE CUIDAN**



**La discapacidad está en el entorno,  
no en la persona**

La "realidad" en 2020



TIBÁS Y COSLADA  
CIUDADES  
QUE CUIDAN

**Diversidad funcional (discapacidad física, sensorial,  
orgánica, cognitiva... y otras)**



- Formas de ver (agudeza visual, percepción de colores, en 3D...)
- Formas de oír (frecuencias diferentes, discriminación sonora...)
- Formas de moverse
- Velocidad a la que nos movemos
- Reflejos. Velocidad a la que respondemos a estímulos
- Altura a la que miramos
- Formas de orientarse
- Cultura (lenguaje, comprensión del lugar...)
- Fobias (a espacios abiertos, cerrados, desordenados, etc.)
- Con quién vamos
- Qué portamos, qué fuerza tenemos, etc.
- Etc., etc...



TIBÁS Y COSLADA  
**CIUDADES  
QUE CUIDAN**



¿Quién puede cruzar la calle en este punto?



¿Se puede cruzar sin ayuda?



Cruzar la calle. Esa aventura...



*Ctra. Braulio Carrillo. San José*



TIBÁS Y COSLADA  
**CIUDADES  
QUE CUIDAN**

¿Quién **NO** puede  
desplazarse por esta calle?



TIBÁS Y COSLADA  
CIUDADES  
QUE CUIDAN

¿Cómo caminan las  
personas sordas?



Asientos.  
Para parar. **Para activar**





TIBÁS Y COSLADA  
CIUDADES  
QUE CUIDAN



¿Imaginan que tienen que ir al WC de forma rápida y cada poco tiempo?

# Accesibilidad cognitiva



Barrio de Las Conejeras, Coslada

## Accesibilidad cognitiva



Ej. Pescueza, Cáceres (España)  
Una banda azul recorre el pueblo hasta  
llegar al centro comunitario local





TIBÁS Y COSLADA  
**CIUDADES  
QUE CUIDAN**

## **Caminos amigables**



Caminamos hacia una vida independiente pero teniendo en cuenta a los demás, es decir,  
**Vida INTERDEPENDIENTE**

Caminamos hacia una Autonomía personal porque podemos y queremos tomar el control de nuestra vida.  
**Vida con DERECHOS Y DEBERES**

Caminamos en una conexión con la comunidad. Porque nacimos para la participación social.  
**Vida SOCIAL, CON VOZ Y VOTO.**

Caminamos hacia el equilibrio entre apoyo y estímulo. Porque nos gustan la paz y la tranquilidad, pero no el aburrimiento.  
**Vida con SENTIDO Y PROYECTO.**

Caminamos para favorecer el encuentro, porque en el encuentro hay diálogo y respeto.  
**Vida DIGNA PARA TODAS LAS PERSONAS.**

Caminamos reconociendo al otro y sus necesidades. También las propias.  
**Vida COLABORATIVA Y ACCESIBLE**

Caminamos hacia una atención integral y centrada en la persona en la que mi barrio y mi camino sean un lugar construido comunitariamente.  
**Vida AMIGABLE.**

Caminamos en compañía buscando soluciones en conjunto. Todas las aportaciones son importantes.  
**Vida COMUNITARIA.**

Caminamos por un camino que recoja todos los lugares, con sus historias y sus aromas y sus recuerdos.  
**Vida con MEMORIA.**

Caminamos hacia un espacio amable: no solo por los recursos adecuados en el medio físico sino también porque exista una comunidad acogedora.  
**Vida EN UN ENTORNO AMABLE EN LO FÍSICO Y EN LO SOCIAL.**



## DECÁLOGO



# Cadena de la accesibilidad



Seguridad Social  
**Sede Electrónica** | Sugerecias y quejas | Preguntas frecuentes | Castellano

Acceder

Inicio / Ciudadanos

## Cita previa para prestaciones y otras gestiones

Con este servicio, se puede obtener y gestionar una cita previa para realizar trámites en las oficinas abiertas para atención al público del **Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS)** o del **Instituto Social de la Marina (ISM)**. Recuerde que también puede realizar sus gestiones electrónicamente, sin desplazarse y en cualquier momento, en esta Sede Electrónica. Asimismo dispone de los teléfonos de información 901 16 65 65 y 915 42 11 76 (INSS) o puede enviarnos por escrito sus **consultas**.

Modo de visualización: [icon] / 88

- Consultar/ eliminar citas previas. Sin certificado +
- Obtener cita previa para pensiones y otras prestaciones (INSS). Sin certificado +
- Obtener cita previa para trabajadores del mar (Instituto Social de la Marina). Sin certificado. +



*Prestar el servicio*



## CADENA DE ACCESIBILIDAD

*cadena de  
accesibilidad*

Es una serie de condiciones del entorno que posibilitan que la experiencia completa sea verdaderamente accesible. Si alguna condición supone una barrera, la cadena se rompe y la experiencia entonces no es accesible.

DEFINICIÓN

Alex va a tomar un café con una amiga



Whatsapp para  
quedar



Es la hora. Me  
dispongo a salir  
(me visto según  
tiempo, etc.)



Salgo del piso y del  
edificio. Me saludan  
al pasar



Camino hasta la  
guagua



Me canso y me  
puedo sentar



Me gusta ver los  
escaparates y los  
árboles del parque



Me subo al bus.  
Pago (sé cómo  
hacerlo)



Sé dónde me tengo  
que bajar (o  
pregunto a la  
conductora)

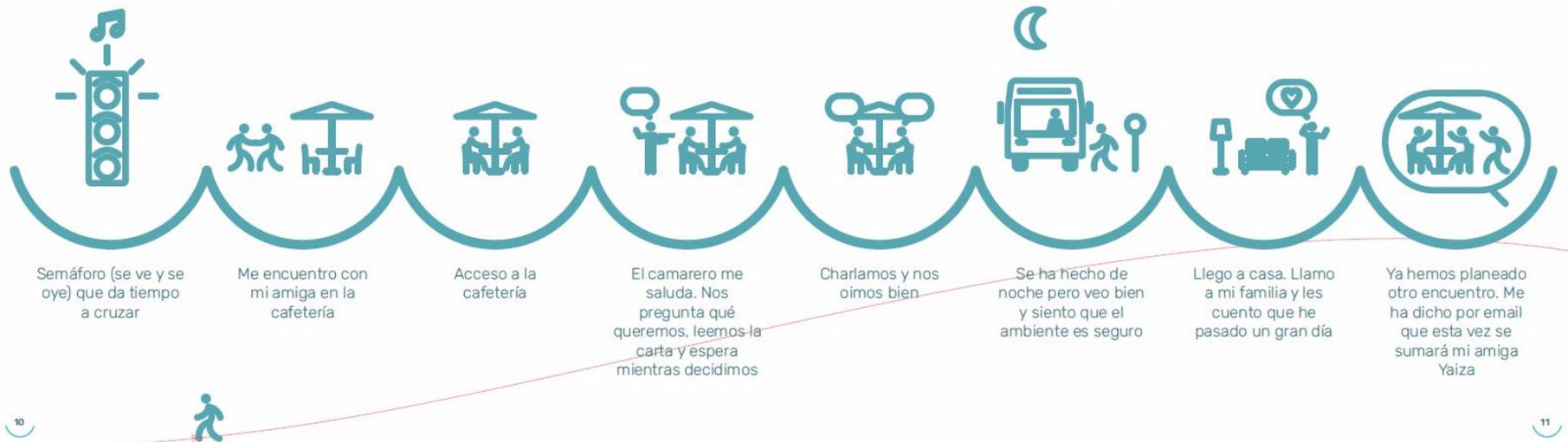
## CADENA DE ACCESIBILIDAD

### autonomía

Es la capacidad humana para gobernar las propias acciones y conducir la propia vida con libertad. Es la capacidad de controlar, afrontar y tomar, por propia iniciativa, decisiones acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias. En España y muchos otros países está reconocido como derecho

DEFINICIÓN

Alex va a tomar un café con una amiga





TIBÁS Y COSLADA  
**CIUDADES  
QUE CUIDAN**







TIBÁS Y COSLADA  
**CIUDADES  
QUE CUIDAN**

¿Quiénes pueden ser otros "Jose"?

Personas con deterioro cognitivo o demencia, niñas y niños...

**Cualquiera podemos ser Jose.**

Cualquier persona que perciba la necesidad de un camino amigable para si o para otras personas cercanas, puede empezar mañana un camino amigable en su entorno más próximo.

# Claves para reconocer la AMIGABILIDAD

## *Facilidad para caminar en la vía pública*

- Accesibilidad física y sensorial: amplitud, suelo que no resbala, se ve bien...
- Accesibilidad cognitiva: entiendo los carteles y señales, me oriento correctamente. Sé dónde estoy, cómo ir a donde quiero y cómo volver.
- Posibilidad de descanso, beber agua, hacer necesidades... cuando lo necesito
- Seguridad vial. Evitar accidentes.
- Seguridad personal. Evitar molestias de otras personas o agresiones.



# Claves para reconocer la AMIGABILIDAD



TIBÁS Y COSLADA  
CIUDADES  
QUE CUIDAN

## Estímulo

- El lugar es bello.
- Me encuentro con personas, veo vida.
- El lugar me resulta familiar, me trae recuerdos.
- El lugar me invita a hacer cosas que me apetecen o ilusionan.
- El lugar me ofrece pequeños retos que me siento capaz de afrontar.
- El camino es variado, ocurren cosas diferentes (edificios, zonas verdes, escaparates, etc.), hay hitos reconocibles a lo largo de él.
- Hay espacios acogedores en el camino.



# Claves para reconocer la AMIGABILIDAD



## *Red de apoyo*

- Cuento con personas a las que puedo acudir cuando lo necesito.
- Hay un número importante de personas que me conocen por la calle.
- Hay un sentimiento de corresponsabilidad por parte del vecindario: se siente responsable de los elementos del lugar, y también de la vida de las personas.

## *Entorno facilitador de mi proyecto de vida*

- Puedo moverme libremente, sin necesidad de pedir permiso a otras personas.
- Siento que el camino que realizo lo he elegido yo.
- Siento que puedo controlar los tiempos.
- Me siento identificado con el lugar y las personas que me rodean, me siento parte de una comunidad.

# Claves para reconocer la AMIGABILIDAD

## Entorno que promueve la equidad y la diversidad

- Ofrece igualdad de oportunidades a personas diferentes, de diferentes edades, sexo, culturas, capacidades, saberes, con necesidades de todo tipo.
- El lugar reconoce esa diversidad en los elementos que observo (señales, rótulos, productos de apoyo...).
- Flexibilidad (distintos usos con pequeños cambios; ej. transformar una plaza de aparcamiento en una terraza de bar o en un puesto de venta de melones).
- Versatilidad (distintos usos sin necesidad de cambios; ej. unas mesas que sirven para jugar al ajedrez, una fiesta de cumpleaños, hacer deberes...).
- Es asequible (p.e. transporte) para todas las personas.



# Claves para reconocer la AMIGABILIDAD

## Entorno sostenible

- Aire limpio, baja o nula contaminación atmosférica.
- Escaso ruido.
- Amplias zonas verdes, arbolado, vegetación en general.







## 1. *Encontrar(nos) / Escuchar*



## 2. *Contar / Mostrar*



¿Cuántas veces nos pasa que no sabemos lo que ocurre a nuestro alrededor, en nuestro entorno más próximo? Por eso es muy importante elaborar material para comunicar en qué consiste el proyecto, elaborar algún elemento gráfico para visibilizar por dónde pasa el camino.

## 3. *Sumar*



Para tener un camino amigable no solo hay que disponer de recursos adecuados en el medio físico (ej. pavimento accesible, buena iluminación, arbolado...), sino también en el medio social: una comunidad que acoge, que protege, que ofrece confianza...Para que el camino sea robusto pero que se adapte y dure en el tiempo es importante que formen parte de él cuantas más personas mejor, sumando la atención a sus propias necesidades.

## 4. Reconocer / Agradecer



Visibilizar los resultados, sentir orgullo de lo que hacemos y saber que con pequeñas acciones podemos mejorar la vida de muchas personas es muy importante.

Reconocer implica validar, es decir que todas las personas debemos sentir que lo que hacemos aporta a nuestro proyecto vital pero porque además sirve para un proyecto comunitario. Es el concepto de la ética africana "Ubuntu" que significa: "una persona es persona a causa de las demás". Nuestro camino es por tanto Ubuntu, mejora nuestra vida y la de toda la comunidad



TIBÁS Y COSLADA  
**CIUDADES  
QUE CUIDAN**



# Otras metodologías participativas y transformadoras



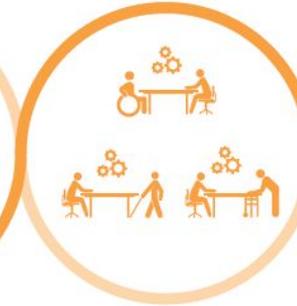
TIBÁS Y COSLADA  
CIUDADES  
QUE CUIDAN



1 Mapeo



2 Soluciones



3 Prototipado



# Otras metodologías participativas y transformadoras



TIBÁS Y COSLADA  
CIUDADES  
QUE CUIDAN

## Capacita MADRID

**Empoderamiento**

**Emprendimiento social triple balance** (económico, social y ambiental)

**Codiseño de modelo de negocio**

**Acompañamiento**

**En torno a la Accesibilidad Universal y el Diseño para todos**

1 Mapeo



2 Soluciones



3 Prototipado



# Otras metodologías participativas y transformadoras



TIBÁS Y COSLADA  
CIUDADES  
QUE CUIDAN

## Capacita MADRID

PREDIF

Afanias

OVI

Podemos Círculo Diversidad

UAH

Praxis

ONCE

Ayto. Madrid

Calicatres

Aptent

Empower Parents

Altavoz

Mapping Accesibility Party



# Otras metodologías participativas y transformadoras



Investigación participativa con personas con discapacidad intelectual

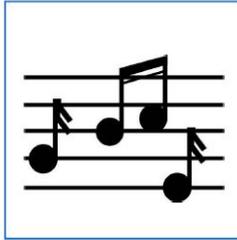
Ej. Sistemas de evacuación de intercambiador en Madrid. "Grupo de autogestores" de la Fundación APROCOR



# Otras metodologías participativas y transformadoras

## Validación de pictogramas

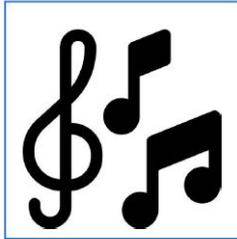
VERSIÓN A:



ANÁLISIS DE LA COMPRESIÓN:

	Versión A			Versión B		
	f	%	% acum	f	%	% acum
Correcto (1)	90	97,8	97,8	58	72,5	72,5
Incorrecto (2)	-	-	97,8	19	23,7	96,2
No sabe (3)	2	2,2	100	2	2,5	98,7
No responde/describe (4)	-	-	100	1	1,3	100
Suma	92	100	100	80	100	100

VERSIÓN B:



Recomendación y Accesibilidad:

	Comprensión	¿Pasa a validez perceptiva?
Versión A	Accesible	Sí
Versión B	Accesible	No



# Otras metodologías participativas y transformadoras

Formación experiencial. Paseos de Jane. Paseos “sobre ruedas”...





Programa Ciudades que cuidan Tibás y Coslada  
“Una Alianza a favor de las gobernanzas participativas  
centradas en la Inclusión Social.”



# ¡Pura vida!



Cofinanciado por  
la Unión Europea