

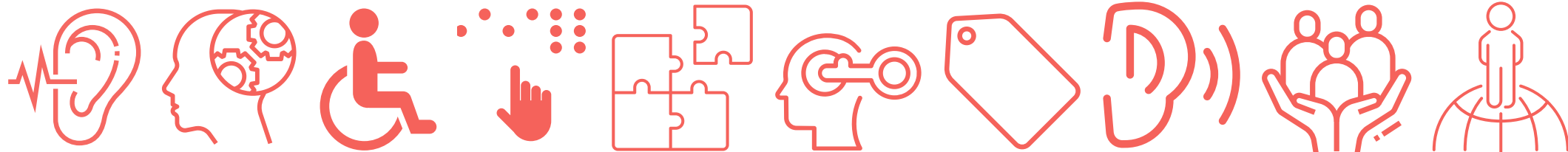


# Píldoras

para saber más de accesibilidad e inclusión

# Índice

- Accesibilidad auditiva
- Accesibilidad cognitiva
- Accesibilidad física
- Accesibilidad universal para entornos culturales
- Accesibilidad visual
- Audiodescripción
- Barreras de acceso y participación en cultura
- Beneficios de participar en cultura
- Beneficios de participar en cultura para la infancia
- Dirigirse a una persona con discapacidad
- Discapacidad
- Estereotipos, prejuicios y estigmas
- Lectura fácil
- Microestigmas
- Mochila vibratoria
- Paseo escénico
- Personas refugiadas
- Sesiones relajadas
- Sinhogarismo
- Soledad no deseada



# Accesibilidad auditiva

# ¿Qué es la accesibilidad auditiva?

Medidas destinadas a facilitar el acceso a los contenidos y a la comunicación a personas con problemas o pérdida de audición.

Según el INE, en España hay 1.230.000 personas con discapacidad auditiva.



# ¿Qué es la accesibilidad auditiva?

Medidas de accesibilidad auditiva:

- Sistema de apoyo auditivo y mochilas vibratorias
- Subtítulos y guías multimedia
- Correcta iluminación de los espacios y señales luminosas
- Programas de mano en lectura fácil y planos y mapas en lengua de signos
- Intérpretes de lengua de signos
- Pantallas visuales e información visual
- Audioguías y signoguías



Estas medidas están destinadas a personas sordas nos benefician a todos.

**Muchos espacios culturales disponen de estas medidas para hacer inclusiva y accesible su programación.**

**Accesibilidad cognitiva**

# ¿Qué es la accesibilidad cognitiva?

Es hacer el mundo más fácil de entender para todas las personas.

La accesibilidad cognitiva beneficia a todas las personas, pero especialmente estamos haciéndole el mundo más fácil a personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, personas con discapacidad psicosocial, personas mayores, personas con deterioro cognitivo y a personas que tienen un manejo básico del idioma.



# ¿Qué es la accesibilidad cognitiva?

Medidas de accesibilidad cognitiva:

- Señalización de los espacios.
- Adaptación de los contenidos y de la información.
- Comunicación e interacción.
- Diseño accesible de los dispositivos y de los procesos digitales.



Las medidas de accesibilidad cognitiva deben ser contempladas en el origen del diseño de los contenidos y de los espacios culturales y mantenerse de forma estable y permanente.

**La accesibilidad universal en España se recoge en el RD/Real Decreto Legislativo 1/2013 de 29 de noviembre.**



# Accesibilidad física

# ¿Qué es la accesibilidad física?

Son las medidas implementadas en los espacios que permiten a cualquier persona acceder y utilizarlos con la máxima autonomía y seguridad.

Según el INE, en 2022 había 2.403.000 personas con problemas de movilidad en España.



# ¿Qué es la accesibilidad física?

Algunas medidas de accesibilidad física que se pueden implementar en un espacio cultural:

- Estacionamiento vehicular reservado
- Rampas de acceso y plataformas elevadas
- Ascensores y baños accesibles
- Espacios de información, taquillas y zonas de restauración adaptados a personas en silla de ruedas
- Préstamo de silla de ruedas y asientos portátiles
- Espacios y mobiliario de descanso
- Acceso e itinerarios diferenciados y/o preferentes para personas con discapacidad física o movilidad reducida



**La accesibilidad física no solo beneficia a personas con discapacidad física y con movilidad reducida, sino también a personas mayores, personas embarazadas y personas lesionadas.**

**Accesibilidad  
universal para  
entornos culturales**

# ¿Qué es la accesibilidad universal para entornos culturales?

Son las medidas de diferente índole implementadas en los espacios culturales para que todas las personas puedan participar de manera autónoma y con las mismas oportunidades de la cultura.

Se dividen en medidas de accesibilidad física, cognitiva, auditiva y visual.



# ¿Cuáles son las medidas de accesibilidad universal aplicables en entornos culturales?

## Accesibilidad física

Son medidas encaminadas a facilitar el acceso y utilización de los espacios a todas las personas.

**Benefician** a personas mayores, personas con discapacidad física, personas con movilidad reducida, personas con ceguera y personas con discapacidad visual.



# ¿Cuáles son las medidas de accesibilidad universal aplicables en entornos culturales?

## Accesibilidad cognitiva

Son medidas dirigidas a facilitar la comprensión de los textos, contenido, cartelería y espacios, entre otros, para que todas las personas puedan comprender fácilmente los entornos y sus contextos.

**Benefician** a personas mayores, personas migrantes y extranjeras, personas con discapacidad intelectual, personas con discapacidad del desarrollo y personas con alzheimer.

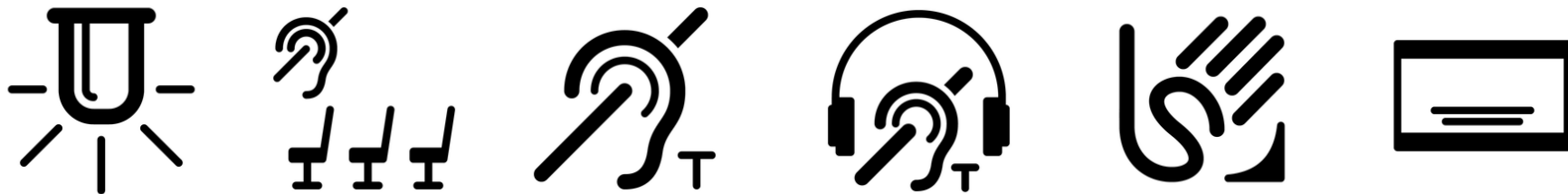


# ¿Cuáles son las medidas de accesibilidad universal aplicables en entornos culturales?

## Accesibilidad auditiva

Son medidas destinadas a facilitar el acceso a los contenidos y la comunicación a personas con problemas o con pérdida de audición.

**Benefician** a personas mayores, personas sordas y personas con discapacidad auditiva.





# ¿Cuáles son las medidas de accesibilidad universal aplicables en entornos culturales?

## Accesibilidad visual

Son medidas que están destinadas a facilitar el acceso a los contenidos y a utilizar el espacio.

**Benefician** a personas mayores, personas con ceguera y personas con discapacidad visual.

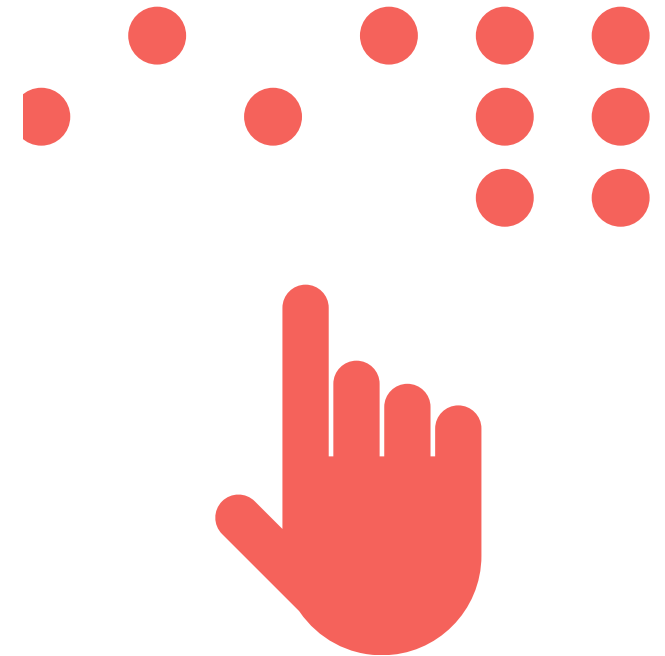


# Accesibilidad visual

# ¿Qué es la accesibilidad visual?

Son medidas destinadas a facilitar el acceso a los contenidos y a la comunicación de las personas con disminución total o parcial de la visión, para que puedan interaccionar con su entorno, contenidos e información.

De los más de 4 millones de personas con discapacidad que había en España en 2020, casi un cuarto tenía una discapacidad de tipo visual.



# ¿Qué es la accesibilidad visual?

Las personas con discapacidad visual no gozan de plena autonomía para realizar su vida diaria.

Para facilitar el desenvolvimiento autónomo, resulta imprescindible que los entornos dispongan de medidas para:

- Posibilitar la orientación en los espacios.
- Facilitar la localización de puntos de interés, objetos...
- Minimizar los peligros y alertar de posibles riesgos.
- Recibir de forma comprensible la información disponible

para acceder a contenidos, realizar acciones, tomar decisiones, etc.

- Compensar las carencias para percibir los contenidos que son puramente visuales.

**Para las personas con discapacidad visual, tanto los avances como la incuestionable supremacía visual pueden convertirse en nuevas barreras y factores de exclusión para su plena participación e integración en la comunidad.**



# Audiodescripción

# ¿Qué es la audiodescripción?

Es el método a través del cual una persona ciega o con discapacidad visual puede acceder a la información transmitida por una imagen.

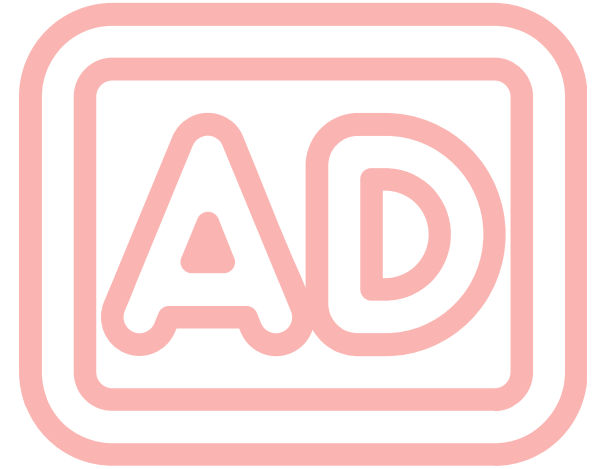


Solamente en España se considera que existe cerca de 1.000.000 de personas con algún tipo de discapacidad visual.

# ¿Qué es la audiodescripción?

suministran una información sonora adicional que traduce, complementa o explica la parte visual de una exposición o función de teatro, por ejemplo.

La norma UNE 153020 establece un código de buenas prácticas para la realización de guiones y producción de audiodescripción.



La audiodescripción y las audioguías adaptadas también son de utilidad para otras personas, como aquellas con problemas perceptivos y cognitivos.

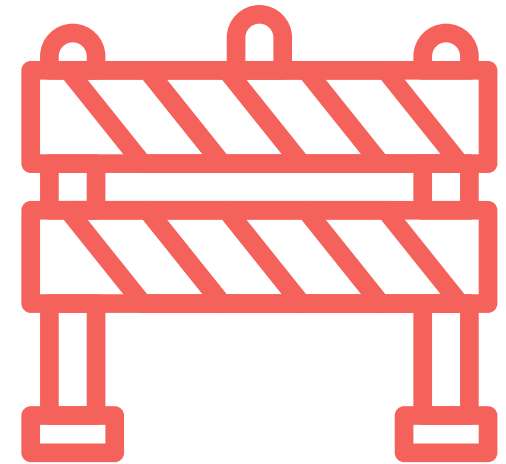
**Es una medida de accesibilidad útil en espacios culturales como museos, teatros, etc.**

# **Barreras de acceso y participación en cultura**



# ¿Cuáles son las barreras de acceso y participación en cultura?

- Económicas: precio de la entrada, por ejemplo.
- De comunicación: lenguaje confuso o ausencia de intérprete de signos, por ejemplo.
- Físicas: escaleras y ausencia de espacios adaptados para personas con movilidad reducida, por ejemplo.
- Actitudinales: estereotipos y prejuicios.
- De comprensión: ausencia de señalética y de contenidos en lectura fácil



# **Beneficios de participar en cultura**

# ¿Cuáles son los beneficios de participar en cultura?

La OMS concluye que las disciplinas artísticas (danza, música, pintura o artes visuales) son beneficiosas para la salud.



# ¿Cuáles son los beneficios de participar en cultura?

- La creación musical mejora el sistema inmunitario y la autoestima
- Escuchar música mejora el control de los niveles de glucosa en sangre y estimula la imaginación
- La lectura antes de dormir mejora la calidad del sueño



**La participación en cultura activa la sensibilidad personal, la estimulación cognitiva y la unión entre personas.**

# **Beneficios de participar en cultura para la infancia**

# ¿Cuáles son los beneficios de participar en cultura para la infancia?

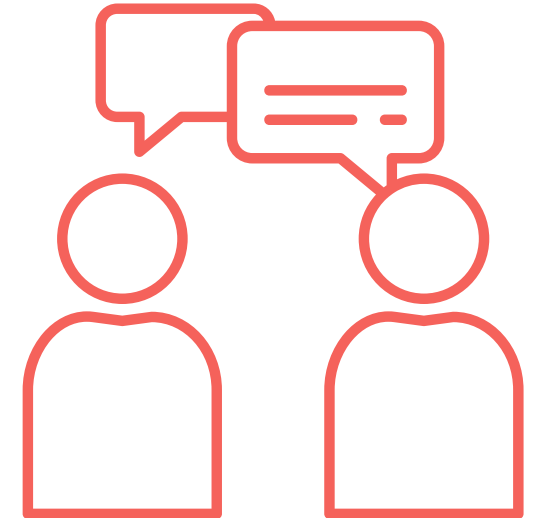
- Mejora el rendimiento educativo
- Genera vínculos entre personas
- Mejora el bienestar socioemocional
- Aumenta la autoestima y la confianza
- Promociona la creatividad y la imaginación
- Previene enfermedades de salud mental
- Desarrolla la empatía



**Dirigirse a una  
persona con discapacidad**

# ¿Cómo dirigirse a una persona con discapacidad?

- Háblale a la persona y no a su acompañante
- Pregúntale (antes de intentar ayudarle=
- Evita el paternalismo
- No uses expresiones como “discapacitado/a”, “minusválido/a” o “necesidades especiales”



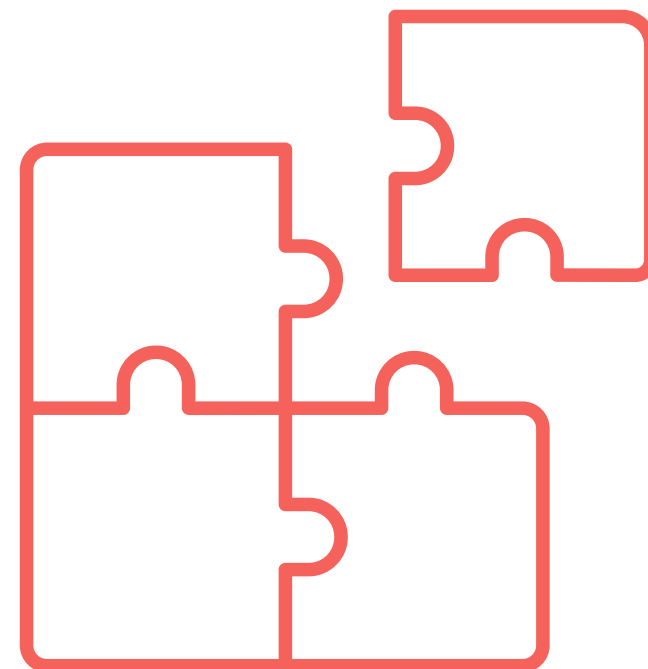
**Dirígete a ella como la persona que es.**



**Discapacidad**

# ¿Qué es la discapacidad?

Es una afección del cuerpo o la mente que hace más difícil que se realicen determinadas actividades y/o interacciones con el mundo que nos rodea y/o que se realicen de manera diferente.

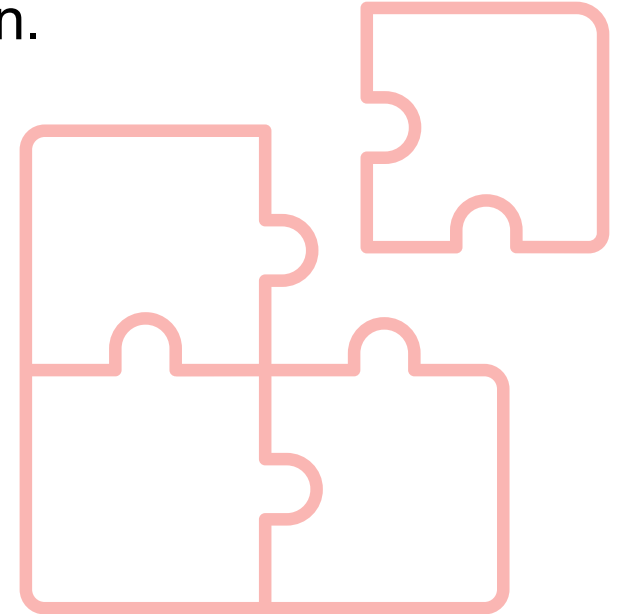


La OMS calcula que 1 de cada 6 personas en el mundo sufre o sufrirá una discapacidad importante.

Hay varios tipos de discapacidad: intelectual, visual, auditiva, física y mental.

# ¿Qué es la discapacidad?

- Estas discapacidades pueden sumarse en una misma persona, incrementando las barreras con las que se enfrentan.
- Es recomendable hablar de personas con discapacidad, no discapacitados o incapaces.
- Los estigmas, prejuicios y estereotipos agravan la situación de la persona con discapacidad.
- Las personas con discapacidad tienen derecho a acceder y participar de manera normalizada en las actividades y la oferta cultural.



**Es responsabilidad de todos implementar las medidas de accesibilidad e inclusión necesarias para que puedan ejercer sus derechos.**

# **Estereotipos, prejuicios y estigmas**

# ¿Qué son los estereotipos, prejuicios y estigmas?

Se suelen utilizar como sinónimos en el habla informal, pero son conceptos diferentes.

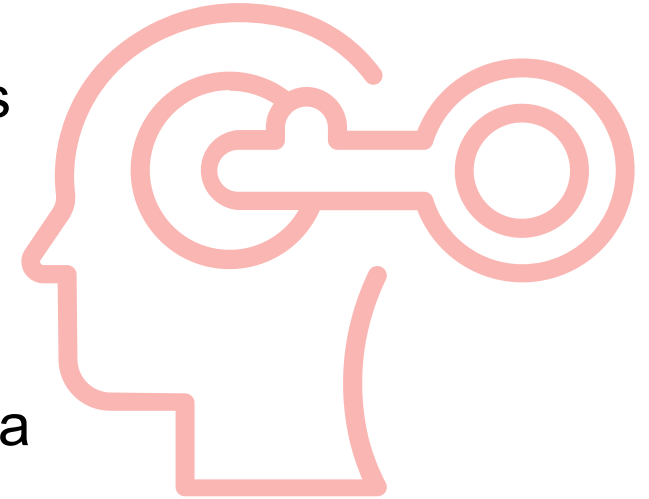


La OMS calcula que 1 de cada 6 personas en el mundo sufre o sufrirá una discapacidad importante.

Hay varios tipos de discapacidad: intelectual, visual, auditiva, física y mental.

# ¿Qué son los estereotipos, prejuicios y estigmas?

Estereotipos: atribuciones de cualidades y percepciones simplificadas (positivas o negativas) sobre un colectivo de personas, basadas en información distorsionada y en falsas creencias y teniendo solo en cuenta sus características externas (es una respuesta cognitiva que sirve como atajo mental).



Prejuicios: opinión negativa sobre una persona, sin base real ni basada en ninguna experiencia con esa persona (es una respuesta emocional irracional).

Estigmas: desacreditación de una persona o colectivo por sus características físicas, su origen o su comportamiento (surge del desconocimiento y/o miedo a esas personas).

**Lectura fácil**

# ¿Qué es la lectura fácil?

Es una forma de crear documentos fáciles de entender.

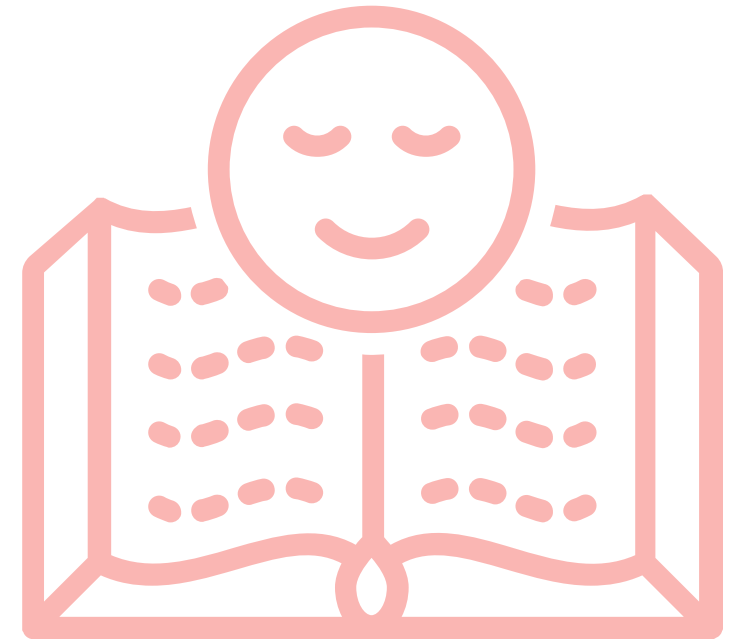




# ¿Qué es la lectura fácil?

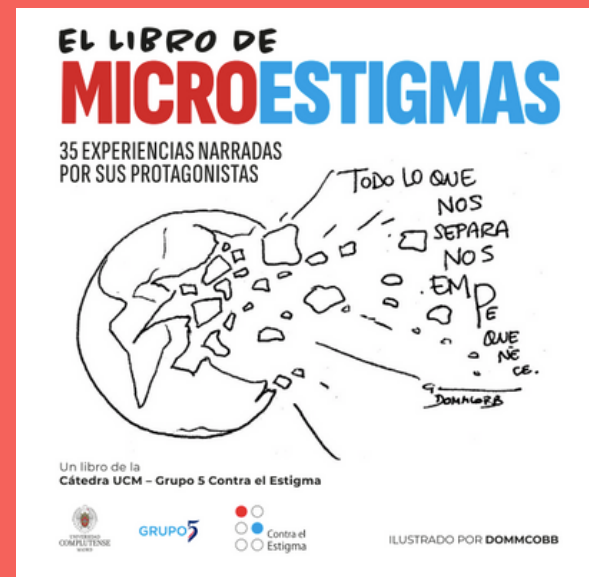
Para hacer un texto en lectura fácil:

- Habla directamente y con frases cortas
- No uses palabras difíciles
- Usa ejemplos
- No uses metáforas, acrónimos o palabras en otros idiomas
- Ordena la información y agrúpala por temas
- Usa frases positivas y activas
- Repite la información



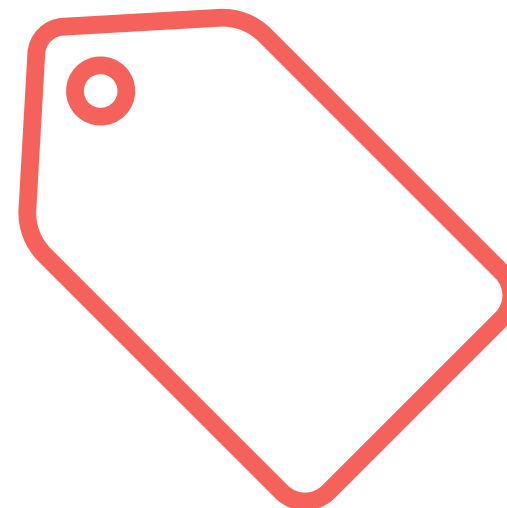
# Microestigmas

Fuente:



# ¿Qué son los microestigmas?

Son acciones, actitudes o comentarios que perpetúan estereotipos, prejuicios o discriminaciones.



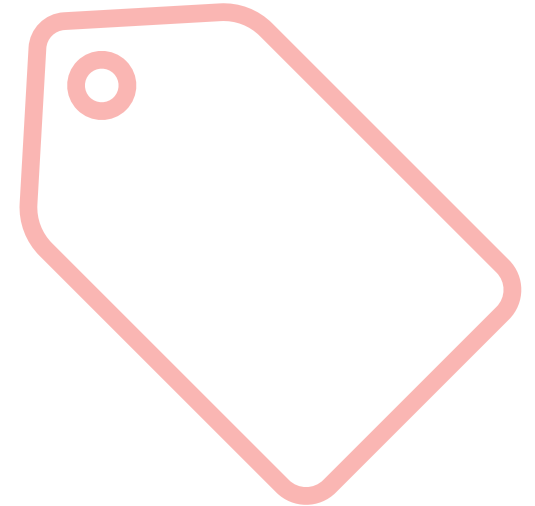
Pueden pasar desapercibidos o ser considerados como normales o inofensivos.

Implican pequeños comportamientos pero con grandes efectos en la persona que los sufre.

# ¿Qué son los microestigmas?

Ejemplos:

- Hablar de forma infantil a un adulto con discapacidad.
- Acabar las frases o no dejar hablar a personas de la tercera edad.
- Asumir que una persona que tiene un trastorno mental no podrá estudiar una carrera universitaria o desarrollar una trayectoria laboral normalizada.



Aunque hay algunas personas víctimas de los estigmas y la discriminación en mayor grado, todas somos susceptibles de ser blanco de los microestigmas.

Para eliminar los microestigmas del día a día debemos darnos cuenta de que existen y evitar su uso.

**Todas las personas merecemos vivir en una sociedad en la que seamos respetadas y tratadas con dignidad.**

**Mochila vibratoria**

# ¿Qué es la mochila vibratoria?

Una de las formas que mejor permite disfrutar a las personas sordas o con pérdida auditiva de la música.



# ¿Qué es la mochila vibratoria?

- Transforma la música y sonidos en vibración.
- Se coloca en el pecho.
- Se puede regular la vibración en función de las necesidades de las personas.
- Existen también sistemas de apoyo auditivo, presencia de intérpretes en lengua de signos, luces y otros sistemas que facilitan la accesibilidad auditiva en conciertos y festivales

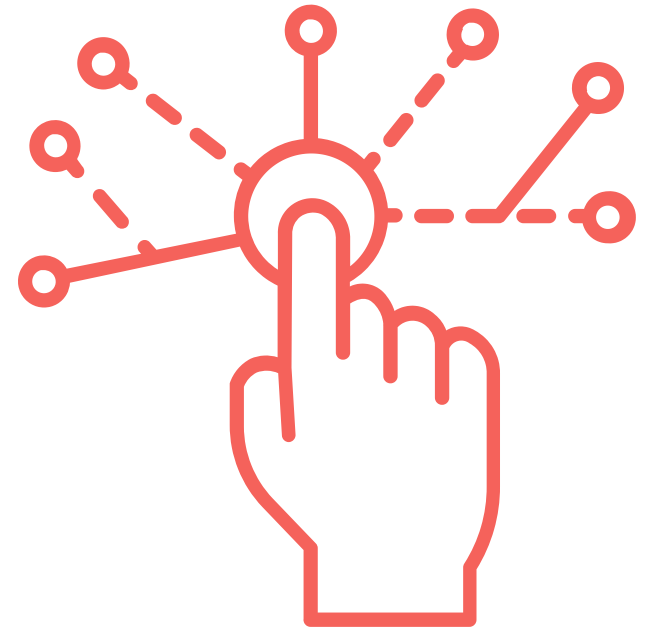


**Paseo escénico**



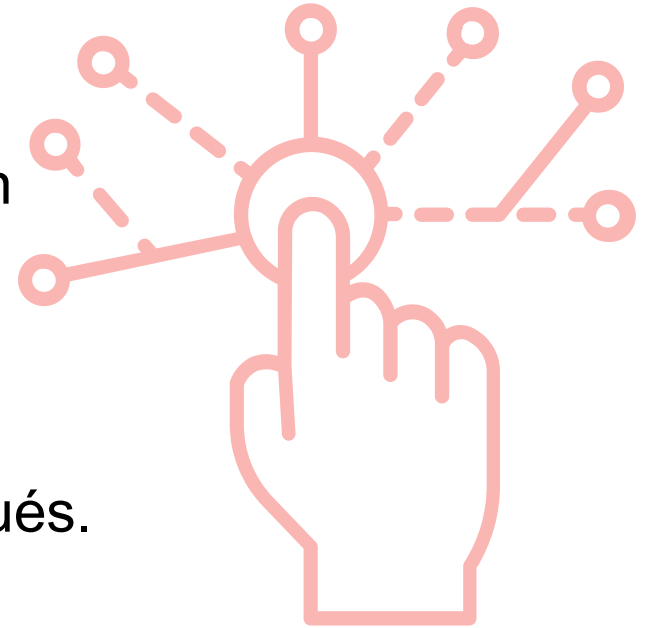
# ¿Qué es el paseo escénico?

Es una visita táctil dirigida principalmente a personas con discapacidad visual, aunque en realidad resulta de interés para cualquier persona.



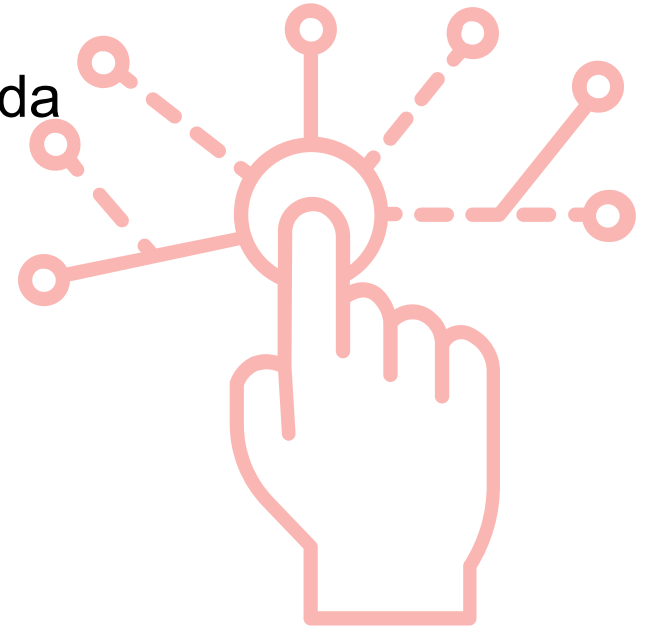
# ¿Qué es el paseo escénico?

- El paseo escénico se organiza previo a la función de teatro y es como “tocar el teatro”.
- El objetivo es completar la información que las personas con discapacidad visual van a recibir después.
- Los asistentes pueden tocar elementos del vestuario y la utilería de la obra, además de recorrer la escenografía del espectáculo al que asistirán posteriormente.



# ¿Qué es el paseo escénico?

- La duración suele ser de una hora y se recomienda hacerla en grupos no muy numerosos para que todos los asistentes puedan tocar todos los objetos y elementos que se describan.
- Un profesional de la audiodescripción suele dirigir la visita, durante la que detallará los elementos escénicos y las características de la producción.



**Las visitas táctiles facilitan el acceso y disfrute a las personas con discapacidad visual, además de la favorecer la inclusión y participación de todas las personas en la cultura.**

# Persona refugiada

Fuente:

**CEA(R)**

Comisión Española  
de **Ayuda al Refugiado**

# ¿Cuál es la realidad de una persona refugiada?

Una persona refugiada no lo es por decisión propia.



Más de 108 millones de personas viven forzosamente lejos de su hogar, han tenido que huir por motivos de raza, religión, nacionalidad, opiniones políticas, género u orientación sexual.

# ¿Cuál es la realidad de una persona refugiada?

- El derecho de asilo es un derecho humano fundamental reconocido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, regulado por el Derecho Internacional y es una obligación de los Estados.

- España recibió en 2022 un 81% más de solicitudes de asilo.

- Al menos 2.554 personas perdieron la vida en 2022 tratando de alcanzar costas europeas.

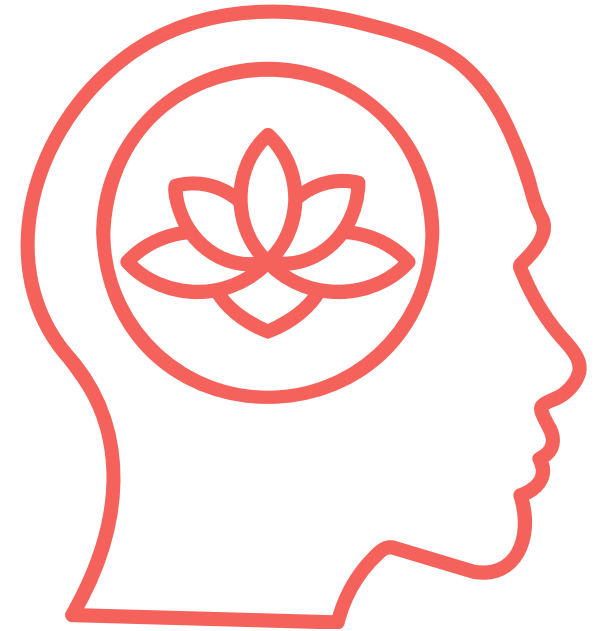


**Participar de la cultura es una vía de vinculación para las personas refugiadas con el territorio de acogida y con su nuevo entorno y posibilita establecer relaciones y conexiones con las personas de la comunidad.**

**Sesiones relajadas**

# ¿Qué es una sesión relajada?

Sesiones más tolerantes  
con el ruido y el movimiento.





# ¿Qué es una sesión relajada?

- No se exige silencio al público
- Se puede cambiar de lugar y entrar y salir de la sala
- Se desarrollan con un 30% de la luz
- Ajustan música y escenografía



**Las sesiones relajadas son la oportunidad para que todas las personas puedan disfrutar de la cultura.**

# Sinhogarismo

Fuente:



# ¿Cuál es la realidad del sinhogarismo?

No es una elección personal.  
Es un fenómeno complejo que tiene su raíz en la desigualdad económica, la exclusión social, la falta de acceso a derechos básicos y la invisibilidad de las personas que lo sufren.



Según Hogar Sí, en España 37.000 personas no tienen hogar.

# ¿Cuál es la realidad del sinhogarismo?

- El 30% de las personas en situación de sinhogarismo está fuera del sistema de atención.
- La tasa de mortalidad de las personas sin hogar es tres veces más alta que la del resto de la población. Esta cifra se incrementa en el caso de mujeres y jóvenes.
- Las personas sin hogar tienen una esperanza de vida 30 años menor que el resto de la población.



# ¿Cuál es la realidad del sinhogarismo?

- El 22% de las mujeres en situación de sin hogar lo está por haber sufrido violencia de género.
- El 50% de las personas en situación de sinhogarismo ha sufrido delitos de odio. Quienes viven en la calle sufren agresiones, insultos, discriminación e incluso violencia sexual, física y asesinatos.



**La participación en cultura de las personas sin hogar restaura su dignidad, mejora su autoestima y devuelve uno de sus derechos, el cultural.**

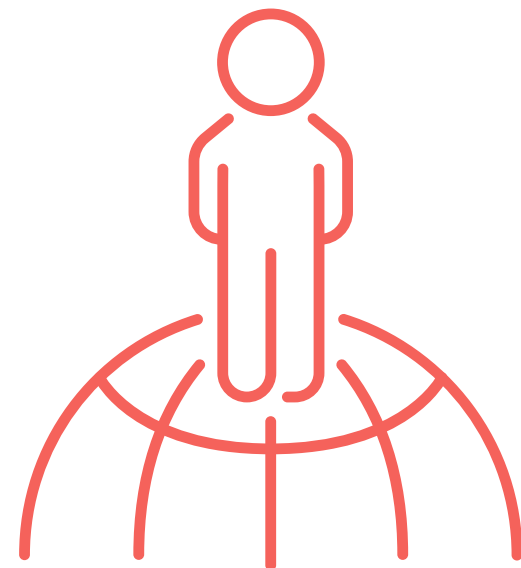
# Soledad no deseada

Fuente:



# ¿Qué es la soledad no deseada?

Un sentimiento subjetivo de no tener la cantidad y/o calidad deseada de relaciones sociales.



Se estima que el 13,4% de las personas sufren soledad no deseada en España (datos del 2023).

Los jóvenes de entre 16 y 29 años y las mujeres son los más afectados por la soledad no deseada.

# ¿Qué es la soledad no deseada?

La soledad no deseada no es un fenómeno puntual o pasajero, las personas que viven en esta situación lo llevan haciendo aproximadamente 6 años.

Factores influyen en la aparición de la soledad no deseada:

- Vivir solo/a
- Eventos vitales doloroso
- Mayor edad
- Tener una discapacidad
- Un mal estado de salud
- Un menor nivel de renta



La soledad no deseada supone una fuente de sufrimiento para las personas y limita su derecho de participación en la sociedad.



acerca  

---

cultura  
madrid  
una puerta  
a la inclusión

