

## ▼ 6. ELABORACIÓN DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES DE ORIENTACIÓN Y MOVILIDAD

### ▼ 6.1. Promoción de la autonomía personal en orientación y movilidad

Estas habilidades son significativamente diferentes, pero tienen en común tres componentes necesarios para su buen desarrollo:

- **Sensorial:** la forma en que se recibe la información del exterior por medio de los diferentes sentidos. Ej: los objetos que la persona tiene a su alcance o la gente que la rodea.
- **Cognitivo:** el modo en que se interpreta la información que se recibe por medio de los sentidos. Ej: qué hago con este objeto, dónde estoy, etcétera.
- **Física:** la forma en que respondemos a la información. Ej: coger el objeto o moverse en alguna dirección.

Aunque estos componentes son necesarios para el desarrollo de estas dos habilidades, unos tienen más influencia que otros en ellas. Así, lo sensorial y lo cognitivo están más relacionados con la orientación, y lo físico con la movilidad.

### ▼ 6.2. Proceso general de adquisición de habilidades básicas. desarrollo humano con relación a las capacidades de orientación y movilidad

La **psicomotricidad** se relaciona con las implicaciones psicológicas del movimiento y la actividad corporal, considerando componentes madurativos y relacionales en la interacción entre el organismo y su entorno. Su objetivo principal es el **control del propio cuerpo**, alcanzado mediante un proceso progresivo que sigue **cuatro leyes fundamentales**:

1. **Ley cefalocaudal del desarrollo:** El control del cuerpo avanza de la cabeza hacia los pies. Ej: primero se sostiene la cabeza, luego se aprende a sentarse.
2. **Ley próximo-distal:** El control se adquiere primero en las zonas cercanas al eje corporal y después en las más alejadas. Ej: se controla el hombro antes que el codo, y el codo antes que la muñeca.
3. **Ley de actividades en masa a específicas:** Los movimientos comienzan siendo amplios y poco precisos, evolucionando hacia movimientos más concretos y detallados. Ej: usar músculos grandes antes que pequeños.
4. **Ley de desarrollo de flexores y extensores:** Los músculos flexores adquieren control antes que los extensores. Ej: se aprende a coger objetos antes que a soltarlos.

El desarrollo psicomotriz puede variar entre individuos debido a factores como condiciones congénitas, accidentes, enfermedades, o deterioro cognitivo.

La intervención en actividades de orientación y movilidad es inclusiva y se aplica a cualquier persona que necesite apoyo, sin importar la causa de su necesidad.

### ▼ 6.3. coordinación con el equipo interdisciplinario y la familia

Es importante que el entorno conozca la influencia de la educación psicomotriz sobre la inteligencia, la afectividad y el rendimiento de su familiar: estas competencias perceptivo-cognitivas son imprescindibles para conocer el mundo que lo rodea (movilidad) y situarse en él (orientación).

¿En qué puede influir la familia?

- Creencias, expectativas, autoestima, miedos, inseguridades o superación de objetivos.
- En el desarrollo de las habilidades básicas de movilidad.
- Entrenamiento de cualquier habilidad o competencia personal.

¿Cómo se llevará a cabo esta intervención, de forma conjunta, con la familia?

- Tutorías con la familia: presenciales, por teléfono u otros medios telemáticos.
- Grupos de trabajo o de apoyo.
- Actividades compartidas entre familia, usuarios y profesionales.
- Participación en el desarrollo y entrenamiento de habilidades en determinadas acciones concretas.

## ▼ 7. ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS BÁSICAS DE MOVILIDAD Y ORIENTACIÓN

### ▼ 7.1. orientación y movilidad

#### ▼ 7.1.1. Habilidades de orientación espacial

**Orientación espacial:** proceso cognitivo que permite establecer y actualizar la posición que se ocupa en el espacio por medio de la información sensorial. En términos absolutos (en la casa, en el parque, en la calle...) y en términos relativos (a la izquierda, encima o debajo,...). También la capacidad de relacionar posiciones (dónde ha estado y/o a dónde va). Para desarrollar habilidad espacial se debe tener:

- **Percepción corporal:** Conocer y experimentar con el propio cuerpo, identificar las partes del cuerpo, su relación y funcionamiento, relaciones medio, su ubicación, movimientos...
- **Percepción espacial:** Conciencia del sujeto de su situación en el espacio, su entorno y los objetos, cerca, lejos, detrás, grande, pequeño...
- **Percepción ambiental:** Dar significado a los espacios, escaleras, calles, tiendas, etc

**Espacio presente:** el que los sentidos alcanzan (para una persona vidente, lo que ve).

**Espacio abstracto:** aquel que se representa mentalmente, que no está presente.

▼ 7.1.2. Habilidades de orientación temporal

Capacidad de reconocer mentalmente situaciones o hechos en distintos momentos (presente, pasado y futuro). Ejemplos: ¿Qué día es hoy?, ¿Qué comiste ayer?, ¿Qué harás mañana?, etcétera.

La noción del tiempo tiene una doble consideración:

- **El tiempo objetivo:** Transcurre igual para todos, estricto e invariable.
- **El tiempo subjetivo:** La percepción de cada uno, influyen el interés y la motivación.

Es importante establecer hábitos y rutinas.

▼ 7.1.3. Habilidades de movilidad

Capacidad, disposición y facilidad para desplazarse en el entorno. Se relacionan con:

- **Movimientos corporales:** Capacidad para moverse y adoptar diferentes posturas (andar, sentarse, realizar transferencias,...)
- **Movimientos personales:** Desplazamientos dentro y fuera del hogar (ir de una habitación a otra, salir de casa o uso del transporte público, entre otros.)

▼ 7.2. Programas de entrenamiento de competencias básicas de orientación y movilidad

Las habilidades de orientación y movilidad son interdependientes: para que una persona pueda moverse con eficacia y seguridad, debe dominar ambas habilidades.

▼ 7.2.1. valoración de las habilidades de orientación y movilidad

HABILIDADES DE ORIENTACIÓN (espacial y temporal)	HABILIDADES DE MOVILIDAD	RECOGIDA DE INFORMACIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacidad de la persona para situarse en el lugar y momento en que se encuentra.</li><li>• Capacidad de identificar el tiempo pasado y futuro.</li><li>• Capacidad de situar elementos del y en el espacio.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Los movimientos que la persona pueda realizar.</li><li>• La capacidad de coordinación.</li><li>• El esfuerzo que le supone cada movimiento.</li><li>• El tiempo que tarda en realizar una acción concreta.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrevistas</li><li>• Observación</li><li>• Tablas</li><li>• Escalas estandarizadas</li></ul> <p>Realizaremos el diagnóstico.</p>

▼ 7.2.2. Planificación del programa

1. Tener en cuenta las capacidades, necesidades, limitaciones y fortalezas de las personas.
2. Tener en cuenta aspectos cognitivos (memoria, capacidad de aprendizaje...).
3. Tener en cuenta la percepción, dominio del espacio, el dominio de la motricidad fina y gruesa.

La importancia de la planificación reside en la definición tanto de los objetivos como de las actividades que hay que realizar para conseguir dichos objetivos.

▼ 7.2.3. Ejecución del programa

Implementar el programa.

La **motivación** es muy importante a la hora de realizar el programa. Una motivación alta por parte de los involucrados será un buen indicador a la hora de evaluar el programa.

▼ 7.2.4. Evaluación del programa

Técnicas: registros de observación, entrevistas y escalas estandarizadas.

Es importante tener en cuenta los objetivos y opiniones de los usuarios y profesionales.

Realizar una evaluación continua durante todo el programa (evaluar las actividades, los resultados y el trabajo profesional).

▼ 7.3. técnicas de entrenamiento de competencias básicas de movilidad y orientación

- **Técnicas de modificación de conducta:** Modelos, moldeado, encadenamiento, refuerzos, etc. (Visto en el tema 3)
- **Técnicas específicas de orientación:**
  - Conceptos básicos en situaciones de la vida cotidiana. Con respecto a la orientación espacial: arriba-abajo, cerca-lejos, habitación, comedor, salida, rampa, etcétera. En relación con la orientación temporal: ayer, hoy, mañana, tarde, noche, la hora de comer, de dormir, Navidad, etcétera.
  - Aprendizaje de itinerarios o recorridos.
  - Planificación de eventos.
  - Técnicas de estimulación cognitiva (Se verán más adelante en la RA5)
- **Técnicas específicas de movilidad:**
  - Movilización de personas inmovilizadas.
  - Actividades para realizar transferencias.
  - Actividades para facilitar el desplazamiento.

▼ 7.4. ayudas técnicas ara la prevención de la pérdida y mantenimiento de la movilidad

**Ayudas técnicas:** apoyos específicos que utilizan las personas con una limitación funcional para lograr una mayor calidad de vida.

La actividad física es clave para prevenir la pérdida de movilidad y mantener las funciones relacionadas. En caso de limitación temporal o permanente, las **ayudas técnicas** permiten conservar la independencia, prevenir mayores problemas y fomentar la autonomía en actividades cotidianas.

En el CEAPAT (Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas), estas ayudas se agrupan como **productos de apoyo para la movilidad personal** y se dividen en quince subniveles. Entre los más destacados:

1. **Productos de apoyo para caminar manejados por un brazo:**
  - Bastones
  - Muletas

- Andadores de apoyo lateral
2. **Productos de apoyo para caminar manejados por ambos brazos:**
    - Andadores con ruedas, algunos permiten caminar sentado.
  3. **Accesorios de los productos de apoyo:**
    - Diseñados para complementar dispositivos de ayuda para caminar.
  4. **Vehículos adaptados:**
    - **Coches, furgonetas y camiones:** Adaptados para conductores o pasajeros con discapacidad.
    - **Vehículos para transporte colectivo:** Sistemas de transporte público adaptados.
    - **Accesorios y adaptaciones:** Modificaciones para mejorar la accesibilidad y seguridad.
  5. **Otros vehículos:**
    - Motocicletas, ciclomotores y ciclos adaptados.
  6. **Sillas de ruedas:**
    - **Manuales:** Dependientes de un ocupante o asistente.
    - **Motorizadas:** Proporcionan movilidad autónoma mediante motor.
    - Accesorios para ambas.
  7. **Productos de apoyo para transferencias y giros:**
    - Tablas para transferencias, tapetes deslizantes, discos de rotación, cinturones y escalas de cuerda.
  8. **Productos de apoyo para la elevación de personas:**
    - Grúas (móviles o fijas) y arneses.
  9. **Productos de apoyo para la orientación:**
    - Bastón táctil, productos electrónicos, mapas táctiles y tableros de orientación.

Estas ayudas técnicas son esenciales para mejorar la calidad de vida de personas con limitaciones funcionales, facilitando su movilidad y participación en actividades cotidianas y sociales.

## ▼ 7.5. accesibilidad. valoración de la importancia de promover entornos seguros

Una ciudad se considera **accesible** cuando permite que todos sus ciudadanos se desplacen libremente, sin encontrar **barreras arquitectónicas**. Esto implica que tanto las calles como el transporte público estén adaptados para las necesidades de diversos grupos, incluidos:

- Personas en silla de ruedas.
- Personas mayores que usan bastones o andadores.
- Mujeres embarazadas.
- Personas con cochecitos para bebés, entre otros.

La accesibilidad está regulada por la **Ley 1/2013, de 29 de noviembre**, que aprueba el Texto Refundido de la Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad y su Inclusión Social. Esta legislación aborda:

- La eliminación de barreras arquitectónicas en espacios comunes de edificios de uso público y privado.
- Las condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación en espacios, servicios y productos.

Aunque se han logrado avances importantes en este ámbito, todavía queda trabajo por hacer para garantizar una accesibilidad total en las ciudades.

### ▼ 7.5.1. Barreras arquitectónicas

**Barreras arquitectónicas:** obstáculos que impiden o dificultan la independencia de una persona para moverse y acceder a espacios y servicios comunitarios.

Los tipos de barreras que se pueden encontrar son:

- **Barreras arquitectónicas urbanísticas (BAU).** Son las presentes en vías y espacios libres de uso público. Ej. escalones, farolas, etc.
- **Barreras arquitectónicas de edificación (BAE).** Existen en el interior de los edificios, ya sean públicos privados. Ej. escaleras.
- **Barreras arquitectónicas de transporte (BAT).** Impiden o dificultan la utilización de transportes públicos. Ej. metro no accesible.
- **Barreras de comunicación (BC).** Impiden o dificultan la emisión y recepción de mensajes. Ej. semáforos sin sonido, ascensores sin traducción al braille.

En cuanto a las limitaciones más frecuentes que puede padecer una persona, ya sea con carácter temporal o permanente, se pueden nombrar las siguientes:

- **De maniobra**, ya sea para acceder a espacios o para moverse en ellos.
- Para salvar **desniveles**, cambiar de nivel o superar un obstáculo aislado dentro de un itinerario.
- **De alcance**, es decir, para llegar a determinados objetos (visual o manual).
- **De control**, pérdida de la capacidad para llevar a cabo movimientos precisos, ya sean de equilibrio o de manipulación.
- **De percepción**, las más relevantes son las limitaciones visuales y auditivas

Cabe mencionar la conocida brecha digital. Las personas que son consideradas analfabetas tecnológicas encuentran limitaciones en el acceso a recursos que requieren de un conocimiento tecnológico que ellas no poseen.