

Nota: Esta ficha debes subirla en el formulario de la web del Encuentro en el apartado: **Ficheros adjuntos/evidencias**,
<https://buenaspracticas.plenainclusion.org/add-practice>

Innovación en tus Manos: Códigos QR para una Vida Más Autónoma

Objetivos de la práctica

La práctica **Innovación en tus Manos: Códigos QR para una Vida Más Autónoma** tiene por objeto mejorar la autonomía, calidad de vida y bienestar de las personas con discapacidad intelectual y/o trastorno del desarrollo, fomentando su participación activa y bienestar emocional mediante el uso accesible de la tecnología.

La tecnología se utiliza como una herramienta clave para empoderar a las personas, **permitiéndoles acceder a información y recursos de manera sencilla y comprensible**, promoviendo así su autonomía y reduciendo la necesidad de apoyo constante.

Con esta práctica se pretende **proveer apoyos a través de tecnología accesible** y comprensible, para que las personas puedan anticiparse, comprender y participar en su entorno con seguridad. Ayudando a **reducir la sensación de ansiedad, fortalecer la confianza personal y generar entornos más amables e inclusivos**.

Además, tiene como finalidad **transformar entornos** asegurando la accesibilidad, facilitando la comprensión de los contenidos enlazados en los códigos QR e implicar a las personas y profesionales en la creación de contenido accesible (documentos en Lectura Fácil, pictogramas y vídeos explicativos) que haga posible la práctica.

De esta manera la práctica fomenta una vida independiente y organizada al utilizar la tecnología de códigos QR como un puente accesible para las personas con discapacidad intelectual, permitiendo reducir el estrés asociado a la dependencia de apoyos constantes.

Desarrollo de la práctica

La práctica se inició en el año 2021, en el marco del cumplimiento del objetivo estratégico orientado a implantar aplicaciones tecnológicas que aporten valor a la vida de las personas con discapacidad intelectual. Para ello, se llevaron a cabo diversas acciones:

- Se realizó un análisis y evaluación conjunta del repositorio de aplicaciones y herramientas identificadas a través del proceso de vigilancia tecnológica,

en coordinación con el proceso de Alojamiento, con el objetivo de facilitar apoyos y promover la autonomía en actividades de la vida diaria, como resultado, se seleccionó e implementó en las viviendas la aplicación **"Soy Cappaz"**, considerando su utilidad y adaptabilidad a las necesidades de las personas con discapacidad intelectual.

- Se realizaron vídeos demostrativos que enseñan de manera clara y estructurada los pasos necesarios para el uso correcto de diferentes electrodomésticos (como lavadoras, microondas o cafeteras). Estos vídeos fueron realizados por las propias personas que residen en las viviendas con el apoyo del personal. Para facilitar el acceso, fueron enlazados a etiquetas con códigos QR.
- En cada electrodoméstico se colocaron etiquetas con códigos QR, de manera visible y accesible, permitiendo que las personas pudieran escanearlos con sus tabletas o teléfonos móviles y, de este modo, acceder de forma directa a vídeos explicativos, reduciendo la necesidad de apoyos para el desarrollo de actividades cotidianas.
- Posteriormente, en el año 2024, con la nueva estrategia 2024-2027, en busca de la mejora continua, se revisó la práctica con la finalidad de seguir aumentando el empoderamiento de las personas, su autonomía y participación activa a través del uso accesible de la tecnología.

Tras el proceso de revisión, se continúa desarrollando la práctica, en busca de mejorar el nivel de participación de las personas con el apoyo de la tecnología que lo haga posible. Por ello se ponen en marcha otras acciones que incluyen:

- Incorporación de la técnica de accesibilidad cognitiva a la mejora de esta buena práctica para generación de contenidos accesibles: lectura fácil, pictogramas, carteles y vídeos.
- Definición con profesionales de apoyo sobre qué contenidos serán útiles para la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad, y que pueda ser una información accesible y comprensible.
- Entrevistas individuales a las personas para recoger demandas específicas y necesidades sobre contenido que debía estar accesibles a través de Códigos QR (por ejemplo: calendario de partidos de fútbol o código QR para acceder a la red Wi-Fi del centro o los diferentes servicios).
- Desarrollo de contenidos en lectura fácil, pictogramas y vídeos que sean comprensibles y accesibles.
- Realización de vídeos explicativos para el uso de electrodomésticos y carga en canal institucional en YouTube, que permite el acceso universal a los contenidos visuales desde cualquier dispositivo.
- Habilitación de un espacio específico en la página web corporativa, gestionado por el técnico especialista en comunicación, como repositorio centralizado de enlaces, documentos y recursos accesibles, que asegura su disponibilidad continua y actualizada en la lectura de los códigos QR.
- Validación de información en materiales, cartelería, información relevante, liderado por la técnica de accesibilidad cognitiva y el equipo validador, asegurando que toda la información vinculada a los códigos QR cumplan con criterios de claridad, comprensión visual y adaptabilidad.

- Búsqueda e identificación de aplicaciones y sistemas tecnológicos destinados a la gestión de la información y a la generación de códigos QR.
- Revisión de dispositivos móviles y tabletas de las personas para instalación y aplicaciones lectores de códigos QR para la lectura de estos, si fuese requerido.
- Definición de la ubicación de los códigos QR, donde se aseguró que sean fácilmente accesibles y visibles.
- Talleres formativos impartidos por el personal de apoyo, a las personas con discapacidad intelectual en el uso de los códigos QR accesibles, asegurando que puedan acceder a la información de manera autónoma y efectiva.
- Recogida de retroalimentación de los participantes para evaluar la efectividad de la formación.
- Realización de ajustes y mejoras en las sesiones formativas basadas en la retroalimentación recibida.

Para llevar a cabo las diferentes acciones se ha contado con un equipo multidisciplinar que incluye varias áreas de la Asociación como la Gerencia, la Dirección de Innovación, Técnico Especialista en Comunicación, Técnica de Accesibilidad Cognitiva, equipo de validación, Responsable de Planes de Vida, Responsable de Viviendas, Técnico de Ocio, Coordinadora de Servicios Diurnos y personal de talleres.

Esto supone que la entidad asume el compromiso de poner al servicio de las personas la tecnología para asegurar su participación y fomentar su autonomía.

Actualmente esta práctica se encuentra en constante revisión con la finalidad de incluir nuevo contenido relevante y generalizar el uso de los Códigos QR a otros aspectos de la vida diaria de las personas.

Método empleado para la puesta en marcha

Para la implementación de esta buena práctica, se utiliza una metodología basada en proyectos con un enfoque ágil y simplificado. Esta iniciativa forma parte de la línea estratégica de Transformación Digital, cumpliendo con el Proyecto Estratégico "**Ruta hacia el Futuro**", el objetivo de "Exploración, diseño e incorporación de nuevas tecnologías y sistemas de información orientados a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad".

Este proyecto se desarrolla de forma continua a lo largo de cada año del periodo estratégico 2024-2027 de la Asociación APROSU, y se encuentra integrado en un cuadro de mando que contempla los siguientes elementos: tareas, acciones, responsables, procesos implicados, indicadores de medición, metas, criterios de eficiencia, cronograma y evaluación.

El seguimiento del proyecto se realiza mediante el sistema de gestión Scrumtegy, lo que permite una supervisión ágil, estructurada y centrada en la mejora continua de los avances y resultados.

Principales resultados obtenidos.

La implementación de la tecnología de códigos QR ha permitido un notable aumento de la autonomía de las personas, ya que pueden acceder a información de manera sencilla y sin depender directamente del apoyo de profesionales, fomentando su autonomía y participación activa en el entorno y generando aprendizajes en relación con el uso de la tecnología que les permita desenvolverse de manera más autónoma en otros medios (cafeterías, hoteles, servicios de salud...).

Además, el acceso autónomo a la información ha contribuido a la reducción de tiempos de espera y la mejora del bienestar emocional ya que el acceso autónomo a la información contribuye al empoderamiento de las personas.

Por otro lado, el uso de los códigos QR permite consultar solo la información necesaria, sin sobrecargar con datos irrelevantes, lo que reduce la carga cognitiva y emocional, creando un entorno más amable, accesible y funcional. Además, facilita la promoción de la autodeterminación y la autoeficacia, ya que los contenidos son realizados en Lectura Fácil, pictogramas y otros formatos accesibles, mejorando la comprensión de la información.

Esta práctica refleja el compromiso de la Asociación APROSU con su misión de **apoyar a cada persona con discapacidad intelectual o del desarrollo en su plan de vida, promoviendo su inclusión como ciudadano de pleno derecho, orientando a las familias y contribuyendo a una sociedad más sostenible, justa y solidaria.**

Además, a través de esta iniciativa, se empodera a las personas, facilitando su acceso a la información y fomentando su autonomía, en línea con el propósito de la entidad: **"Empoderamos a las personas, por un futuro sin límites"**. Impulsando la creación de entornos más inclusivos, accesibles y comprensibles para todas las personas, respetando sus ritmos, capacidades y nivel de alfabetización digital, lo que contribuye a una sociedad más equitativa y respetuosa con la discapacidad intelectual.

Haz clic [aquí](#) para ver las evidencias de esta práctica.

Aspectos del trabajo que pueden ser relevantes para el tercer sector

Con la implantación de esta práctica en la Asociación APROSU, se pone de manifiesto que la tecnología puede ser una gran aliada para hacer posible la mejora de la Calidad de Vida de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo. Además, se trata de una práctica altamente transferible y relevante para otras entidades del tercer sector por su impacto en:

- **Promoción de la autonomía y la autodeterminación:** la tecnología como aliada para mejorar la calidad de vida de las personas. Se trata de una herramienta que actúa como un puente para facilitar su empoderamiento. Además, al facilitar el acceso autónomo a la información, promueve la toma de

decisiones y reduce la dependencia de los apoyos profesionales y los tiempos de espera.

- **Accesibilidad y simplificación como principios clave:** priorizar la creación de entornos comprensibles y usables para todas las personas, independientemente de su capacidad cognitiva o nivel de alfabetización digital.
- **Tecnología aplicable y de bajo coste:** el uso de códigos QR y contenidos adaptados demuestra que la innovación no requiere grandes inversiones tecnológicas, sino creatividad, sensibilidad social y un enfoque centrado en la persona. Permitiendo que sea una experiencia fácilmente replicable por otras organizaciones.
- **Impacto directo en la mejora del bienestar emocional:** esta práctica contribuye a reducir la ansiedad, mejorar la autoestima y fomentar un entorno emocionalmente seguro.
- **Transformación del rol del profesional de apoyo:** el profesional interviene como facilitador en el uso de la tecnología y en la adquisición de nuevas competencias, en concreto:
 - **Las TIC** (Tecnologías de la Información y Comunicación).
 - **Las TAC** (Tecnologías de Aprendizaje y Conocimiento) que suponen el uso didáctico de las tecnologías adaptadas a las necesidades de las personas.
 - **Las TEP** (Tecnologías del Empoderamiento y la Participación) se trata de la implementación de la tecnología y la digitalización. Estas tecnologías surgen como combinación para adaptar la tecnología a las necesidades del mundo actual, cada vez más tecnológico.

Conclusiones

La práctica "**Innovación en tus Manos: Códigos QR para una Vida Más Autónoma**" ha tenido un impacto significativo en la vida de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo en la Asociación APROSU, alineándose con su misión.

Esta práctica ha permitido a las personas acceder a información de manera independiente, fomentando su autonomía y reduciendo la necesidad de apoyo constante por parte de profesionales.

Además, la implementación de esta tecnología de códigos QR no solo facilita la autonomía y la autodeterminación, sino que también está diseñada para mejorar la calidad de vida, al disminuir la ansiedad y aumentar la confianza en sí mismas, disponiendo de una herramienta que está constantemente habilitada para guiarlas. Esto ha resultado en una menor dependencia y una reducción de la sobrecarga cognitiva, permitiéndoles realizar tareas cotidianas con mayor facilidad.

Otro beneficio significativo ha sido la creación de entornos más accesibles y amigables, lo que ha apoyado a la cultura más inclusiva y centrada en la persona, ya

que la tecnología de códigos QR ha demostrado ser una solución sostenible y escalable, convirtiéndose en un modelo a seguir para otras organizaciones del sector.

En este contexto, la Asociación APROSU reafirma su compromiso con la mejora continua de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo. Este compromiso se materializa a través de la implementación de tecnologías empáticas, accesibles y centradas en las personas, lo que ha permitido promover su autonomía, bienestar e impulsar la innovación tecnológica inclusiva.