



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

Objetivos de la práctica

Mejorar la autonomía, la calidad de vida y el bienestar personal de las personas con discapacidad intelectual o trastorno del desarrollo.

Fomentar su participación activa y bienestar emocional a través del uso de la tecnología de forma accesible.

Usamos la tecnología como una herramienta que sirve para empoderar a las personas, porque les permite acceder a información de manera fácil. Esto aumenta su autonomía y reduce la necesidad de apoyo.

Objetivos Específicos:

- Usar tecnología fácil de entender para ayudar a las personas con discapacidad intelectual. Así pueden saber qué va a pasar, entender su entorno y sentirse seguras. Esto ayuda a reducir su sensación de ansiedad, fortalecer su confianza y hacer que el entorno sea más amable e inclusivo.

- Fomentar una vida independiente y organizada usando la tecnología de códigos QR.
Esto facilita a las personas con discapacidad intelectual acceder a información de forma fácil, reduciendo el estrés de depender de apoyos constantes.
- Asegurar que la información en los códigos QR sea accesible y fácil de entender, e implicar a las personas y los profesionales en la creación de contenidos en lectura fácil, pictogramas, imágenes y vídeos explicativos.

Desarrollo de la práctica

La buena práctica comenzó en el año 2021.

Se hizo para cumplir un objetivo importante:

usar tecnologías que aporten valor

a la vida de las personas con discapacidad intelectual.

Para lograr esto, se hicieron varias acciones

que se detallan a continuación:

Se hizo un análisis para evaluar diferentes aplicaciones y herramientas tecnológicas, con el objetivo de facilitar la independencia de las personas en su vida diaria.

Como resultado eligieron e implementaron la aplicación **Soy Cappaz** en las viviendas, teniendo en cuenta que es una aplicación útil y que se adapta a las necesidades de las personas con discapacidad intelectual.

- Se crearon vídeos que explicaban de manera clara y ordenada cómo usar correctamente diferentes electrodomésticos, como lavadoras, microondas o cafeteras. Estos vídeos fueron realizados por las propias personas que residen en las viviendas, con apoyo del personal. Para hacer fácil el acceso, stos vídeos se enlazaron con códigos QR.
- Se pusieron etiquetas con códigos QR en cada electrodoméstico. Estas etiquetas deben ser fáciles de ver y de escanear con sus tabletas o con sus teléfonos móviles para que las personas puedan acceder de forma directa a los vídeos explicativos.

Esto reduce la necesidad de apoyos
para el desarrollo de actividades cotidianas.

- En 2024, con la nueva estrategia para 2024 - 2027
y en busca la mejora continua,
se revisó la práctica con el objetivo
de continuar empoderando a las personas,
aumentar su autonomía y su participación activa
a través del uso accesible de la tecnología.

Después de esta revisión continuamos con la práctica,
buscando mejorar el nivel de participación de las personas
con el apoyo de la tecnología que lo haga posible.

Por eso, se ponen en marcha otras acciones:

- Se incorporó a la técnica de accesibilidad cognitiva
para crear contenidos accesibles:
lectura fácil, pictogramas, carteles y vídeos.
- Se definió, con los profesionales de apoyo,
qué contenidos son útiles
para mejorar la vida de las personas con discapacidad intelectual,
y que sean accesibles y comprensibles.

- Se hicieron entrevistas individuales para saber cuáles eran las necesidades de las personas, sobre el contenido que querían que estuviera accesible a través de los códigos QR.
Por ejemplo, se solicitó poder ver un calendario con los partidos de fútbol o un código QR que permita conectarse a la red Wi-Fi del centro o los diferentes servicios.
- Se crearon contenidos en lectura fácil, pictogramas, carteles y vídeos accesibles y fáciles de entender.
- Se realizaron vídeos explicativos sobre cómo usar electrodomésticos y se subieron a nuestro canal de YouTube, para que las personas puedan verlos desde cualquier dispositivo.
- Se habilitó un espacio en nuestra página web, gestionado por el técnico especialista en comunicación, donde se guardan enlaces, documentos y recursos accesibles. Esto asegura que siempre estén disponibles y actualizados para las personas que leen los códigos QR.

- La técnica de accesibilidad cognitiva y el equipo de validadores validaron la información y la cartelería, para garantizar que todo lo que está vinculado a los códigos QR sea claro, comprensible y se adapte a las necesidades de las personas.
- Se buscaron e identificaron aplicaciones y sistemas tecnológicos que permitan gestionar la información y crear los códigos QR.
- Se revisaron los dispositivos móviles y tabletas de las personas, con el objetivo de instalar el lector de códigos QR en los dispositivos que fuera necesario.
- Se decidió dónde colocar los códigos QR, asegurando que sean fáciles de ver y escanear.
- Se impartieron talleres formativos para enseñar a las personas con discapacidad intelectual a usar los códigos QR, para que puedan acceder a la información de manera autónoma y efectiva.
- Se recogió la opinión de los participantes para ver si la formación había sido útil.

- Se hicieron ajustes y mejoras en las formaciones basados en la opinión recibida.

Para llevar a cabo las diferentes acciones

se ha contado con un **equipo multidisciplinar**

que incluye varias áreas de la Asociación como:

- Directora-Gerente
- Directora 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
- Personal de talleres

Todo esto supone que la entidad asume el compromiso

de poner la tecnología al servicio de las personas

para asegurar su participación y fomentar su autonomía.

A día de hoy, esta práctica se revisa de forma continua
con el objetivo de incluir nuevo contenido que sea importante
y para 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 poner en marcha esta buena práctica,
se sigue una metodología de trabajo basada en proyectos.
Esta forma de trabajo es sencilla y flexible,
y permite hacer mejoras de manera continua.
Esta iniciativa forma parte
de la línea estratégica de Transformación Digital,
cumpliendo con el **Proyecto Estratégico**: Ruta hacia el Futuro,
y el **objetivo**: 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 trabaja

durante todo el periodo estratégico 2024 – 2027

de la Asociación APROSU,

y está incluido en un plan de trabajo que incluye:

- Tareas y acciones
- Personas responsables
- Procesos implicados
- Indicadores para medir resultados
- Metas
- formas de hacer el trabajo de manera efectiva
- Cronograma
- Evaluación

Además, se hace un seguimiento del proyecto

con una herramienta llamada **Scrumtegy**,

que permite supervisar los avances y resultados

de forma rápida y organizada.

Principales resultados obtenidos.

Gracias a la implementación de la tecnología de los códigos QR,
ha aumentado la autonomía personal

de las personas con discapacidad intelectual

ya que pueden acceder a información útil y de manera sencilla
sin depender de un profesional de apoyo.

Además, fomentamos su autonomía y participación activa en el entorno
y se generan aprendizajes relacionados con el uso de la tecnología
que les permite participar de manera más autónoma
en otros medios como cafeterías, hoteles o servicios de salud.

También disminuye los tiempos de espera

y mejora el bienestar emocional,

porque acceder a la información de forma autónoma

contribuye al empoderamiento de las personas.

Los códigos QR permiten ver solo la información necesaria,
evitando que la persona se sature
o se confunda con datos innecesarios.

Así, se crea un entorno más amable, accesible y fácil de entender.

Además, los contenidos están en lectura fácil,
con pictogramas y vídeos explicativos.

Esto hace que las personas puedan entender mejor la información
y se sientan más seguras al tomar decisiones.

Esta práctica muestra el compromiso de la Asociación APROSU
con su **misión**:

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.

A través de esta iniciativa se empodera a las personas,
facilitando su acceso a la información
y fomentando su independencia,
en línea con el **propósito** de la entidad:
Empoderamos a las personas, por un futuro sin límites.

Con esta práctica impulsamos la creación de entornos más inclusivos,
accesibles y comprensibles para todas las personas,
teniendo en cuenta las capacidades, el ritmo y el nivel digital
de cada una de ellas.
Esto 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 buena práctica en la Asociación APROSU se muestra que la tecnología puede ser una gran aliada para mejorar la Calidad de Vida de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.

Se trata de una práctica que aporta aprendizajes y enfoques muy valiosos que pueden ser importantes para otras entidades del tercer sector por su impacto en:

Promoción de la autonomía y la autodeterminación:

La tecnología puede ser una aliada para mejorar la calidad de vida de las personas. Gracias a los códigos QR las personas con discapacidad pueden acceder por sí mismas a la información. Esto favorece la toma de decisiones y reduce la dependencia de apoyos profesionales y los tiempos de espera.

Accesibilidad y simplificación:

Crear entornos fáciles de entender y que puedan ser usados por todas las personas, sin importar su capacidad cognitiva o su nivel digital.

Uso tecnología fácil 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. Esto hace que sea una práctica que se puede replicar de manera fácil en otras organizaciones.

Mejora el bienestar emocional:

Esta buena práctica también contribuye a que las personas se sientan más tranquilas y seguras. Reduce la ansiedad, mejora la autoestima y crea un entorno más positivo.

Cambio en el rol del profesional de apoyo:

El profesional interviene como apoyo en el uso de la tecnología y en el aprendizaje de nuevas competencias como:

- Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC)
- Tecnologías de Aprendizaje y Conocimiento (TAC)
- Tecnologías del Empoderamiento y la Participación (TEP)

Estas tecnologías sirven adaptar la tecnología a las necesidades del mundo actual, que es cada vez más tecnológico.

Conclusiones

Esta práctica ha tenido un impacto muy positivo
en la vida de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo
de la Asociación APROSU,
y está alineada con su misión.

Esta práctica ha permitido
que las personas accedan a información por sí mismas,
fomentando su autonomía
y reduciendo la necesidad de apoyo constante
por parte de profesionales.

El uso de los códigos QR no solo ayuda
a que las personas sean más autónomas
y tomen decisiones por sí mismas,
sino que también mejora su calidad de vida.

Gracias a los códigos QR,
las personas se sienten menos nerviosas,
tienen más confianza en sí mismas
y pueden usar una herramienta
que siempre está disponible para guiarlas.

Esto hace que dependan menos de otras personas,
les cueste menos entender la información
y puedan hacer tareas del día a día con más facilidad.

Otro aspecto importante ha sido
la creación de entornos más accesibles y comprensibles.
Esta tecnología contribuye a una cultura más inclusiva
y centrada en la persona.

Además, al ser una solución sencilla y económica
se convierte en un modelo que puede inspirar
a otras organizaciones del sector.

La Asociación APROSU reafirma su compromiso
con la mejora continua de la calidad de vida
de las personas con discapacidad.

Este compromiso se refleja
en la incorporación de tecnologías accesibles y cercanas,
que fomentan la autonomía, el bienestar
y la innovación tecnológica inclusiva.