

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

FACULTAD DE MEDICINA

TRABAJO FIN DE GRADO EN TERAPIA OCUPACIONAL



Título del Trabajo Fin de Grado: MANUAL DE USO RESPONSABLE DE REDES SOCIALES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL ESCRITO EN LECTURA FÁCIL.

Autor/a: TARÍ ARSENI, CELIA

Tutor/a: PÉREZ CERDÀ, IRENE

Departamento y Área: PATOLOGÍA Y CIRUGÍA - RADIOLOGÍA Y MEDICINA FÍSICA **Curso académico** 2024 - 2025

Convocatoria EXTRAORDINARIA SEMESTRE 2, JULIO 2025

ÍNDICE

1. RESUMEN / ABSTRACT.....	2
2. PALABRAS CLAVE.....	3
3. INTRODUCCIÓN.....	4
4. OBJETIVO.....	7
5. DESARROLLO DE LA GUÍA.....	7
6. ESTRATEGIA DE DIFUSIÓN Y DIVULGACIÓN.....	9
7. REFERENCIAS.....	10
8. ANEXOS.....	11



1. RESUMEN / ABSTRACT

RESUMEN

Las personas con discapacidad intelectual (DI) suelen enfrentar dificultades cognitivas y sociales que complican el uso seguro de las redes sociales, exponiéndose a riesgos como el acoso, la manipulación o la difusión de información personal. Ante esta realidad, se diseñó una guía informativa en Lectura Fácil dirigida a jóvenes con discapacidad intelectual del Centro de Formación APSA en Elche, con el objetivo de fomentar un uso responsable, seguro y consciente de plataformas como Whatsapp, Facebook, Instagram, Tiktok y Badoo y Tinder e información de utilidad en los medios digitales.

La guía, validada por los propios usuarios, está estructurada en seis módulos temáticos que abordan el funcionamiento de cada red social, los peligros asociados y recomendaciones de seguridad, complementados con actividades y cuestionarios interactivos. Se ha cuidado especialmente el lenguaje, la tipografía y el uso de imágenes para garantizar la accesibilidad cognitiva.

La aplicación de esta guía facilita la comprensión de los riesgos y normas de uso, reduce los conflictos derivados de la interacción digital y promueve alternativas saludables al uso excesivo de redes sociales. Además, se ha planteado una estrategia de difusión a través de campañas en Instagram y charlas en centros especializados para ampliar su impacto y su posible implementación.

En conclusión, la adaptación de contenidos digitales en Lectura Fácil es una herramienta eficaz para la mejora de la autonomía, seguridad y bienestar digital de las personas con discapacidad intelectual, favoreciendo su inclusión y participación en la sociedad actual.

ABSTRACT

People with intellectual disabilities (ID) often face cognitive and social difficulties that complicate the safe use of social networks, exposing them to risks such as harassment, manipulation or the dissemination of personal information. Given this reality, an information guide in Easy Reading was designed for young people with intellectual disabilities at the APSA Training Centre in Elche, with the aim of promoting responsible, safe and conscious use of platforms such as Whatsapp, Facebook, Instagram, Tiktok and Badoo and Tinder and useful information on digital media.

The guide, validated by the users themselves, is structured in six thematic modules that address the functioning of each social network, the associated dangers and safety recommendations, complemented with activities and interactive questionnaires. Special care has been taken with language, typography and the use of images to ensure cognitive accessibility.

The application of this guide facilitates the understanding of the risks and rules of use, reduces conflicts arising from digital interaction and promotes healthy alternatives to the excessive use of social networks. In addition, a dissemination strategy has been planned through Instagram campaigns and talks in specialised centres to broaden its impact and possible implementation.

In conclusion, the adaptation of digital content in Easy Reading is an effective tool for improving autonomy, safety and well-being.

2. PALABRAS CLAVE

Discapacidad Intelectual, Diversidad Funcional, Redes Sociales, Actividades de la vida diaria (AVD) y Lectura Fácil.

Intellectual Disability, Functional Diversity, Social Networks, Activities of Daily Living (ADL) and Easy Reading.

3. INTRODUCCIÓN

La diversidad funcional según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como las limitaciones que pueden tener las personas debido a deficiencias en sus funciones y estructuras corporales, así como las dificultades para participar plenamente en la vida social debido a barreras ambientales (1). La OMS utiliza este término para referirse a la discapacidad, reconociendo la diversidad de las capacidades y la necesidad de inclusión social, dejando de lado los términos de minuválido o persona discapacitada. Aproximadamente, 4'38 millones de personas presentan discapacidad o algún tipo de limitación en sus actividades de la vida diaria.

Según la información de la Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia 2020 elaborada por el INE, de las 4,38 millones de personas que declaran tener alguna discapacidad, el 58,6% son mujeres. Las tasas de discapacidad por edades son ligeramente superiores en los hombres hasta los 34 años y a partir de los 35 se invierte la situación, creciendo esta diferencia a medida que aumenta la edad. Las mujeres presentan una tasa de discapacidad por mil habitantes (112,1) significativamente más alta que los hombres (81,2). Por grupo de discapacidad, las tasas más altas en mujeres corresponden a: movilidad (68,5), vida doméstica (57,8) y autocuidado (38,0). Y en los hombres: movilidad (38,9), vida doméstica (31,8) y audición (24,2). En el 79,5% de los hogares no hay ninguna persona con discapacidad, en el 17,9% hay una persona, en el 2,5% hay dos personas con discapacidad y en el 0,2% tres o más personas. El perfil de la persona que presta cuidados personales a personas con discapacidad es una mujer de entre 45 y 64 años, que reside en el mismo hogar que la persona a la que cuida (2).

Las redes sociales son plataformas digitales diseñadas para diferentes medios como las relaciones interpersonales para conocer gente, a modo de ocio y entretenimiento y para compartir publicaciones como fotos, vídeos o reels. Asimismo, se utilizan para otros usos como la enseñanza o la publicidad. Estas han adquirido gran protagonismo en la vida de las personas ya que la mayoría de la población invierte una gran cantidad de tiempo en ellas, a veces, dejando de lado actividades que no impliquen el uso del teléfono móvil como puede ser la lectura, el deporte o la cocina, entre otras.

Estas plataformas aportan una comunicación de manera inmediata en la sociedad además de poder compartir información e interactuar con otros usuarios. Facilita las relaciones online entre amigos y familiares e incluso para conocer gente nueva.

Las redes sociales se han convertido en un problema creciente para las personas con discapacidad con poco conocimiento sobre estas plataformas para poder determinar los riesgos relacionados con estas. Dependiendo de las dificultades cognitivas, puede llegar a ser más probable el acoso, la manipulación, el robo de identidad o difundir datos personales sin su consentimiento. Además del contenido que puedan publicar sin tener en cuenta qué están publicando y qué repercusión podría conllevar, como la forma de interactuar con otros puede derivar a exclusión social, daño emocional o incluso situaciones legales. Por razones como esta, es necesario empezar a educar en medios digitales para que las personas con discapacidad intelectual puedan interactuar en el medio social de una forma más accesible y segura.

Este grupo mostraba diversas situaciones que dieron lugar a la creación de esta guía informativa ya que presentaban conflictos mediante las redes sociales tanto entre amigos y compañeros de centro, como con desconocidos. De la misma forma, realizaban publicaciones o directos en los que hacían comentarios fuera de lugar e interactuaban mediante insultos. Por dicha razón, pusimos en marcha un manual de uso responsable de redes sociales escrito en lectura fácil para personas con discapacidad intelectual.

La lectura fácil (3) es una manera de escribir adaptando textos para que lleguen a ser más sencillos de comprender para personas con dificultades de comprensión lectora. De esta manera, se fomenta el acceso a la información que es un derecho fundamental. La lectura fácil es un recurso que pertenece a la accesibilidad cognitiva y beneficia no solo a personas con discapacidad intelectual sino también a personas con dificultades en el aprendizaje y en la comprensión lectora y de escritura, personas que desconocen un idioma y personas mayores, entre otros.

En este tipo de adaptación hay que tener en cuenta el lenguaje que se emplea y las imágenes o dibujos que se utilicen ya que debe de ser sencillo. Las pautas que se siguen son frases cortas y claras, palabras comunes para una mejor comprensión, evitar las

negaciones y el tipo de letra debe ser simple. Las imágenes solo se emplean para acompañar el texto y que se vea más visual.

Nos encontramos con el Centro de Formación APSA en Elche cuya función es la transición a la vida adulta de personas con discapacidad intelectual trabajando el desarrollo del aprendizaje para su vida personal en los ámbitos del hogar y la comunidad además del acceso al empleo obteniendo así su máximo nivel de autonomía posible.

Los usuarios que pertenecen al centro presentan discapacidad intelectual leve y moderada, siendo la moderada la predominante, TEA (Trastorno del Espectro Autista), TDAH (Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad) y Síndrome de Down, entre otros. El promedio de edad oscila entre los 18 y los 40 años y el grado de dependencia es bastante bajo aunque hay un gran número de personas que no lo han solicitado.

Este grupo mostraba diversas situaciones que dieron lugar a la creación de esta guía informativa ya que presentaban conflictos mediante las redes sociales tanto entre amigos y compañeros de centro, como con desconocidos. De la misma forma, realizaban publicaciones o directos en los que hacían comentarios fuera de lugar e interactuaban mediante insultos. Por dicha razón, pusimos en marcha un manual de uso responsable de redes sociales escrito en lectura fácil para personas con discapacidad intelectual.

En los últimos años, las redes sociales han causado un gran impacto en los jóvenes, convirtiéndose así en su principal ocio en muchos. Asimismo, ha generado una comunicación entre los jóvenes mediante internet, dejando de lado las relaciones interpersonales que se generaban anteriormente. Hemos convertido lo que antes era un pasatiempo, en un gasto elevado de nuestro tiempo de vida.

Una vez que vemos el tiempo empleado en las redes sociales, nos damos cuenta de la desinformación que hay acerca de los peligros que pueden conllevar este tipo de plataformas (4).

Las personas que se encuentran sin ningún tipo de discapacidad, tienden a tener diversos problemas en las redes por la misma razón, la desinformación sobre estas. De la misma forma, las personas con discapacidad intelectual tienden, por lo general, a tener mayor dificultad cognitiva, de comprensión y de habilidades sociales (5). Por esta razón, utilizan

las redes sociales como medio de comunicación entre otras personas de su parecida edad para relacionarse. La mayoría de las veces, lo hacen con personas que no conocen y esto genera un peligro ya que ponen toda su información personal ante desconocidos y no sabemos qué peligros puede generar en nuestras vidas (6).

4. OBJETIVO

El objetivo general de esta guía informativa es educar en medios digitales a personas con discapacidad intelectual. Lo llevaremos a cabo con las explicaciones que estarán en la guía y luego lo pondremos en práctica a ver si las explicaciones se entienden y sobre todo se comprende la información.

Como objetivos específicos, en primer lugar, conocer los límites de las publicaciones. Nos basaremos en el tipo de publicaciones que se pueden subir, los comentarios que se pueden o no hacer, las solicitudes y los mensajes que se les envían dependiendo de qué persona lo haga, sean conocidos o desconocidos. En segundo lugar, disminuir conflictos generados por medio de las redes sociales. Una vez que sabemos qué comentarios podemos realizar, será mucho más fácil reducir conflictos con otros usuarios de la red.

Y, por último, reducir el tiempo de uso de las redes sociales. Debido a que las redes sociales han cobrado una gran importancia en nuestras vidas, es necesario saber gestionarlas y no exceder el tiempo de uso. Para ello, es necesario conocer otro tipo de actividades para sustituir el repentino uso del móvil o de dispositivos electrónicos con fines de redes sociales.

5. DESARROLLO DE LA GUÍA

Este trabajo está enfocado en personas con discapacidad intelectual procedentes del Centro de Formación APSA Elche. Sin embargo, es una guía informativa con el objetivo de enseñar a este tipo de colectivo el uso responsable de las redes sociales.

Como hemos mencionado anteriormente, la guía está inspirada en problemas que encontramos en dicho centro.

En el diseño de la guía informativa, tuvimos una colaboración que fue clave para el desarrollo de la misma. Los propios alumnos del centro tuvieron una participación activa ya que ellos mismos son los que validan los textos escritos en lectura fácil, lo que hizo más cómoda la confección del trabajo realizado.

Después de búsquedas exhaustivas en diferentes plataformas, conseguimos encontrar artículos útiles para el desarrollo de la guía. En google académico logramos dar con algún artículo o trabajo de utilidad para el avance de la guía informativa basándonos en trabajos dirigidos a personas con discapacidad intelectual en el mundo de las redes sociales.. De esta forma, el trabajo dio lugar a una idea principal para desarrollar y entender la manera en la que realizar nuestra guía informativa dirigida a esta población (7).

La estructura que presenta nuestra guía informativa consta de seis módulos y la portada que constituyen 54 páginas. Las áreas temáticas de cada módulo son Whatsapp en el primero, Facebook para el segundo, en el tercero vendría desarrollado Instagram, Tiktok para el cuarto, Badoo y Tinder para el quinto y, por último, un sexto módulo donde se explica información alternativa a las redes sociales, pero que es importante aplicar en el día a día. Cada módulo se compone de un índice con los puntos que se van a explicar, donde estos son el funcionamiento de la red social, los peligros pueden ocurrir y qué podemos realizar para tener una mayor seguridad propia. Una vez desarrollada la parte explicativa, cada módulo consta de una serie de actividades donde aparecen preguntas relacionadas con el módulo explicado. De esta forma, todos los módulos siguen el mismo patrón. Una vez finalizada cada área temática, contestamos una serie de preguntas generales para ver si se han interiorizado los conceptos. Para ello, las realizamos mediante un cuestionario Quizizz, haciendo que la integración de la información sea más dinámica y por tanto más divertida aprenderla.

Para la confección de la guía informativa, tuvimos en cuenta el tipo de letra a utilizar, ya que debíamos usar una letra clara y por tanto elegimos la tipografía Arial. De la misma manera, el tamaño debía de ser más grande que el habitual utilizado en trabajos o proyectos y para ello escogimos el tamaño 14. Siguiendo de igual forma el desarrollo de la guía en lectura fácil, el vocabulario y lenguaje empleado ha de ser claro y sencillo, tiempos en presente seguido de la elaboración de frases cortas. Esta información fue validada por el alumnado del centro al que iba dirigido. Por otro lado, para que las

explicaciones queden con mayor claridad y más visuales, empleamos la aplicación de ilustraciones, que suele ser de ayuda para tener las ideas más claras. La procedencia de las imágenes de logos de las redes sociales están libres de la protección de derechos de autor, recogidas de internet. Sin embargo, las imágenes sobre cada aplicación fueron recogidas de un propio dispositivo móvil Android por lo que también carecen de la privacidad de derechos de autor.

6. ESTRATEGIA DE DIFUSIÓN Y DIVULGACIÓN

El diseño de la guía informativa se basa en las necesidades de los alumnos del Centro de Formación APSA Elche donde el objetivo es promover el uso responsable y seguro de las redes sociales, desarrollando así nuevas habilidades y estrategias de ciberseguridad. La guía va dirigida a personas con discapacidad intelectual, aunque los centros educativos y/o familiares y cuidadores pueden ser beneficiarios de la información para así poder transmitirla adecuadamente.

Para llevar a cabo una buena difusión de la guía informativa, podríamos empezar haciendo dinámicas grupales como por ejemplo juegos de rol o ejemplos reales para que vean las diferentes situaciones que puede conllevar un mal uso de las redes y de esta forma interiorizar la información, además de tener la guía impresa acompañada de pictogramas, vídeos...

Necesitamos una introducción donde se muestren los problemas y los beneficios de las redes sociales seguido de un uso de las mismas, como por ejemplo, la gestión de las cuentas con los datos personales y las contraseñas. Asimismo, la forma en la que interactuar con el resto de usuarios y saber identificar cada situación, reconocer las cuentas falsas así como sus links y los posibles fraudes que puedan conllevar.

Para ello, se diseñará un cronograma en función del horario del centro anteriormente mencionado, dividiendo las sesiones en dos partes, una de teoría y otra práctica ocupando uno o dos días por semana con una duración de una hora. Las sesiones irán en función de la disponibilidad del centro y de la cantidad de teoría a explicar, es decir, cuantas más aplicaciones se desarrollen, más sesiones habrá. Dicho centro, contactará con los familiares una vez acabado el programa para comprobar si los alumnos han interiorizado

todo el contenido y, unos meses después, volverán a contactar con ellos para verificar si ha habido cambios de conducta y del manejo de las redes sociales. De la misma forma, si no han conseguido alcanzar los objetivos del programa, los familiares escribirán situaciones en las que no han conseguido cambiar la manera en la que usan las redes y así poder crear un área nueva o cambiar y mejorar la forma en la que explican y gestionan esas situaciones.

Una vez acabado el programa en el Centro de Formación APSA Elche, si ha obtenido buenos resultados, se implementará una divulgación por medio de redes sociales y/o acudiendo a otros centros de personas con discapacidad intelectual para promocionar el programa y que otros usuarios puedan ser beneficiarios de dicho trabajo.

7. REFERENCIAS

1. BOE-A-1973-682 Constitución de la Organización Mundial de la Salud, firmada en Nueva York el 22 de julio de 1946. Enmiendas a los artículos 24 y 25 de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, adoptadas en la XII Asamblea, en Ginebra, el 28 de mayo de 1959. [Internet]. [citado 4 de septiembre de 2024].
2. Encuesta sobre Discapacidades, Autonomía personal y situaciones de Dependencia 2008. INE
3. Las reglas europeas para hacer información fácil de leer y comprender. Información para todos [Internet]. Plenainclusion.org. 2023.
4. Astorga-Aguilar C, Schmidt-Fonseca I. Peligros de las redes sociales: Cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad. Rev Electrón Educ [Internet]. 2019;23(3):1-24.
5. Carnicero Pérez JD, Garrote Camarena I, López Díaz JM. Intervención sobre habilidades sociales mediante un juego de rol: un estudio de diseño mixto con

jóvenes con discapacidad intelectual. Actual Psicol [Internet]. 2023;37(135):95–110.

6. Serrano B, Miguel L. En torno a la adopción de las redes sociales entre las personas con discapacidad y mayores. *Compartir la vida*. 2014;2:175–91.
7. Murno ME. Nuevas formas de comunicación y participación. *Redes sociales en discapacidad intelectual*. 2018.
8. Álvarez Á, Piédrola M, Mora M, Bocanegra M, Méndez M, Valverde T. Marco de Trabajo para la práctica de la Terapia Ocupacional : Dominio y proceso. En: Traducido de: American Occupational Therapy Association. 2008.

8. ANEXOS

- Cuestionario redes sociales
https://docs.google.com/document/d/1OxOtaJ7hXq98v_jO-SoPOO3S3Y8uod3eLZdaie7heaM/edit?tab=t.0#heading=h.i4o33s3291fr
- Cuestionario Quizizz
<https://drive.google.com/file/d/1TRy6qMxfhuTqI0QFIImIZPVChNt6znkEr/view?usp=sharing>
- Excel Quizizz
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1N4xgmDEiwwVHKCoxVKHGjI6-4QHSH1Dw/edit?usp=sharing&oid=102835064211013604129&rtpof=true&sd=true>
- Manual RRSS
<https://docs.google.com/document/d/1Ez-xAIKb-ydZaWY4WL3o0lWkvMhQUXeJ/edit?usp=sharing&oid=102835064211013604129&rtpof=true&sd=true>
- Flyer divulgación RRSS
https://www.canva.com/design/DAGmH9PJfQ4/O4V1vSc5V4W19tvxqPJctg/view?utm_content=DAGmH9PJfQ4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniqueLinks&utm_id=hd1a092e603