

COMPETENCIA DIGITAL Y CALIDAD DE VIDA

María Luisa Berdud Murillo (Coordinadora TIC); José Manuel Chacón González-Nicolás (Director de Transformación Digital e Innovación); Paula Martinelli Cicchitti (Directora Técnica).

Fundación Síndrome de Down de Madrid (<https://downmadrid.org>)

E-mail: marialuisa.berdud@downmadrid.org; josemanuel.chacon@dowmadrid.org; paula.martinelli@downmadrid.org

UN DÍA CUALQUIERA, EN CUALQUIER LUGAR

7:00 de la mañana. Suena la alarma en el smartphone de María. ¡Hora de despertarse!

María se levanta de la cama, echa una primera ojeada a WhatsApp y ve que tiene varios mensajes del grupo de amigos y varios de su novio. Ella dejó silenciado el teléfono, pero el resto parece que estuvieron jugando hasta tarde a algún videojuego on-line.

8:00 Toca de salir de casa. María ha cogido la tablet y el smartphone. De camino a la parada, comprueba en la aplicación de transportes cuánto le falta al autobús para llegar. En el autobús, revisa los mensajes, ve las notificaciones de Instagram y le echa un vistazo a TikTok.

Llega a clase, el profesor comienza a explicar los contenidos en la pizarra digital, toma notas en el ordenador y después sube los apuntes a la plataforma educativa que utilizan este curso.

14:30 Antes de comer, pasa su móvil por un parche que tiene en el brazo para comprobar los niveles de glucosa. Es diabética y hace meses le pusieron este parche que envía sus niveles de glucosa a una aplicación que lleva en el móvil y, además, puede ver su médico de cabecera. María ha terminado de comer y antes de continuar con las tareas de la tarde ve otro capítulo de su serie favorita en el móvil.

16:30 Llegan sus padres a casa y hoy toca hacer la compra. María ayuda a su madre, ésta aún se confunde con la web del supermercado.

20:00 Es la hora del ejercicio y sale con su vecina a caminar. Abre Strava y en su smartwatch comprueba la distancia recorrida que comparte con sus amigos.

21:00 Toda la familia se conecta por videollamada con el hermano de María. Este año se ha ido de Erasmus a Canadá y gracias a la tecnología mantienen el contacto.

María podría o no tener discapacidad intelectual...

¿Te suena algo el día a día de María? Seguro que sí, porque vivimos en una sociedad digital, de cuya tecnología dependemos más cada día, y en la que el progreso tecnológico se ha visto acelerado a raíz de la pandemia mundial por la COVID-19. Antes de comenzar a hablar de digitalización y calidad de vida en personas con discapacidad intelectual, es importante partir del concepto de calidad de vida desarrollado por Schalock y Verdugo, en el que se define la calidad de vida como un estado deseado de bienestar personal que contempla ocho dimensiones esenciales: bienestar emocional,

relaciones interpersonales, desarrollo personal, bienestar material, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos (Navas y Verdugo, 2017).

¿CAMINO A UNA DEMOCRATIZACIÓN TECNOLÓGICA?

En la llamada Cuarta Revolución Industrial (Schwab, 2016) y con la aparición de tecnologías como 5G, Internet de las Cosas (IoT), Inteligencia Artificial, se han hecho realidad situaciones que no hubiéramos imaginado hace 30 ó 40 años. Estas tecnologías están llegando a un punto de madurez y democratización que está transformando nuestra cultura y nuestra sociedad. Fijemos la atención en el término “democratización” entendido como el acceso generalizado y a bajo coste de la población en general a la tecnología.

Pero, ¿la democratización tecnológica incluye a todas las personas? Desde un punto de vista teórico sí, pero en la práctica vemos que esta democratización está dejando atrás a varios colectivos. Hablamos de personas con discapacidad intelectual, personas mayores, personas con bajos recursos económicos, etc.

Esta democratización se ha hecho evidente en la rápida asimilación de tecnologías que hasta ahora no terminaban de popularizarse y que la situación de confinamiento ha revolucionado. Un ejemplo claro serían las videollamadas que ya se utilizaban de manera minoritaria desde el año 2000 con aplicaciones como Messenger o iChat, pero que no habían terminado de asentarse en la población en general. El confinamiento hizo de las videollamadas una de las tecnologías centrales para todas las personas que, desde nuestra casa, buscábamos formas de relacionarnos y trabajar. Pasó a ser un recurso esencial para todos, ya sea para hablar con la familia y amigos, para tener reuniones de trabajo o para la práctica de deporte. Prueba de ello es que el ranking de aplicaciones móviles más descargadas en la primera semana del confinamiento fueron aplicaciones dedicadas a las reuniones virtuales en grupo: Houseparty, Zoom o Google Classroom (Statista, 2020).

Para conocer los datos específicos en el colectivo de personas con discapacidad intelectual encontramos a través de la Encuesta de Condiciones de Vida del Informe Olivenza (2019) que el 62,57% manifestaba sentirse gravemente limitado para contactar con su familia por medios como teléfono, sms o internet.

Si hacemos una revisión de estos datos en la era post Covid-19 a través del Informe Tecnología y Discapacidad elaborado por Adecco (2021) encontramos que:

Casi la mitad de los encuestados (un 48%) declara “encontrar barreras en el acceso, uso y manejo de las Nuevas Tecnologías”. En concreto, un 45% comenta que le parece “muy complejo y avanzado su uso”, seguido de un 29% que encuentra problemas de accesibilidad, al no poder manejar ciertos dispositivos debido a falta de adaptaciones para su discapacidad. Por su parte, un 24% afirma carecer de recursos económicos para comprar y adquirir nuevas tecnologías y un 16% no confía en lo digital, con “miedo” a ser engañado y/o víctima de algún fraude (p. 14).

UN CAMINO CON BRECHA

Ya en el año 2011, la ONU en su artículo “El papel de la gobernanza electrónica en la reducción de la brecha digital” indicaba que:

El concepto de brecha digital ha evolucionado a lo largo de los años y se define, generalmente, como una cuestión social vinculada con la diferente cantidad de información de las personas según tengan o no acceso (...) a las tecnologías de la información y las comunicaciones.

- El concepto se ha ido reformulando (Cabero y Ruiz Palmero, 2017) y en cada una de las nuevas etapas se han incluido nuevos criterios, hasta completar los que a continuación se exponen:
- De acceso a la tecnología: los dispositivos y la conexión a internet
- De uso: formación y accesibilidad
- De uso útil: tener la capacidad adecuada para poder hacer que la información accesible en la red pueda ser convertida en “conocimiento” por el usuario.

Según estos criterios ¿podemos incluir a las personas con discapacidad intelectual como grupo en situación de brecha digital?

Según referencia el informe Olivenza 2017 (Jiménez Lara, 2018):

Las personas con discapacidad intelectual destacan como motivo principal para no utilizar internet la complejidad de su uso. A seis de cada diez personas con discapacidad intelectual su uso les parece muy avanzado y complejo. Dos de cada diez afirman que lo han intentado pero que les parece inaccesible para su tipo de discapacidad (p. 526).

Además, el grupo de trabajo del Observatorio de la Accesibilidad Cognitiva de Plena Inclusión Madrid (2021) afirma que durante la pandemia se ha podido comprobar que:

Hay una gran desigualdad en el tipo de dispositivos que utilizan, muchas personas no tienen smartphone, o si lo tienen es con poca memoria y en ocasiones no admiten nuevas descargas. En disponibilidad o en la limitación de la conexión a internet, tienen el acceso limitado a datos y muchas veces no disponen de wifi en los domicilios (p. 6) (Criterio de acceso a la tecnología debido a factores socio-económicos).

Muchas de las personas con discapacidad intelectual no cuentan con formación en competencias digitales básicas. En el caso del correo electrónico, hemos detectado más problemas debido a que algunas personas no disponían de este recurso o porque, aunque lo tuvieran, por temas relacionados con cursos, por ejemplo, no sabían cómo gestionarlo puesto que siempre lo habían usado con su preparador o preparadora laboral. No conocen las herramientas básicas de acceso a internet (p. 6) (Criterio de uso).

La gran cantidad de información existente en la red, su presentación poco accesible, unido a las dificultades cognitivas de las personas con discapacidad intelectual, hace en muchos casos inviable la utilización de los recursos con una utilidad práctica (Criterio de uso útil).

UN RECORRIDO HECHO, OTRO RECORRIDO POR HACER

Hace más de 22 años, Down Madrid puso en marcha el servicio TIC (Tecnología de la Información y la Comunicación). Los primeros alumnos que asistieron a las clases de informática fueron pioneros en el mundo de las tecnologías. Sus familias se sorprendían de que realizaran presentaciones o simplemente solventasen pequeños problemas técnicos. Para las personas con discapacidad intelectual, supuso ser uno más de la familia: al igual que sus hermanos y primos, ellos también utilizaban las herramientas digitales.

Toda esta andadura ha ido retroalimentándonos positivamente en cuanto a la importancia

de utilizar herramientas digitales tanto como medio de aprendizaje como para el logro de una mayor autonomía. Nuestra experiencia nos lleva a afirmar que es necesario comenzar este aprendizaje en edades más tempranas y acompañar el desarrollo de competencias digitales desde la primera infancia.

Está comprobado que el desarrollo de las competencias digitales lleva a una mayor autonomía y que una mayor autonomía tiene un correlato indiscutible en una mejora de la calidad de vida de la persona con discapacidad intelectual. De hecho, muchas investigaciones afirman que la autonomía o capacidad funcional se correlacionan positivamente con la calidad de vida (Durán et al., 2008; Serra Lobo et al., 2014).

En la actualidad, tal como hemos podido apreciar en el ejemplo de María, para la población en general, el smartphone, la tablet, navegar por internet, utilizar correo electrónico, chatear con los amigos, compartir fotos y utilizar Spotify son acciones cada vez más cotidianas y menos excepcionales. Y esto también es fundamental como aprendizaje para las personas con discapacidad intelectual.

Sin lugar a dudas la digitalización en la vida cotidiana de la población con discapacidad intelectual genera posibilidades para favorecer su autonomía e independencia.

HACIA UNA COMPETENCIA DIGITAL, MUCHO MÁS QUE EL APRENDIZAJE DE LAS TECNOLOGÍAS

Toda propuesta de intervención/formación desde edades tempranas, debe en este momento estar “atravesada” por la inclusión de las competencias digitales como medio y como fin. Esta inclusión transversal de la digitalización en la formación no debe limitarse al aprendizaje de herramientas digitales; la competencia digital va mucho más allá y se debe profundizar en ello.

Es importante tomar consciencia de que la digitalización puede convertirse en un arma de doble filo si la persona no dispone de ciertas habilidades cognitivas, emocionales y sociales que le den soporte y la acompañen en una navegación segura en el mundo virtual.

El aprendizaje de estas habilidades debe ser favorecido por una propuesta planificada y controlada que permita a la persona la anticipación, la decisión y la verificación. Es necesario una combinación de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes, para acceder, analizar, evaluar, reflexionar críticamente, crear y actuar en cuatro diferentes áreas o alfabetizaciones: tecnológica, informacional, multimedia y comunicativa (Esteve y Gisbert, 2013).

Precisamente lo que pretenden los diseños por competencias es que las personas desarrollen capacidades amplias que les permitan aprender, y desaprender, a lo largo de toda su vida para adecuarse a situaciones cambiantes. Necesitamos conocimientos, habilidades y actitudes que nos faciliten esa flexibilidad imprescindible.

Por otra parte, si atendemos a los posibles riesgos asociados al uso que las personas con discapacidad intelectual hacen de las herramientas digitales podemos evidenciar situaciones como: acceso a contenidos inapropiados, contactos con desconocidos, amenazas a la privacidad, riesgos de engaños, agresiones de conocidos y desconocidos, entre otros.

Por todo lo expuesto anteriormente, creemos fundamental que, además de trabajar en el aprendizaje de las habilidades tecnológicas, debemos promover simultáneamente

habilidades socio-emocionales y cognitivas que sin lugar a dudas participan en el desarrollo de una persona competente digitalmente.

Entre las habilidades socio-emocionales y cognitivas indispensables para ser competentes digitalmente y en las que debemos hacer hincapié en la formación/intervención se destacan las siguientes:

Conducta planificada. Poder pensar lo que quiero escribir para una presentación o un correo, plantear qué quiero buscar en internet, los pasos a seguir para acceder a una aplicación en una tablet, la capacidad de organizar documentos en carpetas, etc.

Anticipación de hechos y sucesos. Saber que si uno utiliza páginas de dudosa seguridad puede infectar el ordenador, advertir una estafa, respetar los pasos en el apagado del ordenador, saber los riesgos de compartir contraseñas, etc.

Identificación de problemas. Reconocer que hay un problema, que se deben buscar alternativas para solucionarlo, que se deben anticipar consecuencias de las actuaciones con los dispositivos, etc.

Flexibilidad del pensamiento. Capacidad de poder variar procedimientos, tomar decisiones cambiantes, adaptarse a dificultades que traen aparejadas el uso de dispositivos y herramientas que implican modificar caminos trazados, etc.

Capacidad para juzgar la validez de la información. Identificar la veracidad y falsedad de hechos, de intenciones positivas y negativas, poner en duda la información que llega, saber contrastar fuentes, hacer valoraciones equilibradas, hacer juicios de valor acerca de la información que llega por un chat o grupo de difusión, expresar opiniones en grupos, mostrar puntos de vista. En definitiva, trabajar con las personas con discapacidad intelectual sobre valores personales, sociales y conciencia ética.

Estrategias de regulación para el uso seguro y la comunicación. Controlar los impulsos, anticipar peligrosidad y dificultades, no dejarse llevar por hipervínculos no fiables, controlar el lenguaje y las expresiones para una comunicación escrita y oral adecuada.

Conciencia de la existencia de otras personas en el ámbito virtual. Tener una conciencia de los interlocutores virtuales, establecer relaciones de diversa índole (desconocido, conocido, amigo virtual o conocido de un conocido, compañero, amigo, otros), debatir temas o pedir ayuda, etc.

Capacidad de colaboración. Trabajar de manera conjunta y en tiempo real con otras personas a través de la tecnología.

HITOS EN EL PROCESO DE ALFABETIZACIÓN DIGITAL

A lo largo de nuestra trayectoria hemos identificado cuatro hitos deseables a conseguir en función de las habilidades y capacidades de cada persona. Entre los hitos que destacamos se encuentran:

1. Acceso a la pantalla, primer contacto con la tecnología.

El primer día que una persona coge un dispositivo o accede a internet, forma parte de la ciudadanía digital. La tecnología le permite ser un habitante más del mundo digital. Ahora bien, cuando una persona accede a cualquier herramienta convencional ¿se le dejamos sin más o al menos le damos unas nociones básicas de cómo utilizarlas? ¿Le acompañamos en su uso? En el caso de los dispositivos tecnológicos, deberíamos hacer

lo mismo, enseñar sus partes, los riesgos de su uso, su prevención, a organizar el contenido, configurar opciones de seguridad y la multiplicidad de cosas que se pueden hacer con ellos. Establecer tiempos de utilización, espacios. En este primer acceso, dará igual la edad que tenga la persona, tendremos que adaptar el lenguaje y en el caso de los mayores negociar el tiempo de utilización. En cualquier caso, lo importante es explicar para qué puede utilizar esa herramienta, acompañar y sobre todo ser modelo en su utilización.

2. Relación con las aplicaciones.

Una vez que la persona accede a los dispositivos, el siguiente paso natural es usar adecuadamente los programas o aplicaciones. Es en este momento en el que se debe crear un vínculo de confianza en el uso de la tecnología. Los usuarios tendrán que configurar las aplicaciones con perfiles privados, incluir medidas de protección de datos, conocer la información sensible de facilitar o no unas nociones sobre ciberseguridad, los riesgos de uso de las aplicaciones on-line, clasificar las aplicaciones por categorías. Es el momento de familiarizarse y usarlas de manera natural, sin miedos. Para ello, las personas de apoyo deberían resolver dudas e incidencias, ayudar a instalar aplicaciones realmente necesarias, guiar, modelar, repasar el uso de las mismas en contextos reales. Siempre desde el acompañamiento en el proceso de aprendizaje de las mismas. Se debe diferenciar entre el tiempo de uso de aplicaciones o programas con finalidad educativa del tiempo de uso de aplicaciones para ocio.

Una vez que ya tenemos instaladas las aplicaciones necesarias para nuestra vida diaria, es el momento de comenzar a consumir tecnología.

3. Gestión de la información.

Entre las características de la sociedad de la información podemos destacar: su heterogeneidad, omnipresencia, velocidad de transmisión entre otras; y sobre todas ellas destacamos la abundancia de información que llega a través de diferentes canales (redes sociales, webs, foros, boletines informativos, mail, herramientas colaborativas, etc.). Es tal la cantidad de información que nos llega que podemos casi afirmar que en muchas ocasiones nos encontramos abrumados y desorientados. Aprender a gestionarla es un gran reto que requiere no solo conocer el uso adecuado de las propias herramientas digitales (uso de buscadores y canales específicos, filtros, derechos de autoría, etc.) sino que además deben incluir el desarrollo de competencias cognitivas tales como el pensamiento crítico, conocer el objetivo de la búsqueda, selección de la información, estructurar y organizar el contenido, evaluar la documentación. A nivel socio-emocional, en este momento resaltamos la necesidad de trabajar la resolución de conflictos en entornos reales ya que es a través de las herramientas de comunicación cuando surgen problemas interpersonales. Entender el punto de vista de la otra persona, empatizar, entender sus dificultades de redacción o comprensión puede prevenir situaciones conflictivas.

4. Relación crítica con la tecnología y generar contenido (procesamiento crítico).

Cada vez más personas con discapacidad intelectual participan en la red a través de sus blogs, canales de YouTube, redes sociales, entre otras, generando contenido, cambiando así su rol de consumidor por el de creador de contenido.

Ahora bien, para conseguir este hito se ha tenido que fomentar la capacidad de elección, la de selección de contenidos sobre los que se quiere trabajar, conocer las herramientas

digitales más allá de un uso básico, discernir si el contenido que se va a desarrollar es apto para redes sociales, canales de vídeo, formato blog entre otros. Además, se requiere investigar, contrastar la información, conocer las normas de autoría, definir el estilo en el que se va a crear, realizar versiones, evaluarlas y por último ser autocrítico con lo realizado.

El objetivo final para conseguir superar la brecha digital es hacer un uso útil del contenido en la red, entendiéndolo como la capacidad de transformar la información en conocimiento. Para conseguirlo, se puede comenzar realizando pequeños proyectos en los que se pongan en práctica las competencias digitales, cognitivas y socio-emocionales precisas.

CONCLUSIONES

A partir de lo comentado en el presente artículo y sus diferentes apartados, podemos resaltar la importancia y necesidad imperiosa de incorporar la digitalización en la formación/intervención de las personas con discapacidad intelectual, tanto las habilidades tecnológicas (en relación a los hitos propuestos) como la incorporación indispensable de las habilidades socio-emocionales y cognitivas. Algo que la pandemia nos ha enseñado, y que quizás sea el mayor reto, es que las personas de apoyo, familiares y profesionales tenemos (y debemos) actualizar nuestros conocimientos, intereses y habilidades para estar al nivel de exigencia que esta nueva sociedad hipertecnológica nos ofrece. Una realidad que requiere de una formación específica para favorecer el desarrollo de habilidades tecnológicas, pero también de formación para favorecer un pensamiento lógico, crítico, anticipatorio y creativo.

Por todo ello, ¿podemos responder a la pregunta de si las competencias digitales mejoran la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual? Sin lugar a duda la respuesta es afirmativa ya que las herramientas digitales les permiten una mayor autonomía y mayor participación social, y esto sabemos que se correlaciona con una mayor calidad de vida. Pero esta respuesta es limitada e insuficiente ya que queda un largo camino y un gran reto para que las personas con discapacidad intelectual alcancen una vida digital plena. Esto depende en gran medida del logro de una democratización digital, de la accesibilidad del entorno digital y de una formación integral que tenga como objetivo el alcance de una verdadera competencia digital que implique un saber hacer con la tecnología basado en un saber pensar sobre la tecnología. Es en ese momento en el que estaremos más cerca de una mejora integral en todas las dimensiones de calidad de vida.

“La transformación se inicia con una manera diferente de pensar: en la transformación digital no importa el resultado, sino un trabajo de cultura a largo plazo” (Icarte, 2018).

Referencias

Adecco, I. K. F. (2021). Tecnología y discapacidad.

<https://fundacionadecco.org/informe-tecnologia-y-discapacidad/>

Cabero Almenara, J. y Ruiz-Palmero, J. (2017). Las Tecnologías de la Información y Comunicación para la inclusión: reformulando la brecha digital. *Revista Internacional de Investigación e Innovación Educativa*, 9, 16-30. <http://orcid.org/0000-0002-6958-0926>

Duran, D., Orbegoz Valderrama, LJ, Uribe-Rodríguez, AF y Uribe Molina, JM (2008). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. *Universitas Psychologica* , 7 (1), 263-270.

Estatista. (2020). *Las apps más descargadas durante la COVID-19*. <https://es.statista.com/grafico/21184/descargas-en-google-play-en-espana-del-26-de-marzo-a-1-de-abril-de-2020/>

Esteve, F. y Gisbert, M. (2013). *Competencia digital en la educación superior: instrumentos de evaluación y nuevos entornos*. Enl@ce: Revista Venezolana de Información, Tecnología y Conocimiento, vol. 10, núm. 3, septiembre/diciembre, 29-43

Jiménez Lara, A. (2018). *Informe Olivenza 2017, sobre la situación general de la discapacidad en España*. <https://www.observatoriodeladiscapacidad.info/informe-olivenza-2017-2/>

Navas, P y Verdugo, M.A. (2017). *Todos somos todos: derechos y calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y mayores necesidades de apoyo*. INICO y Plena inclusión.

Olivenza, I. (2019). *Sobre la situación general de la discapacidad en España*. <https://www.observatoriodeladiscapacidad.info/secciones/sin-categoria/documentos/observatorio/informe-olivenza-observatorio/>

ONU. (2011). *El papel de la gobernanza electrónica en la reducción de la brecha digital*. <https://www.un.org/es/chronicle/article/el-papel-de-la-gobernanza-electronica-en-la-reduccion-de-la-brecha-digital>

Plena Inclusión Madrid. (Enero 2021) *Guía de accesibilidad cognitiva en herramientas digitales de comunicación*. <https://plenainclusionmadrid.org/wp-content/uploads/2021/01/Guia-de-herramientas-digitales.pdf>

Schwab, K.(2016). <https://www.weforum.org/about/the-fourth-industrial-revolution-by-klaus-schwab>

Serra Lobo, A.D., Santos, L. y Gomes, S. (2014). *Nivel de dependencia y calidad de vida de la población anciana*. Revista Brasileña de Enfermería, 67 (6), 913-91