

Guía de orientación y movilidad

.....
para personas con
sordoceguera
.....



FESOCÉ
Federación
Española de
Sordoceguera

Guía de orientación y movilidad

.....
para personas con
sordoceguera
.....

**Guía de orientación y
movilidad para
personas con sordoceguera**

Primera edición: 2018

© FESOCE, 2018

Calle Leiva 2D, bajos. 08014 Barcelona

Tel. 93 331 73 66 - www.fesoce.org

Edita: Federación Española de Sordoceguera (FESOCE)

Diseño y maquetación: Merche Lara y Elena López

Depósito legal: B-17341-2018

Impreso en España – Printed in Spain

Imprime: Grup LOZANO FAISANO i TIFFITEXT

La reproducción parcial de este texto está autorizada siempre que se cite la fuente. La versión en formato pdf está disponible para su consulta o descarga en el portal de la FESOCE (<http://fesoce.org/publicaciones/>). La referencia bibliográfica para su citación es:
FESOCE: Guía de orientación y movilidad para personas con sordoceguera. Barcelona: Federación Española de Sordoceguera (FESOCE), 2018.

Índice

Agradecimientos

Prólogo, por Ricard López

Introducción

Orientación y movilidad (OyM)

Definiciones

La capacitación de la persona con sordoceguera

El papel de la mediación

Movilidad con apoyo. El guía vidente

Normas de urbanidad y buenos modales

Técnicas de guía vidente

Contacto

Marcha básica

Sillas

Cambios de lado

Paso estrecho

Escaleras

Puertas

Vehículos

Movilidad independiente en un entorno conocido

Requisitos

Requisitos actitudinales y conceptuales

Requisitos físicos

Construcción de la imagen mental de un espacio

Técnicas de movilidad independiente

Técnica de seguimiento (*trailing*)

Técnicas de protección

Recoger un objeto de forma segura

Técnicas de bastón largo

Escuadramientos

¿Cómo empezar la atención en OyM?

Bibliografía

Agradecimientos

El texto que presentamos aquí es fruto del trabajo del equipo multidisciplinario de profesionales que colaboran con la FESOCE. Sus sugerencias y aportaciones han contribuido a al planteamiento final de esta guía. Deseamos agradecer especialmente el trabajo de Aroha Palacios del Pilar, experimentada mediadora e intérprete de lengua de signos, por haber convertido el material en una guía adaptada a las necesidades de la atención a la persona con sordoceguera; a la fotógrafa Nini Lamira, por haber sabido plasmar gráficamente el proceso de instrucción y a Corinna Genchi y Patricia Salido por su colaboración en la representación de las situaciones de OyM contenidas en este manual.



Prólogo

La sordoceguera se presentó como casi siempre, sin llamarla. Corría el año 1991 y mi esposa esperaba un parto gemelar que se precipitó a las 27 semanas de gestación. Con una de las niñas volvimos a casa al cabo de unas semanas. Con la otra estuvimos meses de un sobresalto médico en otro. Cada noticia era peor que la anterior y cuando finalmente tuvimos a Clara en casa nos acompañaba un diagnóstico de retinopatía estadio 5, es decir, con desprendimiento total de retina. Al cabo de un tiempo nos dimos cuenta de que tampoco respondía a estímulos sonoros. Clara no podía ver ni tampoco oír.

Teníamos la sordoceguera en casa y ni siquiera sabíamos que existía. Esa situación nos puso a andar un largo camino por el que hoy seguimos. Personalmente, he conocido personas y familias de personas con sordoceguera de todo el mundo. He contactado con todas las organizaciones públicas y privadas de las que he sabido que abordan esta discapacidad. He asistido a un sinnúmero de reuniones, charlas y congresos; locales, europeos e internacionales. En este trayecto, primero como Asociación Catalana de Personas con Sordoceguera (APSOCECAT), y luego también como Federación Española de Sordoceguera (FESOCE), hemos conseguido que la sordoceguera se codee con la ceguera y la sordera en la escena de las discapacidades sensoriales, un término igualmente desconocido no solo para el gran público, sino también para técnicos y profesionales del ámbito asistencial e incluso médico. Falta mucho por hacer.

De este largo recorrido tengo grandes aprendizajes. He visitado centros y países con excelentes prácticas de atención a la sordoceguera, como Dinamarca, y he conocido distintos modelos de atención. De todo ello, si tuviera que quedarme con una lección sería la del fomento de la autonomía personal, la de permitir crecer a la persona brindándole los apoyos adecuados a sus circunstancias. Cada persona con sordoceguera es diferente y necesita unas ayudas específicas, a medida de su condición física, de sus restos visuales y /o auditivos y de sus aspiraciones. Muchas de ellas están en condiciones de hacer una vida relativamente autónoma, de pensar y decidir por sí mismas, de desplazarse de un sitio a otro y de moverse en función de un objetivo propio. Moverse a voluntad es la máxima expresión de la libertad, y por ello fundamental para la auto-realización y la autoestima.

Con esa intención nos hemos animado a editar esta guía. La orientación y la movilidad son dos aspectos esenciales para el ser humano y que en el caso de la sordocegue-

ra requieren de una habilitación específica que proporcione confianza y minimice los riesgos. Facilitar recursos en forma no solo de dispositivos, sino también de soluciones adaptadas y seguras, es parte imprescindible de nuestra misión.

De aquí nuestro profundo interés en poner a disposición este material, para que sirva de base para la instrucción de profesionales que brindan atención directa a personas con esta discapacidad. Se trata de una guía básica con conocimientos esenciales para profesionales sin experiencia o con referencias dispersas en cuanto a orientación y movilidad. Conocer la manera correcta de aplicar una técnica o de acompañar un movimiento eleva de manera exponencial las probabilidades de un desplazamiento seguro y con ello la confianza de la persona. Contribuye así a mejorar su disposición a moverse de forma autónoma.

Esta guía dedica una buena parte al uso del bastón blanco y rojo, el de las personas con sordoceguera (las tiras rojas indican la presencia de pérdida auditiva, total o parcial), pero en ningún caso está limitada a este dispositivo. El lector encontrará un marco de trabajo para profesionales en contacto con personas con sordoceguera que será de gran ayuda en cualquier contexto.

Espero que este esfuerzo se traduzca en una mejor capacitación para los profesionales del sector y proporcione mayores oportunidades para las personas con sordoceguera de moverse de forma libre, autónoma y segura.



Ricard López
Presidente
Federación Española de Sordoceguera (FESOCE)

Introducción

La capacidad de orientación y movilidad (**OyM**) es una habilidad esencial para todas las personas y está presente de forma intrínseca en todos los aspectos de la vida. En el caso de las personas con sordoceguera (PcS), la adquisición de estas competencias entraña retos que requieren una respuesta muy específica y cierta formación previa por parte de mediadores, familiares, asistentes y otros profesionales.

Esta guía nace con el objetivo de ser una **herramienta básica** para que todas estas personas puedan abordar situaciones cotidianas relacionadas con la OyM. Las técnicas y los instrumentos expuestos en este manual se basan en publicaciones sobre OyM de los programas de sordoceguera de Dinamarca, Texas y Utah, y están contrastados con la experiencia de los mediadores de la APSOCECAT y la FESOCE. Debe tenerse en cuenta que, aunque puede ser una inestimable ayuda a la hora de garantizar la seguridad y el éxito en los desplazamientos, este documento en ningún caso sustituye una formación técnica específica en OyM. Por otro lado, en la bibliografía comentada que se ofrece al final de la guía se citan las fuentes de consulta que se han empleado para desarrollar nuestro manual, así como otras referencias de utilidad para el lector.

El entrenamiento formal en OyM comenzó tras la Segunda Guerra Mundial como parte del proceso de rehabilitación de los veteranos que habían perdido la visión en el campo de batalla. El modelo utilizado entonces sentó las bases para muchas de las técnicas utilizadas hoy en día, pero desde la década de los años cuarenta ha evolucionado continuamente. Esto ha permitido **extender dicho entrenamiento para poder aplicarlo a otros colectivos**, como es el caso de las PcS.

Tradicionalmente, en APSOCECAT y FESOCE hemos centrado la atención en el control de los objetos personales y los desplazamientos con el apoyo de un guía, pero, en el año 2015, dos acontecimientos cambiaron esta tendencia.

Por un lado, la puesta en marcha del **Proyecto de Vida Independiente** genera la necesidad de abordar la OyM de los usuarios de manera específica y sistematizada: todos los profesionales de la entidad (mediadores, psicólogos, asistentes, etc.) deben compartir técnicas, herramientas y criterios a la hora de trabajar con el fin de garantizar la independencia y la seguridad durante los desplazamientos. En este momento se inicia un proceso de investigación y formación.

Paralelamente, comienza en FESOCE la **campana de difusión del bastón rojo y blanco** con el objetivo de visibilizar la sordoceguera y sensibilizar a la sociedad sobre la existencia de esta realidad. Unida al proceso de formación de profesionales, esta campaña marca la tendencia de extender el trabajo específico de capacitación en OyM a un mayor número de PcS y de trabajadores. Al mismo tiempo, pone en evidencia el gran desconocimiento de los diferentes agentes sociales (familiares, profesores, cuidadores, médicos, etc.) que, sin ser expertos en OyM, deben atender a las necesidades relacionadas con este aspecto en algún momento de sus vidas.

En respuesta a esta situación se publica esta guía, que aborda los siguientes tres aspectos primordiales entrelazados a lo largo de cuatro capítulos: técnicas básicas de OyM; aspectos teóricos, intelectuales y físicos que intervienen en el proceso; y actitudes y aptitudes que debe asimilar cualquier persona que trabaje con PcS.

Orientación y movilidad (OyM)

Definiciones

La expresión “orientación y movilidad” (OyM) se suele emplear como un todo, pero es necesario hacer una distinción entre ambos conceptos para comprender los diferentes aspectos que intervienen en el movimiento autónomo como puede ser un desplazamiento. El dominio de ambos conceptos facilita la instrucción y el aprendizaje, así como la posterior adopción de los hábitos indicados.

La **orientación** se define como «la capacidad de entender la posición y localización del propio cuerpo en un área determinada, así como la relación entre este y otros objetos o lugares en el entorno»¹. Algunos ejemplos de habilidades relacionadas con la orientación son la capacidad de reconocer puntos de referencia o tener bien interiorizados los conceptos relativos a direcciones.

La **movilidad**, por su parte, «se refiere al desplazamiento seguro del propio cuerpo en un espacio, ya sea interior o exterior»². Es decir, está vinculada al movimiento propio. Se trata de acciones como incorporarse, caminar, saltar o desplazarse. Algunos ejemplos de habilidades relacionadas con la movilidad son las técnicas de protección, de rastreo, de bastón largo, o el hecho de cruzar una calle.

^{1,2} Alsop et al., 2002, p 240.

En el proceso de trabajar la orientación y la movilidad de una persona con sordoceguera (PcS) intervienen elementos tanto intelectuales como físicos. Para alcanzar las habilidades mínimas es necesario dominar ciertos conceptos, adquirir habilidades sociales y, al mismo tiempo, controlar la postura, el tono muscular, etc. Estos son **requisitos básicos** que deben alcanzarse antes de realizar, por ejemplo, un desplazamiento independiente en el exterior. De otro modo la seguridad de la PcS podría verse comprometida y es una situación que debe evitarse a toda costa.

La capacitación de la persona con sordoceguera

La formación en OyM debe ayudar a un individuo a alcanzar el **nivel más alto de independencia posible, teniendo en cuenta sus circunstancias individuales (grado de autonomía, estado de salud, voluntad de participación, etc.) y priorizando la seguridad por encima de cualquier otro criterio.**

El rango de habilidades que cubre el currículum de OyM comprende las siguientes áreas:

- Técnicas de protección
- Técnicas de guía vidente
- Técnicas de rastreo

- Reconocimiento, establecimiento y/o uso de puntos de referencia. Estos pueden ser: visuales, táctiles, u olfativos (naturales o artificiales)
- Habilidades con el bastón largo
- Seguimiento de rutas en interiores y exteriores
- Cruce de calles
- Utilización del transporte público
- Habilidades comunicativas
- Resolución de problemas
- Técnicas para la optimización de restos visuales
- Utilización de perros-guía y diferentes ayudas tecnológicas³

A la hora de establecer un programa de formación en cualquiera de las áreas mencionadas, se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Potencial del alumno: estado físico y conocimientos conceptuales; aprovechamiento de restos sensoriales; habilidades previas; ritmo de aprendizaje; grado de madurez; competencias comunicativas.
- Deseos y necesidades percibidas por el alumno.
- Deseos y necesidades percibidas por el entorno familiar, escolar, profesional, etc., de la PcS.

- Características del entorno físico: interior o exterior; rural o urbano.

Elaborar un **plan de formación** requiere trabajar en equipo. Es necesario hacer una preparación lo más detallada posible, en la que deben participar los diferentes profesionales involucrados, así como la propia PcS y su entorno (familiar y/o asistencial). El plan debe abarcar los siguientes elementos, en orden progresivo:

- Una **evaluación inicial** de los aspectos mencionados en el punto anterior. Un equipo interdisciplinario valora el punto de partida y las expectativas de los agentes (PcS, entorno familiar, escolar, etc.).
- Una **planificación de los objetivos** (tanto de orientación como de movilidad), así como las tareas necesarias para conseguirlos. Es muy importante que la PcS participe para así garantizar que las actuaciones están de acuerdo con sus deseos y necesidades.
- Un **programa de formación** realizado a partir de los aspectos anteriores.
- Un control de **seguimiento** para determinar si se han alcanzado los objetivos y si es necesario modificarlos o establecer nuevas metas o procedimientos.

Se trata de un proceso cíclico. Para alcanzar los objetivos iniciales a medio o

largo plazo a menudo es necesario establecer metas más asequibles a corto plazo. **Estos objetivos se revisarán periódicamente hasta alcanzar el propósito final.**

El papel de la mediación

La creación de un programa de OyM es un proceso delicado que debe ser realizado por profesionales especializados. No obstante, la persona que realiza una mediación cotidiana con la PcS puede tener un papel muy importante en diferentes aspectos.

Por una parte, el mediador actúa como **punto de comunicación**. Tradicionalmente, los expertos en OyM trabajan con personas oyentes con discapacidad visual. Existen pocos profesionales que puedan atender al colectivo de PcS, más teniendo en cuenta que la lengua de signos o el sistema alternativo de comunicación pueden variar significativamente de una a otra. Por esto, es importante contar con un intermediario que facilite la comunicación. El intermediario es aún más necesario cuando la PcS presenta dificultades añadidas en el desarrollo motor, intelectual o emocional.

Por otra, ejerce de **guía vidente**. Una PcS sin habilidades en OyM independiente

necesita un guía que la asista en sus desplazamientos cotidianos, ya sea en interiores o en un recorrido exterior.

De esta manera, la función del mediador se define en los siguientes ámbitos:

- **Contribuye a la adquisición de los requisitos básicos.** Durante los desplazamientos con el mediador, la PcS tiene la oportunidad de aprender conceptos, establecer relaciones con el entorno físico y adaptar la postura y el esfuerzo corporal a los diferentes retos que se le presentan. El movimiento y la formación de conceptos son interdependientes. La formación tiene también el propósito de desarrollar los requisitos conceptuales y físicos, y a través de esta adquisición, mejorar las capacidades de OyM.
- **Adapta el entorno físico.** Ordenar y estructurar el espacio de manera que facilite la circulación contribuye a que la PcS pueda hacerse una imagen mental del entorno. También permite que el desplazamiento se haga de forma independiente y segura.
- Ayuda a **optimizar los restos sensoriales.** El mediador puede estimular los restos visuales y/auditivos para que la PcS pueda sacarles el máximo provecho posible.

³ Alsop et al., 2002, p 249.

**Movilidad con apoyo.
El guía vidente**

Tanto las PcS más experimentadas en OyM como aquellas que no han recibido formación en este aspecto en muchas ocasiones necesitarán el apoyo de una persona que ejerza de guía. Para que la experiencia resulte cómoda y satisfactoria para ambas partes, el guía debería tener en cuenta ciertas pautas de comportamiento y algunas técnicas que garantizan la seguridad durante el desplazamiento.

Normas de urbanidad y buenos modales

Al entrar en contacto con una persona con una PcS es necesario adoptar actitudes que favorezcan un ambiente de respeto y confianza en el que se encuentre cómoda y segura. El trato cordial es una premisa básica, pero no siempre resulta sencillo deducir cómo actuar en cada situación. Por ello es necesario conocer y cumplir las siguientes normas básicas de urbanidad y buenos modales.

- **Presentarse** cada vez que se inicie o renueve el contacto con una PcS.
- **Identificarse** siempre con el nombre, el signo/símbolo o cualquier objeto que sea representativo de la persona que se presenta.
- Si se desea dar una muestra de afecto, se puede tocar el brazo por encima del

codo o incluso el hombro. Es recomendable **avisar antes de dar un abrazo o un beso**. Puesto que la PcS no puede medir con exactitud la distancia o la posición de su interlocutor, un acercamiento repentino puede asustarla o incomodarla.

- **Informar si hay más personas presentes** y quiénes son. Preguntar si desea establecer contacto.
- Informar **qué se está haciendo** o **qué está pasando** en su presencia.
- Preguntar si quiere una **descripción del espacio** donde se encuentra.
- **Anticiparse**: explicar con antelación cualquier desplazamiento, situación nueva, cambio de rutina, etc.
- Mantener los **objetos ordenados** para facilitar que la PcS los encuentre por sí misma.
- Cuando se desee saber algo sobre la PcS hacerle la pregunta directamente. **Evitar hablar de ella en tercera persona** en su presencia.
- **No dejar a la PcS sola** sin ubicarla en un punto de referencia.
- **Respetar el ritmo**, tanto en los desplazamientos como en las conversaciones. Cambiar de espacio o conversar son acti-

vidades que requieren mucha concentración para la PcS. El cansancio, la pérdida de restos sensoriales u otras circunstancias pueden disminuir su capacidad para asimilar nuevos entornos o mensajes.

- **Avisar antes de marcharse.**

Técnicas de guía vidente

Como su propio nombre indica, un guía vidente es una persona cuya capacidad visual le permite orientarse sin dificultad y que asiste a la PcS en los desplazamientos. Existen ciertas técnicas que garantizan la seguridad en este tipo de trayectos y que permiten establecer un código entre el guía y la PcS, lo que facilita la comunicación y evita la posibilidad de malentendidos.

Para una PcS, los **objetivos de las técnicas de guía vidente** son:

- Viajar con seguridad y eficacia acompañado por una persona vidente.
- Percibir lo que está pasando alrededor.
- Interpretar y utilizar la información a través del guía.

Además, en los desplazamientos realizados con guía vidente, la PcS puede **adquirir recursos y habilidades** que le permitan viajar de manera independiente en de-

terminados momentos o lugares. Con tal fin, a través del acompañamiento, “el guía debe **estimular la actividad**; así, aunque la PcS disponga de guía, debe realizar las actividades por sí misma: abrir y cerrar puertas, mover sillas y recoger objetos del suelo. Al participar en estas acciones gana iniciativa y avanza en su proceso de aprendizaje. Por lo tanto, es positivo **evitar el uso del guía cuando no sea necesario**, es decir, en aquellas situaciones en las que la PcS sea independiente”⁴.

Los **principios básicos** de la técnica de guía vidente son dos:

- La PcS debe confiar en el guía.
- El guía siempre camina medio paso por delante, protegiendo con su propio cuerpo a la PcS frente a cualquier obstáculo.

Caminar tras el guía puede no ser suficiente para que **la PcS se sienta segura**. Una parada brusca o un cambio repentino de dirección pueden transmitir la sensación de peligro inminente. Es imprescindible que **el guía anticipe los obstáculos con la mayor antelación posible, para corregir la trayectoria con suavidad y fluidez**.

⁴ Institute for the Deafblind, Denmark, p. 7

De la misma manera, el guía debe **avisar a la PcS cuando se atravesase una zona de peligro potencial**, como una calle con mucho tráfico de vehículos o muy congestionada. De este modo, la PcS estará preparada para reaccionar si es necesario un cambio de ritmo o dirección. También tendrá herramientas para valorar que, si desea o necesita comunicarse con el guía, deberá hacerlo antes o después de atravesar la zona conflictiva, para no poner en riesgo su seguridad.

El guía debe caminar relajado, sin prisas ni tensiones musculares. El objetivo es transmitir una sensación de confianza y seguridad. De este modo también previene la aparición de contracturas musculares o tendinitis.

Contacto

El guía iniciará el contacto tocando a la PcS en el brazo o en el hombro, preferiblemente con el dorso de la mano, que resulta menos invasivo que la palma. De esta manera la PcS percibe la ubicación del guía, y a su vez puede aprender a realizar este contacto básico.

Marcha básica

Esta técnica se utiliza en lugares que presentan un riesgo de colisión bajo y donde hay espacio suficiente para que el guía y la PcS caminen con comodidad.

Sillas

Para la PcS es importante recibir información previa sobre la altura y la forma de su asiento para adaptar el movimiento y la postura. Si el guía le lleva hacia una silla y le indica que se puede sentar directamente, la PcS puede sentirse como si se lanzara al vacío. De igual modo, si se sienta y la silla es más baja de lo esperado, podría hacerse daño. La forma correcta de actuar es presentarle el respaldo del asiento y facilitarle que haga una exploración antes de sentarse.

Cambios de lado

A veces, las PcS necesitan cambiar de brazo, por ejemplo, al atravesar puertas o para subir y bajar escaleras.

Paso estrecho

Durante los desplazamientos a menudo se producen situaciones en las que no hay espacio suficiente para andar en paralelo, uno al lado del otro. En estos casos es útil aplicar la técnica de paso estrecho.

Cuando la PcS tiene dificultades para mantener el equilibrio y seguir una marcha rectilínea, o cuando el paso es muy estrecho y existe peligro de choque, el guía puede estirar los dos brazos hacia atrás en vez de uno. De esta manera **controla la trayectoria de la PcS, al mismo tiempo que le protege físicamente**.

Marcha básica



La PcS coge por el brazo a la guía justo por encima del codo. El pulgar se coloca por la parte exterior del brazo de la guía



En ocasiones puede resultar más cómodo para la PcS sujetar a la guía por el hombro



La PcS camina siempre medio paso por detrás de la guía

Cambios de lado



1

La guía indica el cambio de lado



2

Con la mano libre, la PcS toma el brazo de la guía por encima del codo



3

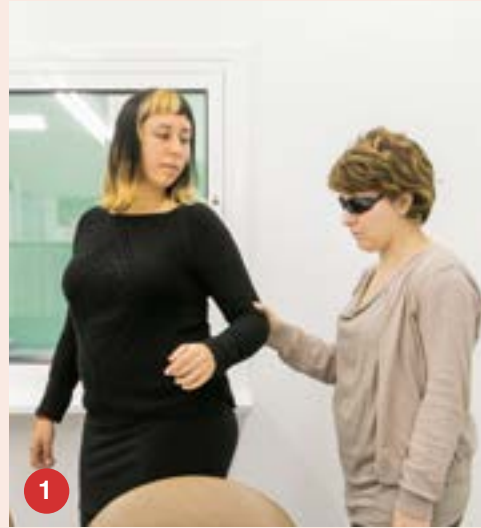
Sin perder el contacto con la guía, la PcS localiza el nuevo punto de sujeción



4

Siguiendo a la guía por detrás, va hacia el lado contrario y se sujeta de nuevo

Paso estrecho



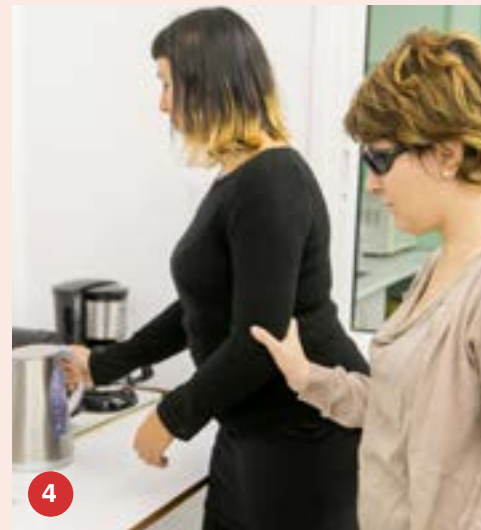
La guía lleva el codo hacia atrás. Puede ser necesario girar el torso ligeramente para no forzar la musculatura del hombro



La guía estira su brazo y empuja con suavidad a la PcS. El movimiento muestra que debe caminar detrás, en fila



Según la situación, la PcS puede utilizar la técnica de cambio de lado para sujetar a la guía por los dos hombros, codos o manos



Cuando acaba el paso estrecho, la guía relaja los brazos y la PcS regresa a la posición de marcha básica

Escaleras

Siempre que se llega al inicio o al final de una escalera (ya sea de subida o de bajada), el guía debe hacer una pequeña **pausa para anticipar** que hay un cambio en las condiciones del terreno. Así, la PcS tiene tiempo de captar el mensaje y de reaccionar. Sin esta información podría producirse un tropiezo innecesario o incluso una lesión.

A través del contacto con el guía, la PcS recibe información sobre la altura de los escalones y la distancia entre ellos. **El guía debe adaptarse y respetar el ritmo** de marcha de la PcS.

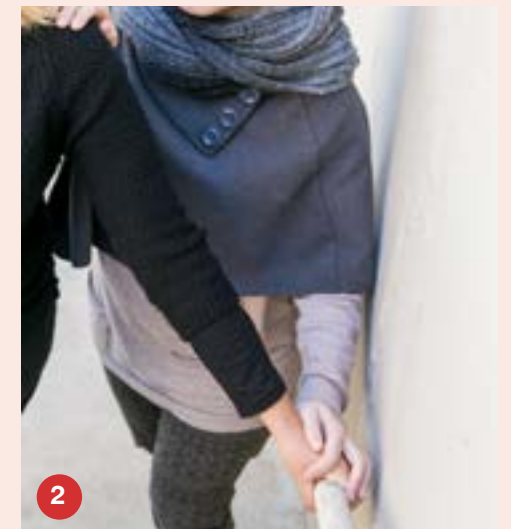
Asimismo, es imprescindible poner atención a posibles dificultades añadidas (la escalera puede tener una forma sinuosa y desorientar a la PcS, o la barandilla podría acabar antes que los escalones). Siempre que sea posible, el guía debe **anticipar** estas dificultades a la PcS.

Es preferible caminar por la derecha, siguiendo el flujo normal de circulación, especialmente en escaleras muy transitadas, como los accesos al metro o centros comerciales. En algunos casos, sin embargo, puede ser deseable subir o bajar por la izquierda, cuando el lado derecho presente dificultades y siempre que el cambio no comprometa la seguridad de la PcS.

Escaleras



La guía coloca su mano en la baranda. La PcS sigue el brazo de la guía hasta encontrarla



La guía debe dar a la PcS tiempo para encontrar el escalón

Puertas



1

La guía coloca la mano que conduce en el pomo de la puerta, y la PcS le coge del brazo con la mano libre



2

La guía abre la puerta con la mano activa y da el primer paso a través del umbral



3

La PcS sujeta el pomo y cierra la puerta tras de sí, sin perder el contacto con la guía

Puertas

Es fácil atravesar las puertas si el guía se asegura de que la PcS camina por el lado más cercano a las bisagras.

Si la puerta está abierta, es igualmente útil informar a la PcS de que se está atravesando el umbral: el guía puede hacer una pequeña pausa, cogerle de la mano y hacerle tocar el marco. Esto permite adaptar la marcha para no recibir un golpe y además le aporta información sobre el hecho de que está accediendo a un espacio diferente.

Vehículos

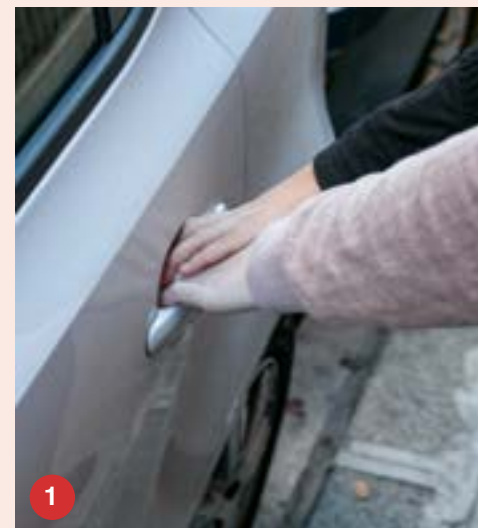
El guía debe aportar herramientas para que la PcS acceda de manera independiente y segura a cualquier vehículo. En el caso de coches, hay que poner especial cuidado en informar sobre la altura de este para evitar golpes en la cabeza. Asimismo, también se debe informar de si hay mucho espacio entre la acera y el vehículo para que la PcS pueda calcular la medida de sus pasos.

Al utilizar otro tipo de transporte (autobús, tren, metro), es de vital importancia notificar a la PcS si la entrada está a la mis-

ma altura o si debe subir escalones, cuántos hay y si son especialmente altos o no. Igual que en el caso de los vehículos, debe informarse en caso de que exista un espacio entre la plataforma y el bus o vagón al que se va a subir, ya que este puede suponer un paso en falso con riesgo de caída.

En las grandes ciudades, el acceso al transporte puede producirse en un entorno muy transitado. Más que nunca, el guía debe evitar las prisas y respetar el ritmo de la PcS. Si es necesario, creará una barrera con su propio cuerpo para evitar choques con los peatones que caminan ajenos a la situación.

Vehículos



1

La guía muestra la manilla de la puerta a la PcS poniendo su propia mano por encima si es necesario



2

Con la mano libre, indica dónde se encuentra el techo del vehículo. Simultáneamente, la PcS recibe información sobre la dirección del coche

**OyM independiente
en un entorno
conocido**

Es importante reforzar la idea de evitar la actuación del guía en las situaciones en las que la PcS se maneje con independencia, siempre que no se aprecien riesgos. Atendiendo a la necesidad de desarrollo personal de las PcS, diferentes agentes de su entorno (familiares, profesores, mediadores, etc.) pueden trabajar técnicas para sentar las bases de una movilidad independiente y segura.

Este apartado expone algunas herramientas que pueden ser útiles a la hora de enfocar el aprendizaje de la PcS, pero debe tenerse en cuenta que las diferentes técnicas que se explican en este manual **no son suficientes para plantear un programa de OyM completo**. Por esto, debe extremarse la precaución y **bajo ningún concepto exponer a la PcS a una situación que pueda representar un riesgo para su integridad física, emocional o moral**.

La formación en estas técnicas debería tener lugar siempre en entornos cotidianos (en casa, en el centro de trabajo, en la escuela, etc.), de forma que las PcS experimenten el entrenamiento como una respuesta a una necesidad y una aproximación al objetivo de ganar independencia. De la misma manera, tanto las técnicas como el ritmo y la elección de las actividades de aprendizaje, deben ajustarse según el grado de funcionalidad y el potencial de autonomía de la persona.

Requisitos

Tal como se ha explicado, es necesario que la PcS alcance una serie de habilidades, tanto conceptuales como físicas, para poder realizar desplazamientos de manera segura.

Un programa de formación en OyM realizará una completa evaluación de estos requisitos y determinará los objetivos y las pautas de trabajo a partir de la valoración inicial.

Requisitos actitudinales y conceptuales

Antes de abordar los conceptos básicos de OyM es necesario que el mediador comprenda cómo se estructura el proceso de aprendizaje de una PcS. De esta manera, puede adaptar el proceso educativo a las características específicas del alumno y elevar las probabilidades de éxito de la formación.

La **exploración** es la herramienta básica para poder tomar conciencia del propio cuerpo y de su relación con el espacio. Sin embargo, una PcS puede sentirse amenazada por los estímulos que recibe, ya sea por falta de comprensión o de costumbre. Para realizar una exploración exitosa, es necesario que **la PcS tolere y preste atención a los estímulos del entorno**. Esto le permitirá tomar conciencia de los

diferentes elementos, reconocerlos, integrarlos en la vida diaria y, con el tiempo, utilizarlos para orientarse y desplazarse con soltura.

Respecto a la tolerancia y capacidad de concentración en los estímulos, es importante prestar atención y **potenciar una serie de habilidades**. Entre otras, destacan:

- Girar hacia una voz o un sonido.
- Agarrar o moverse hacia un estímulo sonoro al alcance de la mano.
- Agarrar o moverse hacia un estímulo sonoro más allá del alcance de la mano.
- Identificar la trayectoria de un estímulo sonoro en movimiento.
- Fijar la mirada en un objeto brillante o luminoso al alcance de la mano.
- Fijar la mirada en un objeto brillante o luminoso más allá del alcance de la mano.
- Rastrear con la mirada y localizar un objeto.
- Alcanzar o moverse hacia un objeto brillante o luminoso.
- Responder ante una vibración.
- Mantener agarrado un objeto mientras se camina.

Además, hay una serie de **conceptos que la PcS debe** dominar con el fin de adquirir un buen sentido de la lateralidad, la direccionalidad y la descripción de espacios y objetos. Los conceptos a desarrollar son:

- arriba/abajo
- parte superior/parte inferior
- encima/debajo
- alto/bajo
- cerca de (o al lado)
- centro/esquina/lado
- a través/alrededor
- paralelo/perpendicular
- dentro/fuera
- en frente/detrás
- cerca/lejos
- inicio/final
- recto/curvo
- abierto/cerrado
- hacia/desde
- números cardinales y ordinales

- colores
- formas geométricas

También es necesario que **sepa reconocer y discriminar objetos por su forma, tamaño y textura, así como identificar espacios** interpretando las sensaciones que el terreno transmite a los pies. Esto será de gran utilidad a la hora de establecer y utilizar puntos de referencia que le ayuden a orientarse.

Para construir el **mapa mental** de un espacio determinado, las PcS tienden a utilizar su **propio cuerpo como punto de referencia en la fase inicial**. Más adelante asimilan las relaciones espaciales de los diferentes elementos del entorno entre sí. Por ello, puede ser de gran utilidad adaptarse a este ritmo y comenzar a trabajar los conceptos presentando un objeto o lugar en relación con la propia PcS. Cuando haya asimilado los significados le resultará más sencillo generalizarlos.

En cuanto a las **habilidades comunicativas**, existen dos ámbitos de gran importancia:

- **Recepción lingüística:** Seguir instrucciones sencillas de OyM (“levántate”, “siéntate”, “camina hacia mí”, “para”, “gira a la derecha”, “da una vuelta a la habitación”); seguir dos instrucciones relacionadas entre sí (“localiza una silla y siéntate”); seguir dos instrucciones no

relacionadas entre sí (“camina más allá de la fuente y para frente a la primera puerta”); seguir instrucciones condicionales (“si oyes un coche, para”).

- **Expresión lingüística:** Responder a cuestiones necesarias para la OyM (responder sí o no a preguntas del tipo “¿quieres...?”); elegir entre diferentes opciones que se proponen; responder preguntas que incluyan las partículas quién, qué, dónde o cuándo; responder a preguntas que incluyan las partículas por qué o cómo; responder a preguntas cerradas que requieren valoración, como por ejemplo “¿has dejado la cocina atrás?”; preguntar y aclarar información relacionada con OyM (hacer preguntas cerradas; ofrecer opciones para elegir; utilizar las partículas quién, qué, dónde o cuándo al formular las preguntas; utilizar las partículas por qué o cómo para preguntar; hacer preguntas que requieran una valoración, como por ejemplo “¿dónde está mi bufanda?”).

Para que el proceso formativo sea más eficaz **se deben relacionar los diferentes conceptos con la experiencia directa de la PcS**. Por ejemplo, se puede trabajar el significado de lejos durante un trayecto que requiera un largo paseo.

Al mismo tiempo, el mediador debe procurar que la asimilación de conceptos se produzca **a través de actividades que tengan un sentido** o propósito para la

PcS, ya que exponerla a situaciones aleatorias con el único fin de transmitirle un concepto podría desorientarla o generarle ansiedad. Siguiendo con el ejemplo anterior, se puede aprovechar, por ejemplo, un paseo a la piscina y valorar que esta está lejos de casa, mientras que el aseo está cerca del vestidor. El mismo criterio debe aplicarse al trabajar texturas, colores, etc.

Todos los aspectos comentados en este apartado son válidos tanto para una persona con sordoceguera congénita como para alguien a quien la sordoceguera le ha aparecido en edad adulta (ya sea de manera súbita o progresiva) y debe aprender a adaptarse a su nueva situación.

Requisitos físicos

En el sentido más práctico, una buena condición física **facilita la exploración y el desplazamiento**. También influye en el aspecto emocional, ya que **aporta seguridad y confianza** en el propio sistema motor, mejora la autoestima y **potencia la voluntad de establecer y perseguir objetivos**.

Diferentes aspectos de la condición física están directamente relacionados con la OyM. En el caso de las PcS destacan los siguientes:

- **Control corporal:** Incluye cabeza, tronco y extremidades. Por ejemplo, reconocer e identificar las partes del cuer-

po; reconocer e identificar los planos corporales; ser capaz de mover la cabeza en diferentes direcciones; alargar o encoger los brazos; señalar con el brazo al frente y a los lados; flexionar las rodillas; ponerse de puntillas; inclinar el tronco hacia delante o hacia atrás; rotar la cintura; saltar.

- **Movimiento:** Dado que este tipo de aprendizaje va ligado a la acción, es importante que la PcS presente voluntad de moverse, ya sea de manera espontánea o con un propósito.

- **Postura:** A menudo las PcS caminan con la cabeza gacha, el tronco inclinado hacia atrás y las puntas de los pies encarradas al exterior. Esto puede ser una reacción de defensa ante un impacto inesperado o al miedo a caer. Esta posición retraída dificulta la exploración y puede derivar en futuras lesiones, por lo que es recomendable intentar corregirla. La cabeza debe ir erguida y alineada con la columna vertebral y la pelvis, y las puntas de los pies deben apuntar en la dirección de la marcha.

- **Equilibrio:** Es necesario para sortear obstáculos, caminar por terrenos irregulares o cambios de pendiente, subir y bajar escalones, etc.

- **Ritmo y coordinación:** Una velocidad de marcha adecuada y coordinada es una de las bases que permitirán a la PcS el uso del bastón largo.

Construcción de la imagen mental de un espacio

La elaboración de un mapa mental del entorno físico permite a la PcS planificar sus movimientos y desplazarse con el mínimo grado de incertidumbre. Esta **estructuración** le permitirá encontrar **señales y pistas**, y reconocer las características del lugar en el que se encuentra. Para que una PcS construya una imagen mental de un espacio es imprescindible mantener los diferentes elementos (objetos, utensilios, mobiliario, etc.) siempre en el mismo sitio.

Se distinguen dos tipos de elementos clave para la orientación:

- Las **señales u objetos de referencia** son elementos **permanentes** (la textura del suelo, un buzón, una fuente, una rampa, un sofá, etc.), que aportan a la PcS una información precisa de su situación. Además, funcionan como indicadores ante alguna situación nueva: cambios de dirección, cruzar la calle, comenzar a utilizar el bastón en una posición diferente, estirar la mano para tocar el tirador de la puerta, etc.

- Las **pistas o guías** son elementos que **no están siempre presentes**, pero cuando están también aportan información, al igual que las señales: el sonido del tráfico en el salón (no se oye con las ventanas cerradas), el olor a comida en la cocina

(solamente se nota cuando se está cocinando), etc.

A partir de las señales y las pistas, la PcS podrá formarse una imagen mental del espacio, en un proceso que consta de cuatro fases:

- Primera fase: reconocimiento de señales.
- Segunda fase: asimilación de la relación entre dos señales (distancia, dirección, etc.).
- Tercera fase: diseño de recorridos secuenciales, uniendo los puntos de referencia entre sí.
- Cuarta fase: creación de una imagen global del espacio. El uso de maquetas o mapas táctiles puede ser de gran ayuda en esta fase.

Existen tres criterios para escoger las señales (elementos permanentes)⁵:

- La PcS debe ser capaz de entender y reconocer las cualidades físicas especiales de las señales.
- Las señales deben destacar por encima de los otros objetos en el ambiente.
- Las señales deben permanecer siempre en el mismo lugar.

⁵ Institute for the Deafblind of Denmark, p. 47

Los recorridos se diseñan a partir de señales, mientras que las pistas son un refuerzo a la hora de recorrer el espacio entre señal y señal.

El bastón también puede usarse como guía. Si la PcS tiene buenos restos auditivos, el sonido puede serle útil. Los cambios en la cualidad del sonido que produce el toque de la punta del bastón en las diferentes superficies pueden aportar información sobre el punto del recorrido en el que se encuentra.

Construcción de la imagen mental de un espacio



En una zona exterior conocida, el límite entre el césped y la losa (imagen izquierda) puede ser una pista excelente para seguir con precisión una trayectoria rectilínea. Aunque la textura del terreno sea una cualidad permanente, en este ejemplo se considera

Técnicas de movilidad independiente

Durante un desplazamiento autónomo, la PcS puede sentirse aislada y desorientada. El miedo a recibir un impacto o a tener una caída puede generar ansiedad y comprometer la voluntad de independencia. Para evitar esta situación y promover la confianza, es necesario sistematizar el uso de ciertas técnicas que, además de facilitar el sentido de la orientación, minimizan el riesgo de colisión con objetos u otras personas.



una guía porque en el parque existen numerosas zonas con la misma textura, por lo que no cumple con el criterio de destacar de manera singular en el entorno. El árbol (imagen derecha) es una señal que indica el momento de girar para encontrar la fuente

Técnica de seguimiento (trailing)

En esta técnica, la PcS camina en contacto con la pared (u otra superficie vertical, mobiliario, etc.) en sus desplazamientos. Esto le aporta:

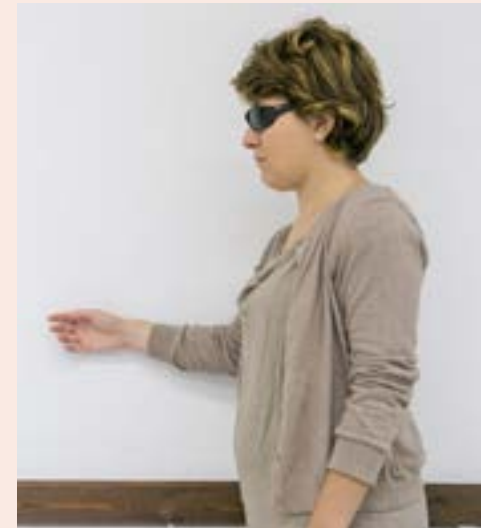
- Información sobre su propia situación en el espacio.
- Asistencia para encontrar su destino.
- Apoyo para caminar en línea recta.

Es necesario que la PcS tenga tiempo de frenar antes de que se produzca una colisión. Con este fin, caminará con el brazo que palpa la pared ligeramente ex-

tendido hacia delante, con la intención de detectar cualquier obstáculo con la suficiente anticipación. El contacto se realiza con el dorso de la mano, que estará a la altura de la cadera o cintura, aproximadamente. Los dedos deben estar relajados y algo flexionados. De esta manera, evitará lastimarse en caso de topar con algún objeto.

Cualquier imprevisto que provoque disgusto, ansiedad o dolor puede tener como consecuencia que la PcS tenga miedo de explorar por sí misma y rechace cualquier trabajo encarado a conseguir más autonomía. Para evitar sorpresas desagradables, se puede combinar esta técnica con las de protección.

Técnica de seguimiento (trailing)



Trailing. La PcS camina en contacto con la pared u otra superficie vertical

Técnicas de protección

Estas son utilizadas en ámbitos donde el riesgo de colisión puede ser alto: al acercarse a una puerta, en espacios con lámparas bajas, pasos estrechos, etc., para proteger la cabeza (protección alta) o el tronco (protección baja).

Suponen un esfuerzo muscular considerable, por lo que deben ser utilizadas de forma selectiva y por un periodo de tiempo corto. Únicamente en los espacios donde se prevé la presencia de obstáculos. La elección de una u otra técnica dependerá de la altura de los posibles obstáculos. En entornos desconocidos, para mayor seguridad, se pueden combinar ambas.

Cuando la condición física de la PcS no permite la utilización de las técnicas de protección, se puede utilizar la técnica de parachoques. Aunque disminuye la libertad de exploración al requerir las dos manos, la postura de parachoques es más sencilla de mantener y ofrece un buen nivel de protección.

Recoger un objeto del suelo de forma segura

Recoger un objeto que ha caído al suelo puede suponer un gran reto para una PcS. En este caso se hace necesario **utilizar un rastreo sistematizado**. Este método au-

menta las probabilidades de éxito y reduce la ansiedad de encontrar el objeto.

Existen diferentes técnicas de rastreo de objetos⁶, que se pueden emplear en función de los restos sensoriales de la PcS:

- **Con restos auditivos**, la PcS debe intentar localizar la dirección del sonido del objeto al caer.
- **Con restos visuales**, puede rastrear la superficie del suelo, de la manera más estructurada posible. Hay tres posibles patrones de búsqueda.

En cualquier caso, puede ser necesario también rastrear el objeto utilizando el **tacto**. Para ello hay patrones de búsqueda (ver página 42). A la hora de realizar estos patrones se debe tener muy en cuenta la postura para evitar accidentes. Por ejemplo, al agacharse a recoger un objeto.

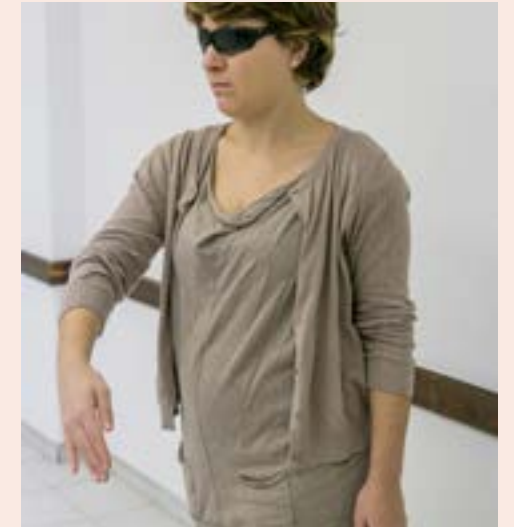
Además, a la hora de rastrear un objeto a través del tacto, las posibilidades de éxito aumentan cuanto mayor es la superficie corporal implicada en la búsqueda. También se puede utilizar **el bastón**. Se coloca plano en el suelo y se va desplazando suavemente de lado a lado. Cuando entra en contacto con el objeto buscado, transmite a la PcS información táctil sobre su ubicación y facilita su recogida.

⁶ Alsop et al., 2002, p 217

Técnicas de protección



Protección alta: la mano se mantiene a 20-25 cm de la frente, con la palma hacia fuera, para proteger la cara y la cabeza



Protección baja: el brazo se sitúa en diagonal a 20-25 cm del cuerpo, con el dorso de la mano hacia fuera, para proteger el abdomen

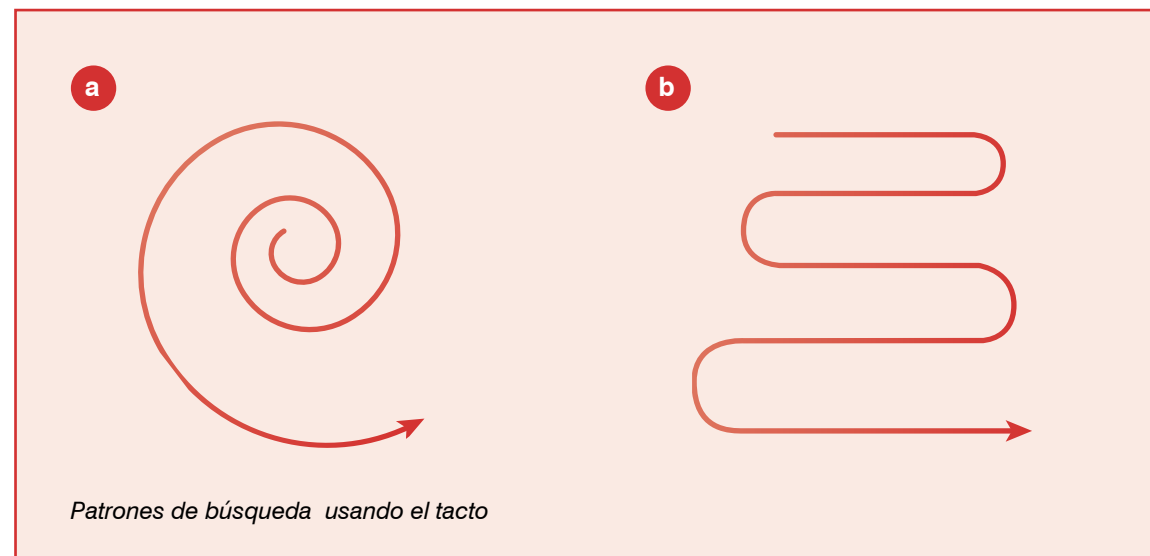
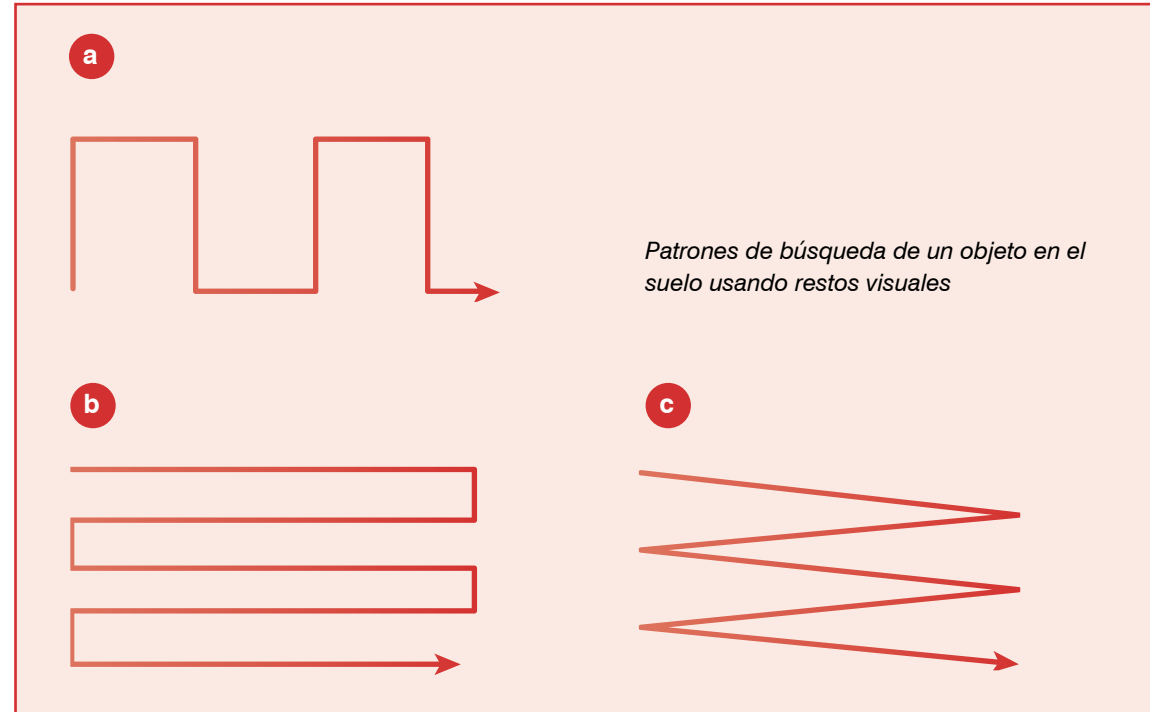


Técnica de parachoques alta



Técnica de parachoques baja

Recoger un objeto del suelo (patrones de búsqueda)



Recoger un objeto del suelo (corrección postural y uso del bastón)



Si la PcS inclina el tronco hacia delante al agacharse, corre el peligro de golpearse la cabeza



Es mucho más seguro flexionar las rodillas, preferiblemente con un punto de apoyo para no perder el equilibrio



Es más sencillo encontrar lo que se busca si se utiliza el antebrazo en vez de únicamente la mano



El bastón puede ayudar cuando la superficie de búsqueda es muy amplia o está demasiado sucia para rastrearla con las manos

Técnicas de bastón largo

El bastón y las técnicas de uso del bastón tienen tres funciones primordiales, que se podrían definir como:

- **Protección:** permite a la PcS detectar obstáculos con la antelación necesaria para evitar colisiones o tropiezos.
- **Orientación:** transmite información sobre la forma y la textura del terreno, facilitando a la PcS saber dónde se encuentra.
- **Información:** indica a los demás que el usuario tiene discapacidad visual.

Hay dos tipos principales de bastón:

- **Corto:** para personas que tienen un buen aprovechamiento de los restos visuales y son capaces de orientarse por sí mismas. Mide entre 60 cm y 100 cm, por lo que la punta nunca llega a tocar el suelo durante el desplazamiento. Se utiliza a modo de protección contra impactos.
- **Largo:** para las personas cuya visión no es suficiente para orientarse. Puede alzarse desde el suelo hasta el pecho o hasta el cuello del usuario. La medida del bastón se escoge según la altura del usuario y su velocidad de marcha (a más velocidad, mayor es el tiempo de reacción necesario ante un posible peligro y, por lo tanto el bastón deberá ser más largo).

Pueden encontrarse diferentes tipos de bastones en el mercado, cada uno con ventajas e inconvenientes. Antes de escoger, hay que consultarlo con un educador instruido.

Tradicionalmente las personas ciegas o con baja visión utilizan bastones de color blanco. En 2015, la FESOCCE introdujo en España el bastón blanco y rojo reconocido internacionalmente como indicador de una PcS.

a) Sujeción

El bastón funciona como un alargamiento del dedo índice. El pulgar se sitúa encima del bastón, los otros dedos sujetan la parte inferior del mango. Si el bastón tiene un lado plano, el dedo índice debe situarse en esa posición. El brazo debe caer relajado cerca del cuerpo, con el codo ligeramente flexionado y centrado en la línea media (frente al ombligo).

b) Técnica básica o de dos puntos

Esta técnica es útil para desplazarse por superficies muy irregulares. El bastón inspecciona la superficie directamente por delante de un pie y seguidamente se desplaza hacia la superficie que está delante del pie contrario. Si se utiliza un reloj analógico como referencia, los extremos del arco marcan las 10 h y las 14 h. La muñeca se mantiene centrada frente al cuerpo para facilitar el avance en línea recta.

Técnica de bastón largo (sujeción)



Posición correcta: la muñeca realiza movimientos de flexión y extensión



Posición incorrecta: los movimientos de abducción y aducción pueden provocar lesiones en la articulación de la muñeca

Técnica de bastón largo (dos puntos)



Cada vez que se apoya un pie, la punta del bastón toca el suelo frente al pie contrario. Esto exige un elevado grado de coordinación



Como un péndulo, el bastón dibuja un arco corto algunos centímetros por encima del suelo

Técnica de bastón largo (Hoover)



La PcS detecta las marcas del suelo que pueden servir de guía



La PcS va tocando la pared con el bastón mientras camina, lo que le ayuda a mantener una trayectoria rectilínea



Esta técnica es útil para detectar obstáculos o cambios en el terreno, como por ejemplo unas escaleras

c) Técnica de Hoover

También llamada técnica de deslizamiento, difiere con la de dos puntos en que el bastón está constantemente en contacto con el suelo. De esta manera, el usuario recibe una información más completa sobre las características de la superficie. Esta técnica es recomendable cuando la PcS está próxima a unas escaleras o plataforma o cuando camina en pendiente ascendente. También se utiliza para localizar puntos de referencia o guías que orienten a la PcS sobre su situación.

d) Técnica en diagonal

Se utiliza en entornos conocidos con poco riesgo de colisión. El bastón se utiliza a modo de parachoques y no es necesario que la punta toque el suelo. Si está en contacto con la pared, puede servir de guía.

e) Técnica para bajar escaleras

Tanto si se cuenta con la asistencia de un guía como si no, el bastón es una herramienta muy útil a la hora de superar escaleras, ya que proporciona a la PcS información directa sobre la longitud de la

escalera y las características de los escalones. De esta manera, puede adaptar el paso y minimizar el riesgo de accidentes.

f) Técnica para subir escaleras

Antes de comenzar el ascenso es muy importante localizar la barandilla o la pared. Esta servirá de guía para mantener una trayectoria recta y también de apoyo en caso de tropiezo.

Se debe poner especial atención a la hora de sujetar el bastón durante el ascenso para evitar lesiones en la muñeca.

Técnica de bastón largo (en diagonal)



El bastón se agarra de forma que el pulgar se dirija hacia abajo. Los otros dedos rodean el mango, de modo que el dorso de la mano mira hacia el frente del usuario



El codo se alza ligeramente y la muñeca se mantiene a unos 30 cm del cuerpo. El bastón se coloca en diagonal, para cubrir la distancia del cuerpo

Técnica de bastón largo (bajar escaleras)



Partiendo de la técnica de Hoover, la PcS encuentra el borde de la escalera y valora tanto la altura como la distancia entre los escalones



Se recomienda utilizar la barandilla como apoyo. En ausencia de esta, la PcS baja en diagonal. La punta del bastón toca el próximo escalón



La punta del bastón explora el suelo al final de las escaleras mediante la técnica de Hoover o deslizamiento

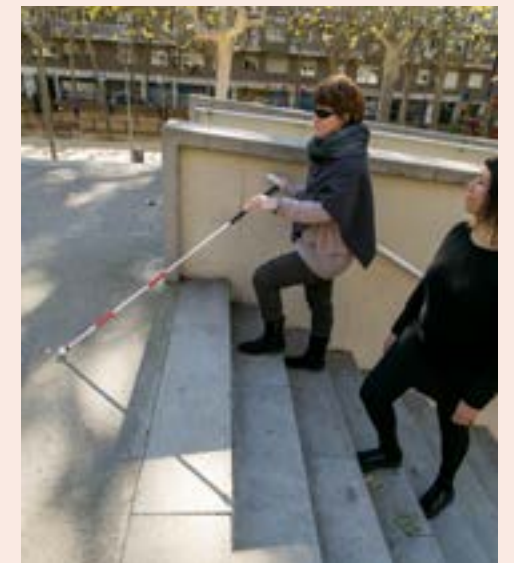
Técnica de bastón largo (subir escaleras)



El bastón se sujeta en forma de pinza. Los dedos índice y corazón al frente, y el pulgar en la parte posterior del mango



El bastón se sostiene perpendicular al plano del suelo y elevado, de tal manera que la punta realiza toques en el borde del siguiente escalón



Al finalizar las escaleras, se utiliza la técnica de Hoover para explorar la superficie y comprobar que no existen obstáculos

Escuadramientos

Se puede utilizar un punto de referencia para alinear el cuerpo en relación a este y determinar qué dirección seguir. Las técnicas de encuadramiento (perpendicular o paralelo) sirven para orientarse hacia la dirección correcta, pero entrañan cierto riesgo, sobre todo al dar el primer paso.

Con el fin de evitar al máximo un desvío en la trayectoria, es importante que la PcS alinee su cuerpo con un elemento de referencia recto (ya sea en el plano vertical o

en el horizontal, como puede ser una pared, puerta, escalón, etc.).

Los muros y paredes pueden servir como guía cuando se utiliza la técnica de seguimiento de pared o *trailing*. Además, son un apoyo excelente a la hora de practicar la marcha en línea recta. En este caso, en vez de mantener el contacto con la superficie, la PcS camina en paralelo. Antes de comenzar a caminar, la PcS se coloca apoyando un lateral de su cuerpo en la pared, con el fin de alinear su marcha con el plano de la superficie.

Escuadramiento perpendicular



Punto de referencia vertical (pared): la PcS se coloca de espaldas a la superficie de referencia. Ambos talones están en contacto con esta



Punto de referencia horizontal (suelo): la PcS se coloca en el borde de un escalón, con los pies juntos, los dedos sobresaliendo ligeramente

Escuadramiento paralelo



La PcS toca la pared hacia adelante para determinar la dirección exacta y corrige la dirección de su cuerpo si es necesario



La PcS puede comprobar el espacio de detrás, para cerciorarse de que su cuerpo se orienta en la dirección adecuada

**¿Cómo empezar la
atención en OyM?**

Antes de realizar cualquier actividad relacionada con OyM es necesario reflexionar sobre cómo va a estructurarse el proceso. Para ello, puede ser de gran utilidad hacerse las siguientes preguntas:

¿Cómo es la PcS?

Es imprescindible realizar una **evaluación inicial**, observando con atención cuáles son las habilidades de la PcS, el grado de autonomía, su estado de salud y de ánimo, su voluntad de participación y sus expectativas. Cualquier servicio, actividad o programa que se desee llevar a cabo siempre debe focalizar la atención en los intereses y el desarrollo personal de la PcS.

¿Qué desea conseguir?

Es deseable establecer un **objetivo general**, el fin último que se desea alcanzar. Este debe ser asequible (para evitar que la PcS se frustre) y coherente con sus necesidades, sus habilidades y el grado de motivación. Los objetivos generales pueden tener diferentes grados de complejidad, desde realizar un trayecto concreto y puntual a la implementación de un programa de acciones para la movilidad independiente en un entorno previamente conocido.

¿Qué necesita para conseguirlo?

Es necesario descomponer el objetivo general en **objetivos específicos**, es decir, habilidades que se deben adquirir o retos que se deben superar para poder alcanzar la meta deseada. Estos objetivos específicos ayudan a marcar el camino a seguir. Por ejemplo, para realizar un trayecto con seguridad es necesario saber cómo subir y bajar escaleras sin accidentes, superar zonas de paso estrecho sin colisiones, etc. Para moverse con independencia por un espacio, la PcS necesitará construir un mapa mental del entorno, así como reconocer y utilizar las señales y las pistas para orientarse.

¿Qué herramientas utilizará?

Las estrategias son herramientas que facilitan el proceso que se desea llevar a cabo. Para un desplazamiento en concreto, algunas **estrategias** pueden ser estudiar el trayecto previamente y escoger el camino menos conflictivo y más agradable, salir con tiempo suficiente, prestar atención al ritmo de la PcS, utilizar técnicas de guía vidente, etc. Estrategias útiles a la hora de implementar un programa son trabajar las técnicas de protección y de seguimiento, adquirir los conceptos intelectuales y las habilidades físicas necesarias para orientarse y utilizar maquetas del espacio.

¿Qué actividades va a realizar?

Una vez que se han definido los objetivos y las estrategias, es hora de realizar las **actividades** concretas en pos del objetivo final. Las acciones pueden ser, por ejemplo, el acompañamiento de la PcS en sus trayectos, el establecimiento de señales y pistas concretas para diseñar desplazamientos seguros en casa, o la creación de un modelo del centro de trabajo para facilitar la construcción de un mapa mental.

¿Cuál es el grado de éxito?

Al finalizar las acciones concretas es necesario hacer una **evaluación final**: determinar si se han alcanzado los objetivos establecidos, identificar las acciones que han tenido más o menos éxito, y reflexionar sobre qué estrategias han funcionado mejor.

Alcanzar un nivel alto de autonomía requiere tiempo y paciencia. A menudo es necesario hacer una revisión tanto de los logros como del mismo proceso de aprendizaje. A partir de este análisis, se corrigen los objetivos, y se establecen nuevas estrategias o acciones en caso de que sea necesario, siempre manteniendo los intereses de la PcS en el centro de toda intervención.



Ciclo de capacitación en orientación y movilidad (OyM) para una persona con sordoceguera (PcS)

Bibliografía comentada

Son pocas las referencias bibliográficas especialmente dedicadas a la formación en orientación y movilidad de personas sordociegas. Los principales documentos de referencia en este campo –y que se han utilizado para la confección de esta guía práctica en castellano– son los dos manuales conocidos como texano (cuya primera edición data de 1991) y danés, fruto de los respectivos programas de sordoceguera en que Dinamarca y Texas han sido pioneros:

Pogrud RL et al.: TAPS: An orientation & mobility curriculum for students with visual impairments. 3ª ed. Austin: Texas School for the Blind and Visually Impaired (TSBVI), 2012.

Institute for the Deafblind of Denmark. An introduction of the institution and the basic issues and the basics issues of its programmes. Aalborg. Más información: <http://www.idb.dk/>

El portal en internet de la *Texas School for the Blind and Visually Impaired* es también una fuente constante de información valiosa en investigación sobre sordoceguera:

Texas School for the Blind and Visually Impaired: <http://www.tsbvi.edu/>

Además, los mediadores de la APSOCECAT y la FESOCE han contrastado con sus prácticas la teoría que se aborda en un libro de cabecera –a cargo de Linda Alsop, investigadora especializada en la Utah State University–, que ha sido otra de las publicaciones consultadas para la elaboración de este manual:

Alsop, L. (Ed.). (2002). Understanding deafblindness: Issues, perspectives, and strategies. Logan, Utah: SKI-HI Institute

Se puede ampliar información sobre este centro de referencia para padres, actores y proveedores de servicios que trabajan con niños y jóvenes adultos sordociegos y sus familias en:

SKI-HI Institute: <http://www.skihi.org/>

Otras obras consultadas:

Educación Inclusiva. Personas con discapacidad visual. Módulo 6: Autonomía personal. http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/129/cd/unidad_6/m6_orientacion_movilidad.htm Consultada el 20 de noviembre de 2017.

Haring: Welcoming Students who are Deaf-Blind into Typical Classrooms. Facilitating School, Participation, Learning and Friendship. Michigan: P.H. Brookes Pub. Co., 1995.

Martín, C. Orientación y Movilidad. Tema 11: <http://www.ioba.med.uva.es/pub/cb-rv-11.pdf>. Consultada el 20 de noviembre de 2017.

Martínez, C.: Entrenamiento en Orientación y Movilidad: debe hacerse. <http://www.tsbvi.edu/seehear/fall98/waytogo-span.htm>, 1998. Consultada el 20 de noviembre de 2017.

Millar & Levack: A Paraprofessional's Handbook for Working with Students who are Visually Impaired. Austin: Texas School for the Blind and Visually Impaired, 1997.

Prickett, Joffe et al.: Hand in Hand. Essentials of Communication and Orientation and Mobility for Your Students Who Are Deaf-blind. American Foundation for the Blind, 1997.

Rodríguez: Psicología de la Sordoceguera. Federació de Sords de Catalunya, 2002.

Rosel, J. y Elósegui, E. (1992). Enseñanza de la orientación y de la movilidad al niño ciego en la escuela. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. 15 (215-226). Disponible en: http://sid.usal.es/idocs/F8/ART11413/enseñanza_orientacion_movilidad_niño_ciego_escuela.pdf. Consultada el 20 de noviembre de 2017.

Sauerburger, D. (1993). Independence Without Sight or Sound. Suggestions for Practitioners Working with Deaf-Blind Adults. New York: American Foundation for the Blind.

Otras webs consultadas:

Federación Española de Sordoceguera: <http://fesoce.org/>

Perkins School for the Blind: <http://www.perkins.org>

Esta guía nace con el objetivo de ser una herramienta básica para abordar situaciones cotidianas relacionadas con la orientación y la movilidad (OyM) de las personas con sordoceguera. Las técnicas y los instrumentos aquí expuestos se basan en publicaciones sobre OyM de los programas de sordoceguera de Dinamarca, Texas y Utah, y están contrastados con la experiencia de los mediadores de la APSOCECAT y la FESOCE.

Cada persona con sordoceguera es diferente y necesita unas ayudas específicas, a medida de su condición física, de sus restos visuales y /o auditivos y de sus necesidades y retos. Muchas de ellas están en condiciones de hacer una vida relativamente autónoma, de pensar y decidir por sí mismas, de desplazarse y de moverse en función de un objetivo propio.

De aquí el interés en poner a disposición este material, para que sirva de base para la instrucción de profesionales que brindan atención directa a personas con esta discapacidad (mediadores, guías, asistentes). Se trata de una guía con conocimientos esenciales que en ningún caso sustituye una formación técnica específica en OyM. Conocer la manera correcta de aplicar una técnica o de acompañar un movimiento eleva de manera exponencial las probabilidades de un desplazamiento seguro. Contribuye también a mejorar la disposición de la persona a moverse de forma autónoma.

Este material dedica una buena parte al uso del bastón blanco y rojo, el de las personas con sordoceguera, pero en ningún caso está limitada a este dispositivo. El lector encontrará un marco de trabajo para profesionales en contacto con esta discapacidad que será de gran ayuda en cualquier contexto.

Esta guía aborda en cuatro capítulos los siguientes tres aspectos: técnicas básicas de OyM; aspectos teóricos, intelectuales y físicos que intervienen en el proceso; y actitudes y aptitudes que debe asimilar cualquier persona que trabaje con PcS.