

**SPARK**  
TURN ON INCLUSION

# KIT DE HERRAMIENTAS PARA TRABAJADORES JUVENILES

Apoyar-Participar-Votar



2025

# SPARK

Fomento de la participación política entre los jóvenes europeos con discapacidad intelectual y/o psicosocial

Número de proyecto: 101186990

## Socios



Co-funded by  
the European Union

**Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, exclusivamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo, Audiovisual y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la autoridad concedente pueden ser consideradas responsables de los mismos.**

# TABLA DE CONTENIDO

## Introducción

Comprender la participación política y las barreras

## Panorama de la participación política en cada país socio

1.1: Grecia

1.2: Portugal

1.3: Polonia

1.4: Chipre

1.5: España

1.6: Italia

## Recursos prácticos

1. Los derechos políticos en la práctica: lo que las personas necesitan saber

2. Haciendo la política comprensible: herramientas de comunicación simplificadas

3. Combatir el estigma mediante el empoderamiento

4. Participación política inclusiva más allá del voto

5. Colaboración con familias y redes de apoyo

6. Creación de entornos inclusivos para la participación política

7. Participación digital y espacios seguros en línea

8. Líneas de ayuda y recursos útiles en cada país socio (Grecia, Portugal, Polonia, Chipre, España, Italia)

## Conclusión

# Introducción



# Introducción

Este conjunto de herramientas es un recurso indispensable para los trabajadores de entidades de participación juvenil y cualquier persona interesada en promover la participación política de los jóvenes con discapacidad. Su objetivo es eliminar las barreras a la participación y apoyar la inclusión de todos los jóvenes en la vida democrática, de acuerdo con los principios de igualdad, accesibilidad y los valores fundamentales de la Unión Europea.

Desarrollado por la alianza SPARK, este kit de herramientas proporciona conocimientos, estrategias y herramientas prácticas para promover y apoyar la participación política de los jóvenes con discapacidad. Se basa en aportaciones colaborativas, investigaciones y experiencias compartidas de seis países: Grecia, Portugal, Polonia, Chipre, España e Italia.

El kit de herramientas incluye las siguientes secciones:

Panorama de la participación política en Grecia, Portugal, Polonia, Chipre, España e Italia

- Los derechos políticos en la práctica: lo que las personas necesitan saber
- Haciendo la política comprensible: herramientas de comunicación simplificadas
- Combatir el estigma mediante el empoderamiento
- Participación política inclusiva más allá del voto
- Colaboración con familias y redes de apoyo
- Creación de entornos inclusivos para la participación política
- Participación digital y espacios seguros en línea
- Líneas de ayuda y recursos útiles



# Comprender la participación política y las barreras

Apoyar la participación política de los jóvenes con discapacidad intelectual y/o psicosocial comienza por comprender las barreras a las que se enfrentan. Estas pueden incluir obstáculos físicos, actitudes negativas, falta de acceso a información y desigualdades estructurales. Estos desafíos a menudo impiden que los jóvenes participen plenamente en la vida cívica y limitan su capacidad para influir en las decisiones que les afectan.

Los recursos que se presentan a continuación se han creado como una guía práctica y fácil de usar para trabajadores de organizaciones juveniles y cualquier persona que trabaje para crear espacios políticos más inclusivos y accesibles. Reflejan el conocimiento y las experiencias compartidas de socios de toda Europa y ofrecen tanto orientación general como herramientas específicas para cada país.

Para apoyar las acciones a nivel nacional, el kit de herramientas también incluye líneas telefónicas de ayuda y puntos de contacto en cada país socio. Estos brindan acceso a servicios, información y apoyo local a quienes trabajan directamente con jóvenes.

La alianza SPARK está plenamente comprometida con la promoción de los derechos, la inclusión y el bienestar de todos los jóvenes. Abarca una comprensión amplia del trabajo juvenil como una combinación significativa de actividades sociales, culturales, educativas y políticas que fomentan el crecimiento personal y la ciudadanía activa. Este conjunto de herramientas no es solo un conjunto de recursos. Es un valioso complemento para los trabajadores juveniles y para todos aquellos que trabajan para garantizar que los jóvenes con discapacidades psicosociales e intelectuales puedan participar plenamente, liderar y contribuir a forjar el futuro de sus comunidades y de Europa.



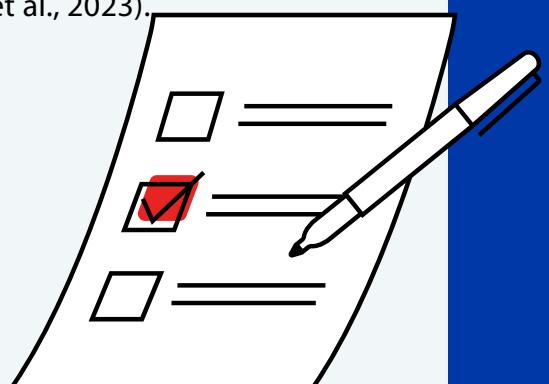
# Panorama de la participación política en cada país socio



# Panorama de la participación política en Grecia

En Grecia, los jóvenes con discapacidad psicosocial se enfrentan a importantes barreras para la participación política, derivadas de obstáculos tanto estructurales como sociales. Entre los principales desafíos se incluyen las leyes restrictivas de tutela que limitan la capacidad jurídica y la autonomía, la inaccesibilidad de los colegios electorales y la falta de procedimientos de votación inclusivos. Si bien la introducción del voto por correo en 2023 ha mejorado la accesibilidad, problemas institucionales y sistémicos (transporte limitado, infraestructura inaccesible y estigma social) siguen obstaculizando la plena participación democrática (Foro Europeo de la Discapacidad, 2020). Estas personas a menudo carecen de acceso a información sobre sus derechos políticos y se enfrentan a la exclusión debido a la pobreza, el bajo nivel educativo y el alto desempleo, lo que, en conjunto, reduce las oportunidades de participación cívica (Confederación Nacional de Personas con Discapacidad, 2023).

Las familias y los cuidadores desempeñan un papel importante en la relación con la vida política de los jóvenes con discapacidad psicosocial, actuando a menudo como intermediarios entre ellos y la sociedad en general. Sin embargo, debido a los modelos predominantes que priorizan la protección sobre el empoderamiento, este rol puede favorecer la autonomía o reforzar la dependencia (Kasimatis, 2022). Si bien no existen programas estructurados de educación política específicos para este grupo, los sistemas de apoyo más amplios, como las guarderías y las residencias de vida asistida, contribuyen indirectamente al promover la independencia (Pavlidou y Kartasidou, 2017). La falta de formación específica para trabajadores juveniles y cuidadores en la promoción de la participación política pone de manifiesto una brecha sistémica, donde la discapacidad aún se aborda principalmente desde una perspectiva asistencialista, en lugar de ciudadana (Skordos et al., 2023).



# Panorama de la participación política en Portugal

En Portugal, el derecho a la participación política está garantizado por la Constitución (artículos 48 y 49) y reforzado por la Ley n.º 38/2004, que promueve la inclusión de las personas con discapacidad en todos los aspectos de la vida cívica. Un hito legal clave fue la Ley n.º 49/2018, que sustituyó el anterior sistema de interdictos por el "Regime do Maior Acompanhado", devolviendo la plena capacidad jurídica, incluido el derecho al voto, a las personas con discapacidad psicosocial e intelectual.

A pesar de este progreso, persisten desafíos prácticos. Los materiales electorales rara vez se adaptan a las necesidades cognitivas, los colegios electorales pueden presentar barreras sensoriales y el personal no recibe capacitación constante para ofrecer adaptaciones razonables. Las personas con afecciones como TDAH, autismo, trastorno bipolar o trastorno límite de la personalidad a menudo se enfrentan al estigma y la exclusión estructural de los procesos políticos.

La participación ciudadana a través de ONG ha aumentado, con organizaciones como APPDA, ENCONTRAR+SE y FENACERCI que apoyan la incidencia y la sensibilización. Sin embargo, la participación en partidos políticos y estructuras de toma de decisiones sigue siendo limitada, con pocas estrategias de divulgación específicas o entornos accesibles.

Entre las medidas positivas se incluyen el Plan de Acción Nacional para los Derechos de las Personas con Discapacidad (2021-2025), así como iniciativas locales inclusivas como el presupuesto participativo en Cascais. Sin embargo, los bajos niveles de alfabetización política, la falta de datos desagregados y la escasa formación de los trabajadores juveniles siguen obstaculizando una inclusión efectiva.

En resumen, Portugal ha eliminado las barreras legales, pero la plena participación política de las personas con discapacidad psicosocial requiere un cambio sistémico, inversión en accesibilidad y prácticas de inclusión más sólidas.



# Panorama de la participación política en Polonia

La participación política en Polonia se fundamenta en la constitución democrática, que otorga a los ciudadanos el derecho a votar, presentarse como candidatos y participar activamente en la sociedad civil. Desde 1989, Polonia ha funcionado como una democracia multipartidista con elecciones periódicas en todos los niveles. Los ciudadanos polacos mayores de 18 años tienen derecho a votar, pero la participación, especialmente entre los jóvenes, sigue siendo irregular. Numerosas investigaciones actuales muestran que muchos jóvenes polacos se sienten distanciados de los partidos políticos o son escépticos sobre el impacto de la participación democrática.

No obstante, en los últimos años se ha observado un notable aumento del activismo juvenil, especialmente en torno a temas como la justicia climática, la igualdad de género y la lucha contra la corrupción. Si bien esto indica una transición hacia formas más informales de participación política, persisten barreras sistémicas. Las personas con discapacidad, incluidas las psicosociales, suelen enfrentarse a retos como la falta de acceso a la información, obstáculos físicos en los centros de votación y una limitada exposición a la educación cívica.

Si bien existen disposiciones legales para el voto asistido o por correo, no siempre se implementan eficazmente. En este contexto, los trabajadores juveniles desempeñan un papel crucial para reducir la brecha entre los derechos y la participación real. Al apoyar a los jóvenes para que comprendan sus derechos cívicos, adquieran confianza y participen a nivel local, los trabajadores juveniles contribuyen a crear espacios democráticos más inclusivos y a fortalecer la vida cívica en Polonia.



# Panorama de la participación política en CHIPRE

La participación política en Chipre gira principalmente en torno a sus instituciones democráticas, incluidas las elecciones presidenciales, parlamentarias y locales.

La importancia de la participación juvenil se ha hecho cada vez más evidente en la vida de los jóvenes chipriotas. Políticos, actores clave y funcionarios estatales reconocen cada vez más los niveles relativamente bajos de participación juvenil en el país, como lo indican los Barómetros de la Juventud (Νεοβαρόμετρα) anuales (5.1 Contexto general, Wiki de la Juventud).

## Aspectos clave de la participación política en Chipre:

### Votación:

- Si bien el voto alguna vez fue obligatorio, ya no se aplica, pero la participación promedio en las elecciones parlamentarias sigue siendo relativamente alta en comparación con otros estados miembros de la UE.
- La participación ha ido disminuyendo gradualmente, lo que sugiere una posible disminución de la participación pública.

### Factores que influyen en la participación:

#### Varios factores influyen en los niveles de participación política en Chipre:

**Confianza en las instituciones:** Un obstáculo importante para la participación, especialmente entre los jóvenes, es la falta generalizada de confianza en las instituciones políticas. Muchos jóvenes sienten que su voz no será escuchada o que su participación no generará cambios significativos (Los jóvenes chipriotas no confían en el sistema político, 2024).

**Oportunidades de participación:** Se percibe una falta de oportunidades para una participación cívica significativa fuera del ámbito electoral. El porcentaje de la población que participa en voluntariado y organizaciones de la sociedad civil es relativamente bajo (¿Por qué los jóvenes no ven potencial en la participación cívica en Chipre?, YourCommonWealth).

**Actitudes culturales:** Las actitudes culturales en Chipre pueden a veces llevar a que la participación cívica sea vista más como una obligación que como una oportunidad de empoderamiento personal o social (Ibid.).

# Panorama de la participación política en CHIPRE

## Compromiso cívico

### Sociedad civil:

**Chipre cuenta con una serie de organizaciones de la sociedad civil, incluidas organizaciones juveniles, que desempeñan un papel importante en la formulación de políticas y la promoción del compromiso cívico.**

### Participación de los jóvenes:

**El Gobierno fomenta activamente la participación de los jóvenes en la vida política, incluso mediante iniciativas como consultas electrónicas y la creación de consejos juveniles (5.2 Participación juvenil en la democracia representativa, Wiki Juvenil).**

### Participación electrónica:

**El gobierno de Chipre utiliza plataformas en línea para consultas públicas, lo que permite a los ciudadanos participar en la formulación de leyes y decisiones políticas (5.9 Participación electrónica, Wiki juvenil).**

**Un ejemplo es la primera plataforma de colaboración colectiva en línea para jóvenes, llamada "EkfraCY", lanzada en 2024 por la Presidencia en un esfuerzo por promover la comunicación bidireccional interactiva entre el gobierno y las personas de entre 18 y 35 años y facilitar la participación de los jóvenes en el diseño e implementación de políticas que les afectan.**

**La plataforma busca dar visibilidad a la voz de los jóvenes, recogiendo sus opiniones sobre temas específicos y ofreciendo, al mismo tiempo, la retroalimentación del propio Gobierno y sus funcionarios. En concreto, los miembros de la plataforma tendrán la oportunidad de presentar sus opiniones y propuestas sobre temas específicos mediante cuestionarios temáticos que publicará el Gobierno, así como sugerencias sobre cualquier otro tema de su interés. El diseño de la plataforma EkfraCY se basó en la facilidad de registro y participación para fomentar la participación activa de todos los jóvenes de Chipre.**

# Panorama de la participación política en ESPAÑA

Históricamente, las personas con discapacidad se han enfrentado a múltiples barreras que han limitado su acceso a la vida política y electoral en España (Observatorio Estatal de la Discapacidad, 2021). Estas barreras se pueden clasificar en tres áreas principales: legales, físicas y actitudinales.

Según estudios de la Defensoría del Pueblo, muchos centros de votación no garantizan la accesibilidad universal, lo que dificulta el voto independiente de las personas con movilidad reducida o discapacidad sensorial (Defensor del Pueblo, 2020). Además, la ausencia de papeletas en braille o de sistemas de apoyo para personas con discapacidad intelectual sigue siendo un desafío en ciertos procesos electorales (CERMI, 2019).

Sin embargo, existen algunas iniciativas relevantes:

**·Estrategia Española sobre Discapacidad 2022-2030:**

**Esta estrategia, impulsada por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, tiene como objetivo mejorar la inclusión de las personas con discapacidad en todos los ámbitos de la sociedad.**

**·Plan de Acción para la Juventud 2022-2024:**

**Este plan incluye medidas específicas para promover la participación de los jóvenes con discapacidad en la vida política y en las organizaciones juveniles.**

**·Programas de Formación y Concientización:**

**Algunas organizaciones como el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) y la Fundación ONCE desarrollan programas para formar a jóvenes con discapacidad en sus derechos políticos y la importancia de la participación democrática.**

**España ha logrado avances significativos en la eliminación de barreras legales y la promoción de la accesibilidad electoral para las personas con discapacidad. Sin embargo, persisten desafíos en materia de accesibilidad, representación política y apoyo efectivo para garantizar su plena participación. La implementación efectiva de políticas inclusivas y la concienciación social son clave para consolidar una democracia verdaderamente accesible y representativa.**



# Panorama de la participación política en Italia

En Italia, la participación política de las personas con discapacidad física y psicosocial sigue siendo limitada, a pesar de las garantías constitucionales. El artículo 3 garantiza la igualdad sustantiva y el artículo 48 establece el derecho al voto. Sin embargo, estos derechos se han negado con frecuencia en la práctica, especialmente a las personas con discapacidad psicosocial, cuya capacidad de decisión se subestimó durante mucho tiempo.

Un momento clave llegó con la sentencia n.º 2 del Tribunal Constitucional de 2021, que anuló la prohibición de votar a las personas bajo tutela por enfermedad mental. Esto marcó un cambio de un modelo protector a uno basado en la autodeterminación, en consonancia con la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD), ratificada en Italia por la Ley n.º 18/2009.

Sin embargo, persisten obstáculos significativos. El estigma social continúa afectando la percepción social sobre las capacidades políticas de las personas con discapacidad psicosocial. Incluso los cuidadores pueden, involuntariamente, desalentar la participación por preocupación. Desde el punto de vista físico, muchos centros de votación siguen siendo inaccesibles, especialmente en municipios pequeños, debido a dificultades arquitectónicas y logísticas. Si bien leyes como el Decreto n.º 570/1960 y la Ley 104/1992 exigen la accesibilidad y el voto asistido, su aplicación es inconsistente.

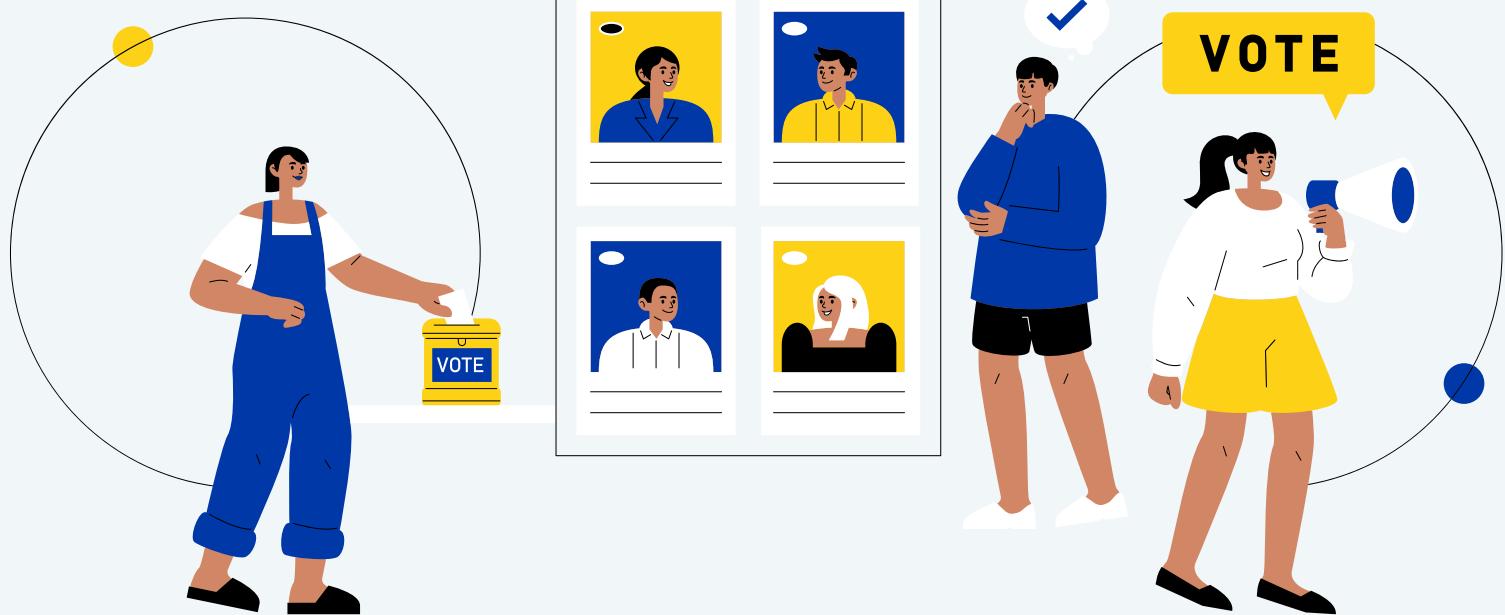
En el ámbito digital, plataformas como partecipa.gov.it y decidim.org ofrecen nuevas oportunidades democráticas, pero a menudo resultan inaccesibles para usuarios con discapacidades cognitivas o sensoriales debido a su diseño complejo, la falta de contenido simplificado o la ausencia de herramientas de asistencia. La desinformación y el ciberacoso desalientan aún más la participación.

Aun así, iniciativas como lo Voto de ANFFAS y talleres cívicos de lectura fácil muestran que, con el apoyo adecuado, es posible lograr una participación inclusiva.

La verdadera inclusión política requiere más que una reforma legal: exige una transformación cultural, estructural y digital, basada en la accesibilidad y la agencia compartida.



# RECURSOS PRACTICOS



# 1. LOS DERECHOS POLÍTICOS EN LA PRÁCTICA: LO QUE NECESITA SABER

Esta parte tiene como objetivo proporcionar a los trabajadores juveniles una comprensión práctica de los derechos políticos y cívicos de los jóvenes, incluidos aquellos con discapacidades psicosociales, y equiparlos con herramientas prácticas para fomentar una participación significativa en la vida democrática.

Comprender los derechos políticos no se trata solo de conocer la ley, sino de ver cómo se aplican en la vida real, especialmente para los jóvenes con discapacidades psicosociales. Las siguientes actividades están diseñadas para ayudar a los trabajadores juveniles a explorar los fundamentos legales, las barreras prácticas y las oportunidades para la participación inclusiva. Cada sesión combina la adquisición de conocimientos con el aprendizaje creativo y práctico para fomentar la reflexión, el debate y la aplicación práctica. Tanto si trabaja con un grupo en una sola sesión como en un programa más largo, estas actividades se pueden adaptar a su contexto y a las necesidades de los jóvenes a los que apoya.



# 1. LOS DERECHOS POLÍTICOS EN LA PRÁCTICA: LO QUE NECESITA SABER

## Comprender los derechos políticos y la participación

Los derechos políticos, tal como se definen en instrumentos internacionales de derechos humanos como la Declaración Universal de Derechos Humanos y la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD), garantizan a toda persona el derecho a participar en los asuntos públicos sin discriminación. Esto incluye la capacidad jurídica, la libertad de expresión y asociación, y el derecho a votar y ser elegido (Naciones Unidas, 1948; Naciones Unidas, 2006).

Para los jóvenes con discapacidad psicosocial, ejercer sus derechos políticos a menudo implica navegar y confrontar sistemas que no fueron diseñados para ellos. Por lo tanto, el papel de los trabajadores juveniles no es solo informar a los jóvenes sobre sus derechos, sino también apoyar activamente su participación, derribando las barreras estructurales y actitudinales que se interponen en su camino.



# 1. LOS DERECHOS POLÍTICOS EN LA PRÁCTICA: LO QUE NECESITA SABER

## 1. Conozca sus derechos: un breve cuestionario y exploración

Tiempo estimado: 60–75 minutos Por qué es importante esta actividad:

Los trabajadores juveniles necesitan comprender los marcos legales que protegen los derechos políticos de los jóvenes, especialmente de aquellos con discapacidades psicosociales. Esta sesión sienta las bases para la defensa y la inclusión, haciendo tangibles y relevantes los conceptos legales abstractos.

- Objetivo: Presentar a los trabajadores juveniles los instrumentos jurídicos clave que protegen los derechos políticos, especialmente de los jóvenes con discapacidades psicosociales.
- Materiales:
  - Hojas informativas impresas
  - acceso a Internet
  - Rotuladores
  - Rotafolio
- Instrucciones:
  - Comience con un cuestionario breve para evaluar el conocimiento de los participantes sobre los derechos políticos (por ejemplo, derecho a votar, libertad de expresión, derecho a protestar).
  - Divídanse en grupos pequeños. Asigne a cada grupo un documento (por ejemplo, la Declaración Universal de Derechos Humanos, la CDPD de la ONU, la Carta de los Derechos Fundamentales de la UE).
  - Cada grupo identifica tres derechos relacionados con la participación política y explica cómo se aplican a los jóvenes con discapacidades psicosociales.
  - Los grupos comparten conclusiones clave con todos.
- Informe: Facilitar un debate: ¿En qué medida las leyes actuales promueven la participación inclusiva? ¿Existen brechas entre los países de la UE?

# 1. LOS DERECHOS POLÍTICOS EN LA PRÁCTICA: LO QUE NECESITA SABER

## 2. ¿Qué nos frena? Mapeo de barreras y apoyos

Tiempo estimado: 60 minutos

Por qué es importante esta actividad:

Comprender los desafíos sistémicos, sociales y personales que impiden a los jóvenes participar en la vida política es el primer paso para superarlos. Los trabajadores juveniles pueden usar este mapeo para orientar sus estrategias de apoyo.

- Objetivo:
- Identificar las barreras y los facilitadores que afectan la participación política de los jóvenes con discapacidades psicosociales.
- Materiales:

Plantilla de barrera/facilitador Post-it Rotuladores

- Instrucciones:

En sesión plenaria, intercambie ideas sobre las barreras para votar, unirse a un grupo político o protestar.

- Repita este procedimiento para los facilitadores (por ejemplo, apoyo entre iguales, transporte, materiales en lenguaje sencillo).
- En grupos, utilice la plantilla para categorizar los elementos como estructurales, sociales o individuales.

- Interrogar:

Destacar las tendencias clave. Analizar las barreras sobre las que los trabajadores juveniles pueden influir directamente a nivel local.

# 1. LOS DERECHOS POLÍTICOS EN LA PRÁCTICA: LO QUE NECESITA SABER

## 3. Ponte en mi lugar: Juego de rol sobre participación política

Tiempo estimado: 75–90 minutos

Por qué es importante esta actividad:

Las simulaciones ayudan a los trabajadores juveniles a comprender las experiencias vividas de los jóvenes con discapacidades psicosociales, fomentando la empatía y las habilidades para resolver problemas.

- Objetivo:

Simular desafíos y oportunidades de participación política en la vida real.

- Materiales:

Tarjetas de rol/escenario Papeletas de votación Maqueta de cabina de votación (opcional)

Instrucciones:

Los participantes sacan tarjetas con sus roles (por ejemplo, joven con trastorno de ansiedad, funcionario electoral, defensor).

- En grupos, representen un escenario de votación o de un evento político.
- Después del juego de roles, analice las barreras que surgieron y cómo se manejaron.

- Interrogar:

Reflexione sobre los aspectos emocionales y estructurales. ¿Qué facilitó o dificultó la participación? ¿Cómo pueden los trabajadores juveniles reducir las barreras?

# 1. LOS DERECHOS POLÍTICOS EN LA PRÁCTICA: LO QUE NECESITA SABER

## 4. Haz un cambio: diseña tu propia minicampaña

Tiempo estimado: 90 minutos

Por qué es importante esta actividad:

Al diseñar sus propias campañas, los participantes pasan de identificar problemas a crear soluciones. Esta actividad promueve el liderazgo y la creatividad, especialmente al incluir a jóvenes con experiencia propia.

- Objetivo:

Apoyar iniciativas lideradas por jóvenes que concienticen sobre los derechos políticos y la participación.

- Materiales:

Hoja de planificación de campaña Rotuladores y materiales creativos Instrucciones:

Los grupos eligen una barrera de la Actividad 2.

- Diseñe una campaña para generar conciencia o impulsar un cambio (por ejemplo, un mural comunitario, un podcast o un desafío de video).
- Presente la idea de la campaña en un discurso de 2 minutos al grupo.

- Interrogar:

Analice el grado de realismo de las campañas. ¿Cómo podrían incluir o ser lideradas por jóvenes con discapacidades psicosociales?

## 1. LOS DERECHOS POLÍTICOS EN LA PRÁCTICA: LO QUE NECESITA SABER

Apoyar a los jóvenes para que comprendan y reclamen sus derechos políticos requiere concienciación y acción. Los trabajadores juveniles se encuentran en una posición privilegiada para reducir la brecha entre los derechos legales y la participación real, especialmente para quienes se sienten excluidos o desempoderados. A continuación se presentan tres consejos importantes para guiar su enfoque.

### **Hacer tangibles los derechos políticos**

Utilice ejemplos de la vida real, dramatizaciones o estudios de casos locales para mostrar cómo se aplican los derechos políticos en situaciones cotidianas. Esto ayuda a los jóvenes a conectar los derechos abstractos con sus experiencias vividas y a verse como ciudadanos activos.

### **Crear espacios seguros e inclusivos**

Asegúrese de que los debates sobre política sean respetuosos, accesibles y abiertos a diversas perspectivas. Preste especial atención a las necesidades de los jóvenes con discapacidad psicosocial mediante un lenguaje claro y formatos flexibles.

### **Conéctese con oportunidades reales**

Vincula a los jóvenes con iniciativas locales, consejos juveniles o eventos de presupuesto participativo. La participación práctica genera confianza y demuestra que sus voces pueden influir en el cambio.

# 1. LOS DERECHOS POLÍTICOS EN LA PRÁCTICA: LO QUE NECESITA SABER

## Referencias

Grzybowski, M. (2012). El sistema de gobierno en la República de Polonia: características y diagnóstico de dudas. Introducción. Revista de Derecho Constitucional, (1), 5–16. Editorial Adam Marszałek.

Instituto de Asuntos Públicos. (2020). Actitudes de los jóvenes sobre política y democracia: Polonia. Instituto de Asuntos Públicos. <https://www.isp.org.pl/en/news/youth-attitudes-on-politics-and-democracy-poland>

Poland Insight. (6 de febrero de 2024). Un informe revela que los votantes jóvenes acuden a las urnas en cifras récord, pero siguen desilusionados con la política.

<https://polandinsight.com/young-voters-show-up-in-record-numbers-but-remain-disillusioned-with-politics-report-finds-99465/>

Revista Microcrédito. (2023). Una mirada progresista europea sobre la juventud y la democracia.

Revista Microcrédito. [https://www.rivista.microcredito.gov.it/content\\_page/109-opinioni/1167-a-european-progressive-look-on-youth-and-democracy.html](https://www.rivista.microcredito.gov.it/content_page/109-opinioni/1167-a-european-progressive-look-on-youth-and-democracy.html) Naciones Unidas. (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos. <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Naciones Unidas. (2006). Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>

ZOIS. (27 de septiembre de 2023). Preferencias políticas de los jóvenes polacos: Un soplo de aire fresco para las próximas elecciones. Centro de Estudios de Europa del Este e Internacionales (ZOIS). <https://www.zois-berlin.de/en/publications/zois-spotlight/young-poles-political-preferences-a-fresh-wind-for-the-upcoming-election>

# 1. LOS DERECHOS POLÍTICOS EN LA PRÁCTICA: LO QUE NECESITA SABER

## Lecturas adicionales

Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea, Artículo 26: Integración de las personas con discapacidad. Diario Oficial de la Unión Europea, 2012/C 326/02.

Disponible en: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX%3A12012P%2FTXT>

Unión de la igualdad: Estrategia para los derechos de las personas con discapacidad 2021-2030 [https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/policies/justice-and-fundamental-rights/disability/union-equality-strategy-rights-persons-disabilities-2021-2030\\_en](https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/policies/justice-and-fundamental-rights/disability/union-equality-strategy-rights-persons-disabilities-2021-2030_en)

Participación política de las personas con discapacidad: nuevos avances (2024) <https://fra.europa.eu/en/publication/2024/political-participation>

Naciones Unidas (2006). Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD). <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf>

Agencia de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea (FRA) (2014). El derecho a la participación política de las personas con discapacidad: Indicadores de derechos humanos. [https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-right-political-participation-persons-disabilities\\_en.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-right-political-participation-persons-disabilities_en.pdf)

Mental Health Europe (2023). El derecho al voto de las personas con discapacidad psicosocial en la Unión Europea. <https://www.mhe-sme.org>

## **1. 2. HACER QUE LA POLÍTICA SEA COMPRENSIBLE: HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN SIMPPLIFICADAS**

**Objetivo:** El objetivo principal de la sección "Hacer la Política Comprensible: Herramientas de Comunicación Simplificadas" es empoderar a los trabajadores juveniles para que comuniquen información política de forma clara, concisa y eficaz a un público amplio y diverso, como las personas con discapacidad psicosocial. Esto busca reducir la brecha de conocimiento que suele existir en la política, que puede ser compleja y estar llena de jerga, haciendo que los conceptos sean accesibles para quienes no tienen formación política.

**En una era de abundante información, la comunicación simplificada ayuda a descifrar el ruido, promoviendo la claridad y reduciendo la desinformación. Cuando los mensajes políticos son transparentes y fáciles de comprender, se fortalece la confianza y la legitimidad en los procesos e instituciones políticas. En definitiva, esta sección proporciona habilidades y estrategias prácticas para comunicar información política, ayudando a llegar a públicos diversos y a alcanzar objetivos políticos específicos, ya sea movilizar a los votantes o simplemente informar al público.**

# 1. 2. HACER QUE LA POLÍTICA SEA COMPRENSIBLE: HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN SIMPPLIFICADAS

## Herramientas para una comunicación escrita simplificada

1. Voz activa y estructura oracional simple. Escribir en voz activa (donde el sujeto realiza la acción) y usar estructuras oracionales simples facilita la comunicación y la interacción. Evita confusiones y mejora la comprensión lectora.

En la práctica:

En lugar de: "El informe fue presentado por el gerente".

Uso: "El gerente presentó el informe".

Utilice oraciones cortas y directas, especialmente al explicar ideas complejas.

- 2. Evitar la jerga y los acrónimos. El lenguaje técnico, las abreviaturas y los términos específicos de la industria pueden confundir a los lectores que no están familiarizados con ellos. Sustituirlos por un lenguaje sencillo garantiza una mejor comprensión.
- En la práctica:
- Reemplace "API" por "una herramienta que permite que diferentes programas se comuniquen entre sí" cuando escriba para una audiencia no técnica.
- Defina las siglas inevitables la primera vez que se utilicen: "La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda..."

# 1. 2. HACER QUE LA POLÍTICA SEA COMPRENSIBLE: HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN SIMPPLIFICADAS

## Herramientas para una comunicación escrita simplificada

3. Uso eficaz de encabezados y viñetas Los encabezados y viñetas claros ayudan a dividir grandes bloques de texto, lo que hace que la información sea más fácil de escanear, digerir y retener.

En la práctica:

Utilice títulos descriptivos como "Pasos para aplicar" en lugar de títulos genéricos como "Proceso".

Las listas con viñetas ayudan a resaltar elementos clave:

Mantenga los puntos concisos

Comience cada punto con una letra mayúscula

Mantener un formato consistente

4. Resúmenes y conclusiones clave Proporcionar resúmenes ayuda a reforzar puntos importantes y garantiza que los lectores se queden con el mensaje principal, incluso si hojean el contenido.

En la práctica:

Termine los correos electrónicos o informes con una sección de "Conclusiones clave".

Ejemplo - Resumen: Esta guía describe herramientas para escribir con mayor claridad, incluido el uso de la voz activa, evitar la jerga y organizar el contenido para facilitar la lectura.

- 5. Verificación de datos y cita de fuentes. Garantizar la precisión genera confianza y credibilidad. Citar fuentes confiables también permite a los lectores verificar la información y profundizar en los temas.

• En la práctica:

- Contraste las afirmaciones con fuentes confiables (por ejemplo, sitios web gubernamentales, artículos revisados por iguales).

- Ejemplo: Según los CDC (2024), las tasas de vacunación aumentaron un 12% el año pasado.

# 1. 2. HACER QUE LA POLÍTICA SEA COMPRENSIBLE: HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN SIMPPLIFICADAS

## Actividad: Desafío de la política en pocas palabras

Objetivo: Condensar políticas complejas en un lenguaje cotidiano y de fácil digestión.

Materiales: Pizarra blanca o papel grande, rotuladores, notas adhesivas (opcional), cronómetro.

Tiempo estimado: 1 hora y 10 minutos

### ¿Por qué es importante?

Esta actividad es importante porque convierte políticas complejas en un lenguaje claro y simple, ayudando a los participantes a pensar críticamente, comunicarse con claridad y convertirse en ciudadanos más informados.

#### Instrucciones:

Elija una política: Seleccione una política actual o relevante (por ejemplo, una propuesta de ley, una iniciativa gubernamental, un acuerdo internacional). Debe ser algo con cierto nivel de complejidad.

Lluvia de ideas inicial: En grupo, enumeren todos los términos técnicos, acrónimos y frases complejas asociados con la política. No censuren nada, simplemente expónganlo todo.

La "Explicación de un Niño de 5 Años": Rete a los participantes a explicar la política como si estuvieran hablando con un niño de 5 años. ¿Cuáles son las ideas centrales? ¿Cuál es su función?

El discurso de ascensor: Ahora, refina esa explicación en un discurso de ascensor de 30 segundos.

¿Cuál es el principal problema que aborda? ¿Cuál es su principal solución? ¿A quién afecta?

Metáfora/Analogía visual: Anime a los participantes a pensar en una metáfora o analogía sencilla de la vida cotidiana que explique la política (por ejemplo, "Un presupuesto es como una lista de la compra").

Puntos clave (3 puntos): Por último, resuma la política en 3 puntos esenciales que todos puedan comprender y recordar.

1. Preguntas para discusión:

2. ¿Qué fue lo más difícil de simplificar esta política?

3. ;Cómo cambió tu explicación al pensar en diferentes públicos (niño de 5 años, adulto

## 1. 2. HACER QUE LA POLÍTICA SEA COMPRENSIBLE: HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN SIMPPLIFICADAS

### Consejo n.º 1: Olvídate de la jerga y mantén la simplicidad

Evite la jerga política, las siglas y el lenguaje excesivamente formal. Use palabras claras y cotidianas, frases cortas y ejemplos fáciles de entender que conecten con las experiencias e inquietudes de los jóvenes. Esto implica comprender su jerga, su humor y los problemas que realmente impactan sus vidas.

### Consejo n.º 2: Conozca a los jóvenes donde estén, en línea y fuera de línea.

que frecuentan (como TikTok, Instagram, YouTube, X, Facebook), cree contenido visual atractivo (infografías, videos cortos) y considere formatos interactivos como encuestas o sesiones de preguntas y respuestas. Es fundamental combinar esto con interacciones reales, como eventos comunitarios, talleres o debates informales, para generar vínculos genuinos y generar confianza.

### Consejo n.º 3: Facilita el diálogo, no te limites a dictar

Fomenta la escucha activa y crea un espacio seguro para que los jóvenes expresen sus opiniones. En lugar de sermonear, haz preguntas abiertas, cuestiona sus ideas con respeto y ayúdalos a pensar críticamente sobre temas políticos. Actúa como guía y facilitador, empoderándolos para explorar, cuestionar y formar sus propias perspectivas informadas.

# 1. 2. HACER QUE LA POLÍTICA SEA COMPRENSIBLE: HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN SIMPPLIFICADAS

## Referencias

- Hyland-Wood, B., Gardner, J., Leask, J. et al. Hacia estrategias eficaces de comunicación gubernamental en la era de COVID-19. *Human Soc Sci Commun* 8, 30 (2021). <https://doi.org/10.1057/s41599-020-00701-w>
- 5.1 Contexto general. Wiki Juventud. <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/cyprus/51-general-context#:~:text=of%20representative%20democracy-,Main%20concepts,of%20societal%20and%20democratic%20life>.
- 5.2 Participación juvenil en la democracia representativa. Wiki Juventud. <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/cyprus/52-youth-participation-in-representative-democracy>
- 5.3 Órganos de representación juvenil. Wiki Juventud. <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/cyprus/53-youth-representation-bodies>
- 5.9 Participación electrónica. Wiki Juventud. <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/cyprus/59-e-participation>
- Katerina Panagi (3 de noviembre de 2024). Por qué los jóvenes no ven potencial en la participación cívica en Chipre - YourCommonwealth. <https://yourcommonwealth.org/social-development/why-young-people-dont-see-potential-in-civic-participation-in-cyprus/#:~:text=Without%20accessible%20platforms%20for%20expressing,value%20of%20their%20participation%20in>
- Maaß, C. (2020). Lenguaje sencillo, lenguaje sencillo y lenguaje sencillo plus: Equilibrando la comprensibilidad y la aceptabilidad (p. 304). Frank y Timme.
- *El poder del lenguaje: Explorando el rol del lenguaje en la política* - Revista Internacional de Investigación e Innovación en Ciencias Sociales. (13 de septiembre de 2024). Revista Internacional de Investigación e Innovación en Ciencias Sociales. <https://rsisinternational.org/journals/ijriss/articles/the-power-of-language-exploring-the-role-of-language-in-politics/>
- Los jóvenes chipriotas no confían en el sistema político. (15 de mayo de 2024). Cyprus Mail. <https://cyprus-mail.com/2024/05/15/young-cypriots-have-no-trust-in-political-system>

## 1. 2. HACER QUE LA POLÍTICA SEA COMPRENSIBLE: HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN SIMPPLIFICADAS

### Recursos adicionales (lecturas adicionales)

- Bischof, D. y Senninger, R. (2018). ¿Política sencilla para el pueblo? Complejidad en los mensajes de campaña y el conocimiento político. *Revista Europea de Investigación Política*, 57(2), 473-495.
- Lee, S. (s.f.). Dominando la comunicación política. <https://www.numberanalytics.com/blog/mastering-political-communication>
- Lilleker, D. G. (2006). Conceptos clave en la comunicación política.
- Neudert, L. M., y Marchal, N. (2019). Polarización y uso de la tecnología en campañas políticas y comunicación. Parlamento Europeo.
- Wolfsfeld, G. (2022). Entendiendo los medios y la política: Cinco principios en la comunicación política. Routledge.
- Consejos y refranes para una comunicación política clara (inspirados en Hyland-Wood et al., *Nature Communications*, 2021)
- El lenguaje es una herramienta poderosa en el discurso político y una herramienta poderosa para la persuasión y la manipulación en política. Los líderes políticos utilizan el lenguaje para transmitir sus mensajes, influir en la opinión pública y movilizar apoyo para sus agendas (*Revista Internacional de Investigación e Innovación en Ciencias Sociales*, 2024).
- En «Lenguaje fácil, lenguaje sencillo y lenguaje fácil plus: Equilibrando la comprensibilidad y la aceptabilidad», Claudia Maaß (2020)

## 1. 3. COMBATIR EL ESTIGMA MEDIANTE EL EMPODERAMIENTO

### **Del aprendizaje a la acción: Qué ofrece este módulo**

Este módulo apoya a los trabajadores juveniles para que ayuden a jóvenes con discapacidades psicosociales a desarrollar confianza y participar en la vida política. Explora cómo el estigma internalizado puede limitar la participación y ofrece maneras prácticas de superar estas barreras mediante el empoderamiento, la inclusión y enfoques basados en los derechos.

Mediante una combinación de teoría breve, herramientas prácticas, actividades prácticas y ejercicios de reflexión, los profesionales fortalecerán su capacidad para crear espacios de apoyo, usar un lenguaje empoderador y promover la incidencia política juvenil. Al finalizar el módulo, los lectores adquirirán habilidades concretas para transformar el estigma en fortaleza y guiar a los jóvenes hacia una participación política activa y significativa.



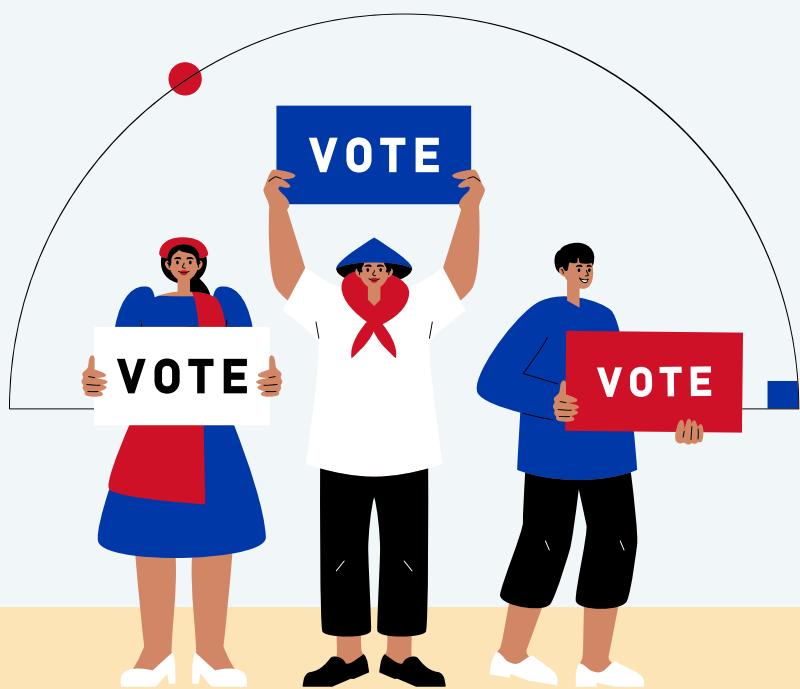
## 1. 3. COMBATIR EL ESTIGMA MEDIANTE EL EMPODERAMIENTO

### Comprender el empoderamiento y el estigma internalizado

El empoderamiento no se trata solo de ayudar a las personas a sentirse mejor, sino de transferir el poder. En el contexto de las discapacidades psicosociales, el empoderamiento significa apoyar a los jóvenes para que recuperen su autonomía, desafíen las normas sociales y se reconozcan como sujetos de derechos.

Cuando los trabajadores juveniles adoptan un enfoque basado en los derechos, no se limitan a brindar atención, sino que crean condiciones para la participación, la voz y la influencia. Esto desafía el estigma desde sus raíces al redefinir quién posee el conocimiento y quién merece espacio en la vida pública (OMS, 2010).

¿Qué es el estigma internalizado? El estigma internalizado (también llamado autoestigma) implica aceptar e internalizar estereotipos y prejuicios públicos sobre las enfermedades mentales, que luego se convierten en parte del autoconcepto y la identidad de una persona (Drapalski et al., 2013).



## 1. 3. COMBATIR EL ESTIGMA MEDIANTE EL EMPODERAMIENTO

### Herramienta: La lente del empoderamiento

Qué es:

La perspectiva de empoderamiento es un marco reflexivo que los trabajadores juveniles pueden utilizar para evaluar y adaptar sus prácticas, entornos y lenguaje con el fin de reducir el estigma y fomentar la inclusión. Ayuda a los profesionales a dejar de ver a los jóvenes con discapacidades psicosociales como receptores pasivos de apoyo y reconocerlos como agentes políticos con derechos, conocimiento y poder.

Cómo usarlo:

Antes de diseñar una actividad, facilitar una discusión o preparar un espacio, plantéese las siguientes preguntas orientadoras:

- Voz: ¿Este espacio/actividad permite que los jóvenes expresen sus opiniones libremente y de forma segura?
- Agencia – ¿Se anima a los jóvenes a tomar decisiones y a tomar la iniciativa?
- Representación – ¿Los jóvenes con discapacidades psicosociales participan en la toma de decisiones o son visibles como líderes?
- Apoyo: ¿Hay alojamiento, apoyo de iguales o redes de seguridad emocional disponibles?
- Cambio de poder: ¿Esto desafía las dinámicas de poder tradicionales (por ejemplo, experto versus cliente) y se centra en la experiencia vivida?

Por qué es importante:

El uso de la perspectiva de empoderamiento ayuda a los trabajadores juveniles a pasar del apoyo bienintencionado a la inclusión transformadora. Les recuerda que el verdadero empoderamiento requiere seguridad emocional y acceso estructural al poder.



## 1. 3. COMBATIR EL ESTIGMA MEDIANTE EL EMPODERAMIENTO

### Actividad 1: "Ponerse en sus zapatos"

Objetivo: Esta actividad ayudará a los trabajadores juveniles a comprender el estigma internalizado y la experiencia vivida de la exclusión.

Tiempo: 45–60 minutos Materiales: Papel, rotuladores, plantilla de mapa de empatía (o rotafolios)

Instrucciones:

Introducción: Presente brevemente qué es el estigma internalizado y cómo puede afectar la confianza y la identidad política.

Escenario: Presentar un perfil ficticio de un joven con una discapacidad psicosocial (por ejemplo, ansiedad, depresión, esquizofrenia) que está interesado en el cambio social pero siente que "no pertenece" a los espacios políticos.

En grupos pequeños, los participantes completan un mapa de empatía respondiendo:

¿Qué podría pensar y sentir este joven?

¿Qué podrían ver, oír o experimentar en su entorno?

¿Cuáles son sus miedos y esperanzas acerca de hablar o participar?

Informe final: Analice qué pueden hacer los profesionales para apoyar a jóvenes como este para que puedan ganar voz política.



## 1. 3. COMBATIR EL ESTIGMA MEDIANTE EL EMPODERAMIENTO

### Actividad 2: "Mapea las barreras, construye el puente"

Objetivo: Identificar las barreras a la participación política y co-desarrollar soluciones inclusivas.

Esta actividad ayudará a los trabajadores juveniles a pasar de la concientización a la acción en el apoyo político inclusivo.

Tiempo: 60 minutos Materiales: Hojas grandes de papel, rotuladores, notas adhesivas

Instrucciones:

Pregunta: ¿Qué impide que los jóvenes con discapacidad psicosocial participen en política?  
Escribe todas las respuestas en una pizarra (p. ej., miedo, inaccesibilidad, falta de confianza, estigma).

Grupos pequeños: Asignar a cada grupo una barrera. Su tarea: diseñar una estrategia práctica de apoyo que un educador juvenil pueda usar para abordarla.

Utilice la pregunta: ¿Cómo sería el apoyo en la vida real?

Construcción de puentes: Cada grupo presenta su solución de apoyo y la escribe en un cartel grande.

Resumen: Analice qué ideas se pueden aplicar de inmediato y qué cambios podrían requerir promoción o apoyo a nivel de sistema.



## 1. 3. COMBATIR EL ESTIGMA MEDIANTE EL EMPODERAMIENTO

Cómo hacer que las personas con discapacidad psicosocial se sientan más empoderadas

### **Consejo n.º 1: utilice un lenguaje empoderador e inclusivo**

Evite etiquetas como "enfermo mental" o "enfermo". Use un lenguaje respetuoso y basado en las fortalezas, como "joven con experiencia vivida de discapacidad psicosocial".

### **Consejo n.º 2: Hablar abiertamente sobre el estigma**

Crear oportunidades seguras para explorar cómo el estigma afecta la autoimagen y la confianza política. Permitir que los jóvenes expresen cómo los mensajes de la sociedad han moldeado sus creencias sobre sí mismos.

### **Consejo n.º 3: Conecte la experiencia vivida con la fortaleza**

Reafirmen que sus experiencias personales les aportan información valiosa. Esto los convierte no solo en participantes, sino en expertos en la formulación de políticas que les afectan.

## 1. 3. COMBATIR EL ESTIGMA MEDIANTE EL EMPODERAMIENTO

### Referencias

Foro Europeo de la Discapacidad. (2020). El derecho al voto de las personas con discapacidad en Europa. Recuperado de <https://www.edf-feph.org>

Drapalski, A., Lucksted, A., Perrin, P., Aakre, J., Brown, C., Deforge, B. y Boyd, J. (2013). Un modelo de estigma internalizado y sus efectos en personas con enfermedades mentales. Servicios psiquiátricos, 64 3, 264-9. <https://doi.org/10.1176/APPI.PS.001322012>.

Kasimatis. (2022). Disponibilidad, accesibilidad y calidad de los servicios de apoyo para personas mayores con discapacidad en Grecia. EASPD. Recuperado de <https://easpd.eu/resources-detail/the-availability-accessibility-and-quality-of-support-services-for-older-persons-with-disabilities-in-greece/>

PAVLIDOU, E. y KARTASIDOU, L. (2017). Diversidad e identidades del alumno.

Skordos, L., Panagiotis, D., Marini, G., Frangkouli, A. y Fitsiou, P. (2023). Usuarios de servicios de salud mental que reclaman su derecho a la autodefensa: La trayectoria de Autoekprosopsi. En el Manual de Routledge International sobre Jerarquías de Derechos Humanos en Discapacidad (págs. 100-110). Routledge.

Organización Mundial de la Salud (2010). Salud mental y desarrollo: Considerar a las personas con problemas de salud mental como grupo vulnerable. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241563949>

## 1. 3. COMBATIR EL ESTIGMA MEDIANTE EL EMPODERAMIENTO

### Recursos adicionales

Vídeo de YouTube: Cultivando el empoderamiento y la participación de los jóvenes en la sociedad - Dr. Darren Sharpe

Guía: Participación Política de las Personas con Discapacidad Intelectual o Psicosocial

Material de formación: proyecto extra-c financiado por la UE para jóvenes con discapacidad intelectual

Vídeo de Youtube: Interrumpir el estigma de la salud mental

## 1. 4. PARTICIPACIÓN POLÍTICA INCLUSIVA MÁS ALLÁ DEL VOTO

### LA PARTICIPACIÓN ES PARA TODOS

Toda persona tiene derecho a ser escuchada y a participar en las decisiones que afectan su vida. Las personas con discapacidad intelectual y las personas autistas tienen experiencias e ideas únicas que son importantes para construir comunidades más fuertes y justas.

A través de actividades accesibles y prácticas, los participantes explorarán cómo pueden:  
Compartir sus opiniones sobre temas de la comunidad,  
Hablar por sí mismos y por los demás (autodefensa), y  
Participar en reuniones y foros públicos.

Cada actividad de este kit de herramientas se centra en fomentar la confianza, la comunicación y la concienciación sobre los derechos cívicos en un entorno de apoyo. El objetivo es empoderar a cada participante para que comprenda que su voz importa y que puede desempeñar un papel activo en el desarrollo de su comunidad.

## 1. 4. PARTICIPACIÓN POLÍTICA INCLUSIVA MÁS ALLÁ DEL VOTO

**Las personas con discapacidad intelectual y las personas autistas tienen los mismos derechos que todos los demás.**

La participación política es mucho más que emitir un voto.

Significa tener la oportunidad de:

Hablar sobre lo que te importa

Participar en las decisiones que afectan tu vida diaria.

Ayudar a dar forma a su comunidad de maneras que funcionen para todos

Pero a menudo se enfrentan a barreras como:

Información difícil o poco clara

No ser invitado a participar

No ser escuchado ni tomado en serio

La participación inclusiva significa:

Utilizar lenguaje y herramientas accesibles (como ayudas visuales y materiales de fácil lectura)

Brindar apoyo para comunicarse y comprender

Creando espacios donde se respeten todas las voces

Cada uno puede contribuir a su manera. Por ejemplo:

Compartir tu opinión en una discusión comunitaria

Hacer preguntas en una reunión pública

Creación de un cartel o vídeo de campaña

Cómo decirle a un líder local lo que es importante para usted

Unirse a un grupo de autodefensa o de apoyo

# 1. 4. PARTICIPACIÓN POLÍTICA INCLUSIVA MÁS ALLÁ DEL VOTO

## HERRAMIENTA: Mi tarjeta de opinión

Meta:

Ayudar a las personas a expresar sus opiniones e ideas de una manera clara, estructurada y accesible durante reuniones comunitarias, foros públicos o discusiones grupales.

¿Qué es?

Una plantilla simple y visual (impresa o digital) que ayuda a una persona a comunicar lo que piensa, le gusta, quiere cambiar o pregunta sobre un tema de la comunidad.

Secciones de la tarjeta (con apoyo visual):

- Quiero hablar de: Un tema que sea importante para la persona
- Me gusta esto: Algo que apoyan o quieren conservar
- No me gusta esto: Algo que quieren cambiar
- Mi idea es: Una sugerencia personal
- Tengo una pregunta: Una pregunta para los miembros del grupo

Cómo usarlo:

Un facilitador o persona de apoyo ayuda al participante a completar la tarjeta antes de una reunión.

La persona puede leerlo en voz alta, mostrarlo o entregarlo durante una discusión.

También se puede utilizar en entornos grupales para recopilar ideas compartidas.

# 1. 4. PARTICIPACIÓN POLÍTICA INCLUSIVA MÁS ALLÁ DEL VOTO

## Actividad 1. Muro de opinión de la comunidad

Objetivo:

Expresar ideas y preocupaciones sobre temas de la comunidad de una manera visual y accesible.

Tiempo estimado:

60–90 minutos

Materiales necesarios:

Carteles grandes o papel mural

rotuladores, crayones, lápices de colores

Tijeras y pegamento

Revistas o imágenes impresas

Ayudas visuales o pictogramas

Notas adhesivas

Descripción de la actividad:

- 1.Crea un mural dividido en secciones temáticas (por ejemplo, transporte, salud, parques, accesibilidad).
- 2.Los participantes comparten sus ideas utilizando dibujos, palabras, imágenes recortadas o pictogramas.
- 3.Los facilitadores ayudan a los participantes a comunicar sus sugerencias con claridad.
- 4.El mural terminado se presenta o exhibe en un espacio público.

# 1. 4. PARTICIPACIÓN POLÍTICA INCLUSIVA MÁS ALLÁ DEL VOTO

## Actividad 2. Simulación de reunión pública inclusiva

Objetivo:

Practicar la participación en un foro público o reunión comunitaria.

Tiempo estimado:

90–120 minutos (se puede dividir en dos sesiones)

Materiales necesarios:

Agenda simple o guión de reunión

Tarjetas de roles (por ejemplo, miembro de la comunidad, concejal de la ciudad, moderador)

Ayudas visuales o tarjetas de ayuda (por ejemplo, imágenes, símbolos, inicios de oraciones)

Etiquetas con nombres o sombreros para mostrar roles

Micrófono o bastón de la palabra (opcional para tomar turnos)

Descripción de la actividad:

- 1.Simular una reunión comunitaria donde se discute un problema local (por ejemplo, mejorar un parque).
- 2.A los participantes se les asignan roles y se les ayuda a preparar declaraciones o preguntas simples.
- 3.Utilice elementos visuales y turnos estructurados para apoyar la comprensión y la participación.
- 4.Todos practican la expresión de sus ideas con respeto.

## 1. 4. PARTICIPACIÓN POLÍTICA INCLUSIVA MÁS ALLÁ DEL VOTO

Se trata de transformar actitudes, métodos y estructuras para que los jóvenes con discapacidad puedan ejercer plenamente su ciudadanía.

### **Consejo n.º 1: Codiseñar espacios de participación accesibles**

Invitar a jóvenes con discapacidad a participar en el diseño y la evaluación de actividades políticas (talleres, debates, parlamentos juveniles). Asegurarse de que:

- La información está disponible en formatos accesibles (lectura fácil, lengua de señas, subtítulos, pictogramas).
- Los entornos físicos y virtuales siguen estándares de accesibilidad universal

### **Consejo #2 Capacitación en derechos y liderazgo inclusivo**

Ofrecer talleres sobre derechos humanos, discapacidad y liderazgo juvenil adaptados a diferentes tipos de discapacidad. Esto empodera a los jóvenes con discapacidad para asumir roles políticos más allá del voto, como delegados juveniles, portavoces o facilitadores.

### **Consejo n.º 3 Facilitar redes de promoción conjuntas**

Promover espacios inclusivos donde jóvenes con y sin discapacidad colaboren en iniciativas de incidencia (campañas, peticiones, consejos juveniles). Esto contribuye a romper barreras actitudinales y fomenta la cohesión social.

## 1. 4. PARTICIPACIÓN POLÍTICA INCLUSIVA MÁS ALLÁ DEL VOTO

### Recursos adicionales

Lectura fácil: "Mis derechos en la UE":

- Documentos accesibles sobre derechos humanos, el derecho a participar y cómo hablar con los políticos
- ENLACE: <https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read>

Inclusión Europa – Serie de conferencias «Escuchemos nuestras voces»

- Testimonios reales de personas con discapacidad intelectual de toda Europa que participan en debates políticos.
- Actividades de autodefensa y liderazgo en sus comunidades.
- ENLACE: <https://www.youtube.com/@InclusionEurope/videos>

## 1. 4. PARTICIPACIÓN POLÍTICA INCLUSIVA MÁS ALLÁ DEL VOTO

### Referencias

Comité de Representantes de Personas con Discapacidad en España (CERMI). (2020). Informe sobre la participación política de las personas con discapacidad en España. Recuperado de <https://www.cermi.es/es/observatorio-publicaciones/participacion-politica>

Defensor del Pueblo. (2020). Informe Anual 2020: Accesibilidad en los procesos electorales. Recuperado de <https://www.defensordelpueblo.es/informe-anual-2020/>

Agencia de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea. (2014). El derecho a la participación política de las personas con discapacidad: Indicadores de derechos humanos. Oficina de Publicaciones de la Unión Europea. Recuperado de <https://fra.europa.eu/en/publication/2014/right-political-participation-persons-disabilities-human-rights-indicators>

Fernández, S. (2016). Derechos políticos y participación de las personas con discapacidad psicosocial: Barreras y estrategias de inclusión. Revista de Estudios de Discapacidad y Sociedad, 5(1), 9–24.

García, A., y López, M. (2019). Participación política de las personas con discapacidad en España: retos y oportunidades. Editorial Jurídica Española.

Gómez, M. y Ruiz, A. (2017). El derecho al voto de las personas con discapacidad: Perspectivas y retos en el marco de la legislación española. Revista de Derecho y Discapacidad, 15(1), 29–46.

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2020). Encuesta de Discapacidad, Autonomía Personal y Situaciones de Dependencia 2020. Recuperado de [https://www.ine.es/prensa/edades\\_2020.pdf](https://www.ine.es/prensa/edades_2020.pdf)

Observatorio Estatal de la Discapacidad. (2021). Participación social y política de las personas con discapacidad en España. Recuperado de <https://www.observatoriodeladiscapacidad.info>

Plena Inclusión España. (2019). Informe sobre la participación política y electoral de las personas con discapacidad en España. Recuperado de <https://www.plenainclusion.org/informes/participacion-politica>

Rodríguez, P. y Martín, E. (2020). La inclusión política de las personas con discapacidad en el contexto español: Avances y obstáculos. Revista Española de Discapacidad, 24(3), 55–71. <https://doi.org/10.1093/serd.2020.0005>

Sánchez, J. M. (2018). Accesibilidad y participación política: Una reflexión sobre la discapacidad en la democracia. Estudios Políticos, 39(2), 103–121.

# 1. 5. COLABORACIÓN CON FAMILIAS Y REDES DE APOYO

## Qué ofrece este módulo

Este módulo se centra en transformar a las familias y las redes de apoyo, de posibles barreras a aliados activos para apoyar la participación política de los jóvenes. En lugar de trabajar con las familias o intentar convencerlas por separado, este enfoque reúne a todos para explorar la participación como un camino compartido.

Las estrategias de este módulo son útiles porque:

Desarrollar la comprensión a través de la experiencia: en lugar de solo hablar sobre la participación, las familias la experimentan juntas, lo que reduce el miedo a lo desconocido.

Abordar las inquietudes directamente: crear espacios seguros para hablar sobre preocupaciones, conceptos erróneos y esperanzas sin juzgar.

Fortalecer las relaciones: utilizar el compromiso político como una oportunidad para profundizar el entendimiento entre los jóvenes y sus familias.

Desarrollar habilidades compartidas para la resolución de problemas: Equipar a las familias con herramientas para identificar y superar barreras juntos.

Crear sistemas de apoyo duraderos: Establecer redes de familias que puedan apoyarse mutuamente en su camino hacia la participación cívica.

Cuando las familias se convierten en socios en lugar de guardianes, los jóvenes adquieren la confianza, los recursos y el apoyo emocional necesarios para una participación política sostenida.

Este enfoque también ayuda a las familias a ver los intereses políticos de sus jóvenes como una señal de crecimiento y capacidad, en lugar de una fuente de preocupación.

## 1. 5. COLABORACIÓN CON FAMILIAS Y REDES DE APOYO

Las familias y las redes de apoyo cercanas suelen ser las voces más influyentes en la vida de los jóvenes; sin embargo, pueden, sin saberlo, convertirse en barreras para la participación política cuando se ven impulsadas por instintos protectores o ideas erróneas sobre la participación política y la discapacidad. Las investigaciones demuestran que los jóvenes con discapacidades psicosociales tienen mayor probabilidad de participar en la vida cívica cuando sus familias comprenden y apoyan su participación. Sin embargo, muchas familias albergan temores sobre la seguridad y la capacidad de sus jóvenes, o sobre la posibilidad de discriminación en espacios políticos.

La relación entre las familias y la participación política es compleja. Si bien algunas familias pueden desalentar la participación debido al estigma o a preocupaciones de seguridad, otras pueden ser sobreprotectoras, limitando inadvertidamente la autonomía. Para que las alianzas familiares sean exitosas, es necesario abordar estas preocupaciones, reconociendo a las familias como expertas en las necesidades de sus jóvenes y valiosas aliadas para crear espacios políticos inclusivos.

Los antecedentes culturales, las experiencias previas de discriminación y las dinámicas familiares en torno a la discapacidad influyen en la percepción que las familias tienen de la participación política. Crear alianzas genuinas implica reconocer estas diversas perspectivas y, al mismo tiempo, trabajar juntos para ampliar las oportunidades de una participación cívica significativa.



# 1. 5. COLABORACIÓN CON FAMILIAS Y REDES DE APOYO

## Actividad 1. Círculos de diálogo familiar

### Tiempo estimado:

- 60–90 minutos

### Por qué es importante:

- Fomenta la confianza y la empatía entre los jóvenes, las familias y los trabajadores.
- Fomenta el diálogo abierto sobre preocupaciones compartidas
- Fortalece las habilidades de defensa y comunicación.

### Materiales:

- Sillas en círculo (o sala de reuniones en línea)
- Preguntas orientadoras
- Historias familiares o estudios de casos
- Papel/rotuladores o herramientas digitales

### Instrucciones:

- Forme un círculo y explique el propósito.
- Utilice preguntas orientadoras para iniciar el debate.
- Comparte historias familiares reales para reflexionar.
- Identifique un problema compartido e investiguenlo juntos.
- Practique juegos de roles para desarrollar habilidades de defensa.
- (Opcional) Asistir a un evento de promoción como equipo.
- Reflexione sobre las lecciones aprendidas y los próximos pasos.
- Concluye con cada persona compartiendo una idea.



# 1. 5. COLABORACIÓN CON FAMILIAS Y REDES DE APOYO

## Actividad 2. Días de Experiencia

Cívica

### Tiempo estimado:

- Medio día (3 a 4 horas, incluida la preparación y el informe final)
- **Por qué es importante:**
  - Hace que los procesos cívicos sean tangibles y menos intimidantes
  - Desarrolla la confianza y el conocimiento sobre la participación.
  - Fortalece los lazos familiares a través de experiencias compartidas
- **Materiales:**
  - Información del evento y materiales de preparación
  - Apoyo de accesibilidad (transporte, intérpretes, tecnología de asistencia)
  - Hojas de trabajo o diarios de reflexión

### Instrucciones:

- Elija un evento cívico accesible (por ejemplo, reunión del consejo, foro).
- Proporcione guías de preparación sobre qué esperar.
- Organice el transporte y los apoyos necesarios.
- Asista al evento juntos como grupo.
- Luego haga un informe con preguntas de reflexión guiada.
- Documente y comparta conocimientos con otras familias.

# 1. 5. COLABORACIÓN CON FAMILIAS Y REDES DE APOYO

## Actividad 3. Cronología política juntos

### Tiempo estimado:

- 90 minutos

- **Por qué es importante:**

- Muestra cómo se conectan las historias personales y políticas
- Ayuda a las familias a ver la política como parte de su experiencia vivida.
- Destaca momentos de empoderamiento y áreas de incidencia.

- **Materiales:**

- Grandes líneas de tiempo en papel o herramientas digitales (Miro, Jamboard)
- Rotuladores, pegatinas o iconos para eventos.
- Indicaciones para la reflexión

- **Instrucciones:**

- Proporcione una plantilla de línea de tiempo en blanco.
- Mapear momentos clave: personales, familiares, políticos, comunitarios.
- Analice cómo los acontecimientos cívicos afectaron las experiencias personales.
- Identifique momentos de empoderamiento o exclusión.
- Reflexione sobre los vínculos entre eventos pasados y oportunidades actuales.

## 1. 5. COLABORACIÓN CON FAMILIAS Y REDES DE APOYO

### **Consejo n.º 1: comience escuchando, no diciendo**

Comience por comprender las experiencias, valores y preocupaciones de la familia. No asuma que la resistencia significa falta de atención; podría deberse al miedo, a un trauma pasado o a información errónea.

Pregunte: "¿Qué espera del futuro de su hijo?". Evite: "Necesita dejar que sea más independiente".

### **Consejo n.º 2: Respetar los viajes emocionales**

Es posible que las familias aún estén procesando el diagnóstico o luchando con sus instintos protectores. Reconozca su rol con empatía, no con juicios.

Diga: «Su apoyo es fundamental para su fortaleza. Exploraremos cómo canalizarlo hacia su desarrollo cívico».

### **Consejo n.º 3: Evite culpar a otros y cántrese en la colaboración**

Usen el lenguaje de "nosotros".

"¿Cómo podemos trabajar juntos para que Ana se sienta apoyada y segura en el evento?"

## 1. 5. COLABORACIÓN CON FAMILIAS Y REDES DE APOYO

### Referencias

Asamblea de la República. (2004). Ley n.º 38/2004 – Bases de la política de prevención, habilitación, rehabilitación y participación de las personas con discapacidad.

Asamblea de la República. (2018). Ley N° 49/2018 – Régimen de Personas Adultas Acompañadas.

Municipio de Cascais. (2022). Presupuestos Participativos Inclusivos y proyectos de ciudadanía.

FENACERCI. (2021). Informe de actividades y proyectos inclusivos.

Observatorio de Discapacidad y Derechos Humanos. (2021). Informe Anual – Derechos Humanos de las Personas con Discapacidad en Portugal.

Gobierno de Portugal. (2021). Plan de Acción Nacional para los Derechos de las Personas con Discapacidad 2021-2025.

## 1. 6. CREACIÓN DE ENTORNOS INCLUSIVOS PARA LA PARTICIPACIÓN POLÍTICA

### **Qué ofrece este módulo**

Este módulo ayuda a los trabajadores juveniles a diseñar y gestionar espacios físicos y digitales donde todos los jóvenes, incluidos aquellos con discapacidad, puedan participar, expresarse y participar en la vida política. Se centra en herramientas prácticas, comunicación clara y estrategias inclusivas que eliminan barreras y crean entornos seguros y acogedores. Ya sea un taller, una reunión de campaña, un evento en línea o un espacio comunitario, los trabajadores juveniles aprenderán a hacer que la participación sea verdaderamente accesible para todos.

Al finalizar el módulo, los lectores habrán mejorado sus habilidades para fortalecer la inclusión, la accesibilidad y la participación política significativa de los jóvenes con discapacidad. Estarán mejor preparados para fomentar entornos que empoderen a todos los jóvenes para que se escuche su voz y participen plenamente en los procesos democráticos.

## 1. 6. CREACIÓN DE ENTORNOS INCLUSIVOS PARA LA PARTICIPACIÓN POLÍTICA

Qué es:

Una guía para trabajadores juveniles que ayuda a identificar y eliminar las barreras que podrían impedir que las personas, especialmente los jóvenes con discapacidad psicosocial, se unan o participen plenamente. Ofrece maneras sencillas y prácticas de hacer que cualquier evento, ya sea presencial o en línea, sea acogedor y accesible para todos.

Cómo usarlo:

Antes de planificar su evento, considere qué podría abrumar o excluir a algunos participantes, como música alta, luces intermitentes o espacios abarrotados. Elija lugares de fácil acceso con señalización clara y zonas tranquilas y relajantes. Comparta el programa con anticipación y ofrezca a las personas opciones para unirse de la manera que les convenga, ya sea en grupos pequeños, individualmente o a distancia. Solicite asesoramiento a defensores de personas con discapacidad o expertos en salud mental y capacite a su equipo en concienciación sobre la salud mental. Use lenguaje inclusivo e incluya advertencias sobre el contenido cuando sea necesario. Lo más importante es asegurarse de que el espacio se sienta seguro, cómodo y respetuoso para todos.

Por qué es importante:

Los eventos inclusivos no solo acogen a las personas, sino que las empoderan. Al eliminar barreras y ofrecer opciones reales, ayudas a los jóvenes con discapacidad a sentirse seguros y valorados. Esto construye comunidades más fuertes donde la voz de todos cuenta y todos pueden participar plenamente.



# 1. 6. CREACIÓN DE ENTORNOS INCLUSIVOS PARA LA PARTICIPACIÓN POLÍTICA

Puntos importantes a considerar para la planificación  
de eventos inclusivos



# 1. 6. CREACIÓN DE ENTORNOS INCLUSIVOS PARA LA PARTICIPACIÓN POLÍTICA

## Actividad 1: "Respondiendo con cuidado - Entrenamiento de juego de roles"

Objetivo: Ayudar al personal y a los voluntarios a aprender cómo apoyar a los jóvenes con discapacidades psicosociales.

Tiempo: 45 minutos

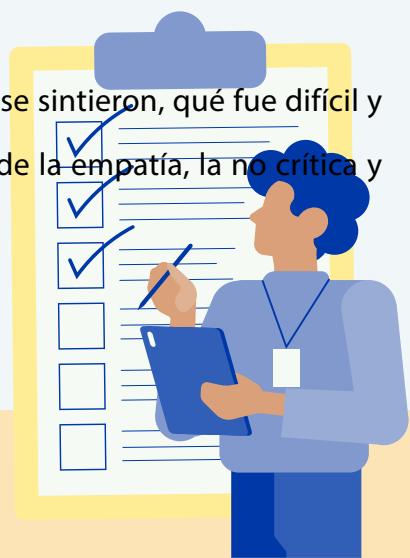
Instrucciones:

Introducción: Comience con una breve introducción que explique qué son las discapacidades psicosociales y por qué los entornos inclusivos y de apoyo son esenciales para la participación de los jóvenes.

A continuación, divida a los participantes en grupos pequeños de 3 a 5 personas y asigne a cada grupo un escenario para representar. Estos escenarios representan situaciones reales con jóvenes con discapacidades psicosociales, como un participante que se siente abrumado en un grupo, muestra signos de ansiedad antes de una actividad, sufre un ataque de pánico o revela depresión y solicita confidencialidad.

Cada grupo debe actuar como respondería un miembro del personal capacitado o un voluntario, practicando técnicas como escuchar activamente, ofrecer tranquilidad, reducir la tensión, mantener la privacidad y brindar a los participantes opciones y una sensación de control.

Reúnanse para una conversación de 15 minutos. Pregúntenles cómo se sintieron, qué fue difícil y qué apoyo podrían necesitar. Concluyan destacando la importancia de la empatía, la no crítica y el aprendizaje continuo para crear espacios inclusivos.



## 1. 6. CREACIÓN DE ENTORNOS INCLUSIVOS PARA LA PARTICIPACIÓN POLÍTICA

### Actividad 2: "Tu espacio, a tu manera"

Objetivo: cómo comunicar claramente las expectativas del grupo y brindarles a los participantes opciones reales sobre cómo participar.

Tiempo: 30-40 minutos

Instrucciones:

Introducción: Comience con una breve charla sobre por qué la elección, la comunicación clara y la flexibilidad son importantes para los jóvenes con discapacidades psicosociales.

Divida a los participantes en equipos pequeños. Pida a cada equipo que diseñe una actividad breve (real o imaginaria) para un taller juvenil. Debe incluir: tamaño del grupo, cómo se involucra la interacción social y al menos dos maneras en que un participante podría participar (por ejemplo, en grupos pequeños, individualmente o en solitario).

Cada equipo presenta su actividad y explica cómo la hicieron inclusiva y flexible. Anímelos a usar un lenguaje sencillo, instrucciones claras e incluir espacios de descanso tranquilos u opcionales.

Termine con una breve discusión sobre cómo ofrecer opciones ayuda a los participantes a sentirse seguros, respetados y en control de su experiencia.



## 1. 6. CREACIÓN DE ENTORNOS INCLUSIVOS PARA LA PARTICIPACIÓN POLÍTICA

### **Consejo n.º 1: Involucre a las personas con discapacidades psicosociales en la planificación, la ejecución y la evaluación**

Las investigaciones muestran consistentemente que la participación diseñada con personas que tienen experiencia vivida es más inclusiva, relevante y empoderadora (Askheim et al., 2020).

### **Consejo n.º 2: Capacitación del personal y los voluntarios sobre discapacidades psicosociales**

Proporcionar sesiones de capacitación especializada para el personal y los voluntarios para mejorar su comprensión de las discapacidades psicosociales.

### **Consejo n.º 3: Cree espacios sensorialmente amigables**

Ofrecer zonas tranquilas y opciones de asistencia flexibles ayuda a las personas con discapacidades psicosociales a sentirse seguras e incluidas.

## 1. 6. CREACIÓN DE ENTORNOS INCLUSIVOS PARA LA PARTICIPACIÓN POLÍTICA

### Recursos adicionales

Vídeo de Youtube: Cómo crear eventos inclusivos

Guía: Planificación de eventos inclusivos



## 1. 6. CREACIÓN DE ENTORNOS INCLUSIVOS PARA LA PARTICIPACIÓN POLÍTICA

### Referencias - Lecturas adicionales

Askheim, O. P. y Starrin, B. (2017). Involucrar a los usuarios de servicios en la formación, la investigación y las políticas de trabajo social: Reflexiones sobre conversaciones inspiradoras en la formación en trabajo social. En Involucrar a los usuarios de servicios en la formación, la investigación y las políticas de trabajo social (pp. 157-173). Cambridge University Press.

Inclusion Europe. (2017). Información para todos: Facilitar el acceso de la información a las personas con discapacidad intelectual. [https://www.inclusion-europe.eu/wp-content/uploads/2017/06/EN\\_Information\\_for\\_all.pdf](https://www.inclusion-europe.eu/wp-content/uploads/2017/06/EN_Information_for_all.pdf)

Inclusive SA. (2019). Kit de herramientas para eventos comunitarios accesibles e inclusivos. Departamento de Servicios Humanos, Gobierno de Australia Meridional. [https://inclusive.sa.gov.au/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0020/124634/Accessible-and-Inclusive-Community-Events-toolkit.pdf](https://inclusive.sa.gov.au/__data/assets/pdf_file/0020/124634/Accessible-and-Inclusive-Community-Events-toolkit.pdf)

Servicios Nacionales de Discapacidad (2024). Cómo el lenguaje sencillo empodera a las personas con discapacidad. Recuperado de <https://www.rwjf.org/en/insights/blog/2024/07/how-plain-language-empowers-people-with-disabilities.html>

## 1.7. PARTICIPACIÓN DIGITAL Y ESPACIOS SEGUROS EN LÍNEA

### ***Del aprendizaje a la acción: Qué ofrece este módulo***

Este módulo está diseñado para ayudar a los trabajadores juveniles a apoyar a los jóvenes, especialmente a aquellos de entornos marginados, para que asuman un rol activo, seguro e inclusivo en el mundo digital. Subraya que la participación digital va más allá del acceso a dispositivos o plataformas; se trata de tener la confianza y la libertad para expresar ideas, colaborar con otros y participar en la configuración de la vida cívica y política en línea.

El contenido explora cómo construir entornos digitales donde todos se sientan respetados, protegidos y animados a participar. Destaca la importancia de fomentar una ciudadanía digital basada en el respeto mutuo, la inclusión y el conocimiento de los derechos y responsabilidades.

Combinando conceptos clave con orientación práctica, ejemplos de casos y ejercicios interactivos, el módulo capacita a los trabajadores juveniles para promover la interacción constructiva en línea y ayudar a los jóvenes a convertirse en participantes activos en los espacios digitales. Al finalizar, los participantes estarán mejor preparados para crear experiencias digitales positivas y empoderadoras, y guiar a los jóvenes en el uso significativo del entorno digital para la participación cívica.

## 1. 7. PARTICIPACIÓN DIGITAL Y ESPACIOS SEGUROS EN LÍNEA

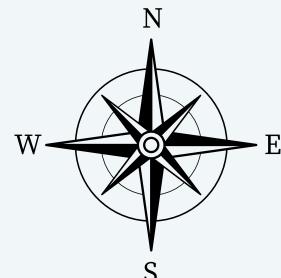
La participación digital no se trata solo de estar en línea, sino de tener voz. Para los jóvenes, especialmente aquellos de grupos vulnerables, significa poder moldear los espacios digitales, expresar opiniones y participar en las decisiones que afectan sus vidas. La verdadera participación requiere más que el acceso a la tecnología; exige inclusión, protección y reconocimiento.

Crear espacios en línea seguros va más allá de moderar contenido o prevenir daños. Implica crear entornos digitales donde los jóvenes se sientan respetados, valorados y libres de juicios. Cuando los trabajadores juveniles adoptan un enfoque inclusivo, no solo enseñan habilidades digitales, sino que fomentan la conciencia crítica, la empatía y la autonomía. Ayudan a los jóvenes a comprender sus derechos en línea y los apoyan en el uso de herramientas digitales para la expresión cívica y el desarrollo comunitario.

- ¿Qué es la exclusión digital? La exclusión digital no se limita a la falta de acceso a internet. Incluye plataformas inaccesibles, acoso en línea y el silenciamiento de las voces marginadas. Para muchos, estas barreras refuerzan la sensación de aislamiento y reducen la confianza en los entornos digitales. Apoyar a los jóvenes para que exploren y transformen estos espacios es clave para construir un mundo digital más equitativo.

## 1.7. PARTICIPACIÓN DIGITAL Y ESPACIOS SEGUROS EN LÍNEA

### Herramienta: La brújula digital



Qué es:

- La Brújula Digital es una herramienta conceptual y práctica que los trabajadores juveniles pueden usar para explorar los desafíos y las oportunidades de la participación en línea con jóvenes. Al igual que una brújula proporciona orientación, este marco ayuda a los profesionales a orientar sus prácticas digitales hacia la seguridad, la inclusión y el empoderamiento, especialmente al trabajar con jóvenes que enfrentan barreras psicosociales.
- En lugar de centrarse únicamente en la alfabetización digital o la gestión de riesgos, la Brújula Digital invita a los trabajadores juveniles a reflexionar sobre cuatro valores cardinales:
- Norte – Seguridad: ¿Estamos creando espacios emocional y psicológicamente seguros?
- Este – Expresión: ¿Tienen los jóvenes los medios y la confianza para compartir sus puntos de vista?
- Sur – Pertenencia: ¿Los participantes sienten que son parte de una comunidad digital significativa?
- Oeste – Liderazgo: ¿Estamos alentando a los jóvenes a tomar la iniciativa en la configuración de los espacios en línea?
- Cómo usarlo:
  - Utilice la Brújula antes, durante o después de talleres digitales o actividades en línea. Pregunte:
  - ¿Estamos apuntando hacia el “Norte”? ¿Es este espacio verdaderamente seguro?
  - ¿Se escuchan todas las voces (Este), no sólo las más fuertes?
  - ¿Todos se sienten incluidos y representados (Sur)?
  - ¿Estamos permitiendo que los jóvenes tomen la iniciativa (Oeste)?
- Por qué es importante:
  - La Brújula Digital ayuda a pasar de la participación pasiva a la ciudadanía digital. Centra la experiencia de los jóvenes como cocreadores del mundo digital, no solo como usuarios o seguidores.

## 1.7. PARTICIPACIÓN DIGITAL Y ESPACIOS SEGUROS EN LÍNEA

### Actividad 1: "Diseña una mochila digital"



Meta:

Ayude a los trabajadores juveniles a explorar los recursos internos que los jóvenes necesitan para sentirse seguros y confiados cuando interactúan en línea.

Tiempo: 45 minutos Materiales: Papel, rotuladores, plantilla de una mochila (opcional)

Instrucciones:

Introducción: Pida a los participantes que imaginen a un joven con una discapacidad psicosocial preparándose para "viajar" por el mundo digital.

Tarea grupal: En parejas o grupos pequeños, los participantes dibujan o esbozan una "mochila digital" y la llenan con las habilidades, los apoyos y las herramientas que este joven necesitaría para sentirse seguro y empoderado en línea. Algunos ejemplos incluyen: vocabulario emocional, aliados entre iguales, herramientas de privacidad, interfaces fáciles de leer y estrategias de autocuidado.

Discusión: Comparte mochilas y comenta:

¿Qué tipos de apoyo pueden brindar directamente los trabajadores juveniles?

¿Qué cambios sistémicos o a nivel de plataforma son necesarios para ofrecer estos recursos de forma predeterminada?

## 1.7. PARTICIPACIÓN DIGITAL Y ESPACIOS SEGUROS EN LÍNEA

### Actividad 2: "El escudo y el portal"



Meta:

Ayudar a los profesionales a reflexionar sobre la tensión entre protección y participación en los espacios digitales.

Tiempo: 60 minutos Materiales: Rotafolios o esquemas impresos de un "escudo" y un "portal" (puerta) Instrucciones:

Introducción: Explique que la seguridad en los espacios digitales a veces puede enmarcarse de dos maneras:

El escudo: protegiendo a los jóvenes del daño

El portal: Creando acceso a la voz, la agencia y la conexión

Pregunta: ¿Cómo equilibraremos ambos?

Tarea grupal: En grupos pequeños, los participantes escriben dentro del escudo las medidas de protección que pueden tomar los trabajadores juveniles (p. ej., establecer límites, monitorear el ciberacoso). En el portal, escriben qué hace que la participación digital sea abierta y significativa (p. ej., cocreación, elección de plataformas, diseño inclusivo).

Informe final: invite a la reflexión sobre dónde puede haber tensión (por ejemplo, ¿demasiada protección pone en riesgo la exclusión?) y cómo diseñar prácticas digitales que respeten tanto la seguridad como el acceso.

## 1. 7. PARTICIPACIÓN DIGITAL Y ESPACIOS SEGUROS EN LÍNEA

### **Consejo n.º 1 Centrar la seguridad emocional y digital**

Antes de comenzar cualquier actividad en línea, pregúntese si todos los participantes se sentirán seguros al participar. Establezca normas colectivas para una interacción respetuosa, ofrezca múltiples opciones de participación (como chat, voz o participación anónima) y haga seguimiento periódico. Una sensación de seguridad psicológica es esencial para una participación digital genuina.

### **Consejo n.º 2: Haga que la expresión digital sea accesible**

No todos los jóvenes se comunican de la misma manera. Use lenguaje sencillo, recursos visuales, subtítulos y herramientas multiformato (encuestas, pizarras, reacciones) para garantizar que todos puedan expresarse. La inclusión digital implica diseñar para la diversidad, no solo adaptarse posteriormente.

### **Consejo n.º 3: Pasar del control a la cocreación**

Invita a los jóvenes, especialmente a aquellos con discapacidades psicosociales, a participar en la configuración del espacio. Ya sea eligiendo temas de debate o co-redactando las directrices de la comunidad, la participación se vuelve empoderante cuando los jóvenes se sienten dueños del proceso.

# 1. 7. PARTICIPACIÓN DIGITAL Y ESPACIOS SEGUROS EN LÍNEA

## Referencias - Lecturas adicionales

Agencia para la Italia Digital (AGID). (2023). Directrices sobre la accesibilidad de las herramientas digitales. Recuperado de <https://www.agid.gov.it/en/design-services/accessibility>

Autoridad Italiana de Protección de Datos. (2023). Ciudadanía digital y escuela: Proyectos y trayectorias educativas. Recuperado de <https://www.garanteprivacy.it>

Ministerio de Educación de Italia. (2020). Directrices para la enseñanza de la educación cívica. Recuperado de <https://www.miur.gov.it/web/guest/educazione-civica>

Parole O\_Stili. (2024). Manifiesto por una comunicación no hostil. Recuperado de <https://paroleostili.it/manifesto/>

WeCa – WebCattolici. (2022). Educar para la conciencia digital: Herramientas y rutas de aprendizaje para un uso responsable de internet. Recuperado de <https://www.webcattolici.it>

Hyland-Wood, B., Gardner, J., Leask, J. y Ecker, U. K. H. (2021). Hacia estrategias de comunicación gubernamental eficaces en la era de la COVID-19. *Nature Communications*, 12(1), 7154. <https://doi.org/10.1038/s41467-021-25406-6>



# LÍNEAS DE AYUDA ÚTILES



# LÍNEAS DE AYUDA EN GRECIA

- **P.E.P.S.A.E.E : Ipirou 41 Atenas 104 39**
- **Para: Apoyo psicosocial, reintegración laboral y servicios de salud mental**  
**Teléfono: 210 8818946 Correo electrónico: ekkhd@pepsaee.gr Sitio web: www.pepsaee.gr**
- **Argo: Ipirou 41, Atenas 10439**
- **Para: Apoyo psicosocial comunitario e integración social** **Teléfono: 211 11 13 992**  
**Correo electrónico: info@argo.org.gr Sitio web: http://argo.org.gr/index.php/foreis**
- **Centro Nacional de Solidaridad Social**
- **Para: Personas en crisis, sobrevivientes de violencia, víctimas de trata.**
- **Vas. Sofias 135 y Zacharof, Atenas 11521**
- **197 (Línea directa gratuita)**
- **Ministerio de Salud: Línea directa de apoyo psicosocial**
- **Para: Apoyo de salud mental, angustia emocional, asesoramiento en crisis. Sitio web: https://10306.gr/**  
**10306 (línea de soporte 24/7)**

# ÚNEAS DE AYUDA EN PORTUGAL

- **SOS Voz Amiga**

**Para:** Apoyo emocional, soledad, ansiedad, prevención de crisis.

**Teléfono:** 213 544 545 / 912 802 669 / 963 524 660 (de 15:00 a 00:00, todos los días)

**Sitio web:** [sosvozamiga.org](http://sosvozamiga.org)

- **Línea directa para ciudadanos con discapacidad**

**Para:** Información sobre derechos, servicios y discriminación por discapacidad.

**Teléfono:** 800 208 462 (Gratis)

**Correo electrónico:** [cidadaniainclusiva@mtsss.gov.pt](mailto:cidadaniainclusiva@mtsss.gov.pt)

**Sitio web:** [inr.pt](http://inr.pt) (Instituto Nacional de Rehabilitación)

- **Estudiante SOS**

**Para:** Estudiantes que experimentan angustia, crisis académica o emocional.

**Teléfono:** 915 246 060 / 969 554 545 / 239 484 020 (20:00–01:00, todos los días)

**Sitio web:** [sosestudante.pt](http://sosestudante.pt)

- **Asociación Encuéntrate a ti mismo**

**Para:** Reducción del estigma en la salud mental, recursos y apoyo para las familias.

**Correo electrónico:** [geral@encontrarse.pt](mailto:geral@encontrarse.pt)

**Sitio web:** [encontrarse.pt](http://encontrarse.pt)

- **APPDA – Asociación Portuguesa de Trastornos del Desarrollo y Autismo**

**Para:** Apoyo y defensa de familias con autismo.

Sucursales regionales: por ejemplo, Setúbal: [appda-setubal.org](http://appda-setubal.org)

**Correo electrónico:** [geral@appda.pt](mailto:geral@appda.pt)

# LÍNEAS DE AYUDA EN POLONIA

- **Oficina del Defensor del Pueblo Nacional para las Personas con Discapacidad**

**Para:** Personas con discapacidad que necesitan ayuda para proteger sus derechos, desean denunciar discriminación o necesitan apoyo en situaciones difíciles de la vida o de carácter oficial. **Teléfono:** (+48 22)5517700 o 800676676 – Lunes a viernes, 8:15 a. m. a 4:15 p. m.

- **Oficina del Plenipotenciario del Gobierno para las Personas con Discapacidad**

**Para:** Personas con discapacidades y organizaciones que buscan información sobre derechos, sistemas de apoyo y políticas gubernamentales sobre discapacidad. **Teléfono:** (22)4616000 / (22)5290600 – De lunes a viernes, durante el horario de oficina.

- **Centro de Apoyo para Adultos en Crisis de Salud Mental**

**Para:** Adultos que experimentan angustia emocional (estrés, crisis, soledad) **Teléfono:** 800702222 – 24/7, gratuito

- **Línea de ayuda en caso de crisis 116123**

**Para:** Adultos que luchan con crisis emocionales, depresión, ansiedad, insomnio o violencia. **Teléfono:** 116123 – todos los días, de 14:00 a 22:00 (gratis)

# ÚNEAS DE AYUDA EN CHIPRE

- Ministerio de Salud – Servicios de Salud Mental

**Para:** Atención de salud mental de calidad, tratamiento y rehabilitación, prevención de trastornos mentales y promoción de la salud mental. Teléfono: +357 22 605300 Correo electrónico: ministry@moh.gov.cy Sitio web: [www.gov.cy/moh/en/about/mental-health-services](http://www.gov.cy/moh/en/about/mental-health-services)

- Sociedad de la Cruz Roja de Chipre – Apoyo psicosocial

**Para:** Apoyo psicosocial para enfermedades mentales, violencia doméstica, desintegración familiar y conducta antisocial. Teléfono: +357 22 670000 Correo electrónico: [info@redcross.org.cy](mailto:info@redcross.org.cy) Sitio web: [www.redcross.org.cy/en/what-we-do/psychosocial-support](http://www.redcross.org.cy/en/what-we-do/psychosocial-support)

- Asociación Panchipriota para la Rehabilitación Psicosocial

**Para:** Servicios de salud mental, incluido asesoramiento y terapia para personas con discapacidades psicosociales Contacto: Disponible a través de directorios de salud mental locales y redes de trabajo social comunitario Sitio web: BFSWS Cyprus (acceso indirecto a través de servicios de trabajo social)

**Servicios de salud mental de emergencia (Chipre)** Para: Emergencias de salud mental e intervención en crisis Teléfono: 112 (Línea de emergencia general: solicitar apoyo de emergencia psiquiátrica)

# LÍNEAS DE AYUDA EN ESPAÑA

- **CERMI – Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad**
- **Para:** Defensa y representación política de personas con discapacidad, incluyendo discapacidades intelectuales y del desarrollo. Formación en participación política, apoyo legal para candidaturas inclusivas. Correo electrónico: [cermi@cermi.es](mailto:cermi@cermi.es). Sitio web: <https://www.cermi.es/>
- **Autismo España – Autism Spain Confederation**
- **Para:** Defensa de los derechos y cabildeo político de las personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Programas de formación, campañas de políticas públicas y asesoramiento. Correo electrónico: [info@autismo.org.es](mailto:info@autismo.org.es). Sitio web: <https://www.autismo.org.es/>
- **Oficina de Vida Independiente (OVI) – Madrid**
- **Para:** Apoyo personalizado para la vida independiente, incluyendo personas con TEA. Los servicios incluyen asistencia personal y planificación para la participación social y política. Correo electrónico: [ovidi@madrid.es](mailto:ovidi@madrid.es). Sitio web: <https://www.madrid.es/> (busque «Oficina de Vida Independiente»).

# LÍNEAS DE AYUDA EN ITALIA

- Samaritans Onlus – Línea de Apoyo Emocional

**Para:** Apoyo emocional para personas que atraviesan crisis, soledad, depresión o pensamientos suicidas. Teléfono: 06 77208977 Sitio web: [www.samaritansonlus.org](http://www.samaritansonlus.org)

- Teléfono amigo Italia

**Para:** Superar la tensión emocional, promover la salud emocional, la escucha empática y combatir la soledad. Teléfono: 199 284 284 Correo electrónico: [info@telefonoamico.it](mailto:info@telefonoamico.it)  
Sitio web: [www.telefonoamico.it](http://www.telefonoamico.it)

- Cruz Roja Italiana – Apoyo psicológico

**Para:** Asistencia psicológica para personas que enfrentan angustia emocional, soledad o crisis. Sitio web: [www.cri.it](http://www.cri.it)

- Servicios de Salud Mental de Emergencia (Italia)

**Para:** Emergencias psiquiátricas y crisis de salud mental Teléfono: 112 (Línea de emergencia general: solicitar servicios psiquiátricos o apoyo de salud mental)

- Centros Comunitarios de Salud Mental (CSM)

**Para:** Atención de salud mental, rehabilitación y apoyo psiquiátrico basados en la comunidad Acceso: A través de la ASL local (Azienda Sanitaria Locale – Autoridad Sanitaria Local) Servicios: De acuerdo con la reforma psiquiátrica de Italia (Ley 180/1978), que enfatiza la atención comunitaria sobre la institucionalización

# CONCLUSIÓN

Este kit de herramientas es un recurso práctico y empoderador para trabajadores juveniles, trabajadores y todos aquellos que trabajan para promover la participación política entre los jóvenes con discapacidad. Refleja las prioridades fundamentales del Programa Erasmus+, como la inclusión y la diversidad, la ciudadanía activa y la igualdad de oportunidades para que todos los jóvenes participen significativamente en la vida democrática.

Creado gracias a la colaboración de la alianza SPARK, este proyecto se basa en experiencias, investigaciones y buenas prácticas de seis países europeos: Grecia, Portugal, Polonia, Chipre, España e Italia. El resultado es una colección integral de herramientas, métodos y estrategias diseñadas para apoyar a los trabajadores juveniles a superar barreras y facilitar la participación inclusiva en los procesos políticos.

Fomentar la participación política de los jóvenes con discapacidad psicosocial no es solo una cuestión de derechos, sino un compromiso con la construcción de una Europa más democrática, inclusiva y participativa. Todas las voces cuentan, y este conjunto de herramientas es un paso para garantizar que nadie se quede atrás.





**Co-funded by  
the European Union**

**Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la autoridad que concede la subvención se responsabilizan de ellas.**