

**Estrategias de afrontamiento de los riesgos psicosociales en las personas con discapacidad
visual y física de la ciudad de Tunja**

Dayanna Carolina Blanco Loaiza

Universidad de Boyacá
Facultad de Ciencias Humanas y Educativas
Programa de Psicología
Tunja
2023

**Estrategias de afrontamiento de los riesgos psicosociales en las personas con discapacidad
visual y física de la ciudad de Tunja**

Dayanna Carolina Blanco Loaiza

Trabajo de grado semillero de investigación Ser para optar por el título de: Psicóloga

Director (a):

Ps. Aura Pilar Fagua Fagua

Universidad de Boyacá

Facultad de Ciencias Humanas y Educativas

Programa de Psicología

Tunja

2023

Nota de aceptación:

Firma del presidente del Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

Tunja 20 de mayo de 2023

“Únicamente el graduando es responsable de las ideas expuestas en el presente trabajo”

(Universidad de Boyacá. Acuerdo 958 del 30 de marzo de 2017, Artículo décimo primero)

Dedicatoria

Dedico y agradezco a mis familiares, especialmente a mis padres, quienes son el primer cimiento para la construcción de la vida académica alcanzado hasta el día de hoy, fortaleciendo las bases de responsabilidad, dedicación y deseo de superación constante.

Agradezco su comprensión, estímulo constante y esfuerzo realizado para el cumplimiento de este logro, puesto que reconozco que en el camino no ha sido fácil, pero, contar con el apoyo hace que sea este proceso más agradable.

A los docentes que a través de su compromiso y dedicación dejaron una enseñanza que va más allá de lo académico, aquellos que confiaron en mí día a día y persistieron en la construcción de las bases sólidas tanto académicas como personales.

Finalmente, pero no menos importante, dedico este trabajo de grado a todas aquellas personas que se involucraron en el presente trabajo de investigación, a los entrevistados y a todos los que de alguna manera hicieron parte de este proceso, pues a ellos les debo este logro por su apoyo incondicional.

Agradecimientos

A la docente Aura Pilar Fagua Fagua por ser guía en el proceso de investigación; gracias infinitas por ofrecer sus conocimientos, dedicación y tiempo para comprender y orientar en el proceso final de este ciclo académico.

A la universidad de Boyacá por haberme permitido formarme en ella. A los docentes que fueron partícipes de mi formación y a todas las personas que de forma directa o indirecta contribuyeron en la construcción de mi conocimiento.

A la fundación Somos Chuecos por su valiosa colaboración en el desarrollo de este proyecto y por permitirme compartir con personas maravillosas que hicieron posible este trabajo.

A los docentes que fueron partícipes de mi formación y a todas las personas que de forma directa o indirecta contribuyeron en la construcción de mi conocimiento

Contenido

Resumen	8
Abstract	9
Introducción.....	10
Capítulo 1 Conocimiento en torno a los riesgos psicosociales de las personas con discapacidad visual y física en la ciudad de Tunja	12
Capítulo 2 Descripción de las estrategias de afrontamiento de las personas con discapacidad visual y física.	43
Capítulo 3 Interpretación de las estrategias de afrontamiento de las personas con discapacidad visual y física.	49
Conclusiones.....	54
Recomendaciones	56
Referencias	57

Lista de Figuras

Figura 1 Diagrama Atlas. Ti	14
Figura 2 Señora en silla de ruedas	17
Figura 3 Señor con bastón blanco en una calle sin señalización	20
Figura 4 Transporte público	23
Figura 5 las manos señalando son un riesgo psicosocial	25
Figura 6 Mecanismo laboral	39

Tabla de Anexos

Anexos A. Anteproyecto

61

Resumen

Dentro de la presente investigación se tienen como objetivo general comprender las estrategias de afrontamiento sobre los riesgos psicosociales en personas con discapacidad física y visual, se llevó a cabo a través de una metodología de tipo cualitativo- descriptivo con enfoque transversal. Se contó con una muestra de 8 participantes que pertenecieran a la Fundación Somos Chuecos.

La técnica de investigación que se uso es la entrevista semi estructurada; para el análisis de la información se utilizó el programa Atlas. Ti herramienta útil para el análisis cualitativo, con imágenes para una mejor comprensión de los riesgos psicosociales.

Como resultado de la investigación se encontraron diversas barreras, actitudes de miedo e ignorancia ante estas personas, lo que permite inferir discriminación, falta de apoyo y exclusión. En cuanto la accesibilidad se reconoce la dificultad en cuanto a la libre circulación; falta de ascensores, rampas, señalización en Braille y traductores. Lo anterior los lleva a hacer uso de las estrategias de afrontamiento por medio de la expresión de emocional, búsqueda de apoyo familiar o profesional para mejorar su bienestar.

Palabras Clave: Riesgos psicosociales, estrategias de afrontamiento, experiencia, bienestar, inclusión.

Abstract

The general objective of this research is to understand the coping strategies on psychosocial risks in people with physical and visual disabilities, it was carried out through a qualitative-descriptive methodology with a cross-sectional approach. There was a sample of 8 participants belonging to the Somos Chuecos Foundation.

The research technique used was the semi-structured interview; for the analysis of the information the program Atlas. Ti is a useful tool for qualitative analysis, with images for a better understanding of psychosocial risks.

As a result of the research, several barriers were found, attitudes of fear and ignorance towards these people, which allows inferring discrimination, lack of support and exclusion. Regarding accessibility, the difficulty in terms of free movement is recognized; lack of elevators, ramps, signage in Braille and translators. This leads them to make use of coping strategies through emotional expression, seeking family or professional support to improve their well-being.

Key words: Psychosocial risks, coping strategies, experience, well-being, inclusion.

Introducción

La discapacidad ha sido un tema cambiante a lo largo de la historia de la humanidad, en el pasado se consideraba que una causa de la discapacidad provenía de la religión, así mismo se consideraba que una persona con discapacidad era el resultado de un pecado cometido por los padres, es decir una carga para la sociedad, una vida que no valía la pena vivir, por lo tanto, estaban sujetos a prácticas eugenésicas como el infanticidio (Bolaños Salazar, 2018).

En contraste, hoy en día el término de discapacidad, ha adquirido un nuevo enfoque, el cual le otorga mayor relevancia a las habilidades, recursos y potencialidades de la persona, por esta razón tiene en cuenta los apoyos necesarios. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2020):

Las personas con discapacidad son aquellas que tienen deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, en interacción con diversas barreras, pueden obstaculizar su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con los demás. Según el Informe Mundial sobre la Discapacidad, alrededor del 15% de la población vive con algún tipo de discapacidad (par.3).

La discapacidad está arraigada a circunstancias que influyen desde su entorno y pueden tener efectos en la salud; estos se caracterizan por: “Un sentimiento de tensión física o emocional que puede surgir de cualquier situación o pensamiento que hace que una persona con discapacidad se sienta frustrada, enojada o nerviosa, y que, si no se maneja adecuadamente, puede causar daño” (Alhurani et al., (2020 citado por Quito, 2022, p.1). En este sentido, no basta con preguntarse por la experiencia de la persona, sino es necesario comprender el entorno en el que se desenvuelve.

Una de las cuestiones más importantes es conocer los riesgos psicosociales y cómo están afectando en la forma de vivir. Según Charria, (2011, citado por Uribe, 2017):

Los riesgos psicosociales que son entendidos, como toda condición que experimenta la persona en su relación con el entorno, el cual bajo determinadas condiciones de intensidad y tiempo de permanencia pueden afectar negativamente el bienestar y la salud de las personas con discapacidad generando respuestas de estrés y enfermedades asociadas (p.119).

Es así que a para el manejo de estos riesgos psicosociales las personas hacen uso de las estrategias de afrontamiento. Para Burgos 2000, citado por Macías (2013) éstas “hacen referencia a los recursos psicológicos o psicosociales que el individuo utiliza para hacer frente a situaciones estresantes y en la cual ejerce un efecto de mediación los rasgos de personalidad” (p.128), quiere decir que la persona busca soluciones para mejorar su bienestar y realizar acciones para hacerle frente a la misma.

Como resultado del trabajo realizado con los participantes de la Fundación Somos Chuecos se evidenciaron las dificultades que tienen las personas con discapacidad visual y física al momento de desenvolverse en su vida cotidiana, se pretendió destacar las voces de aquellos que experimentan estos riesgos psicosociales y sus estrategias de afrontamiento, mediante una Cartilla brindando herramientas y recomendaciones no solo a nivel individual sino también social.

Capítulo 1 Conocimiento en torno a los riesgos psicosociales de las personas con discapacidad visual y física en la ciudad de Tunja

Las personas con discapacidad identifican que están expuestos a diversos riesgos, por lo que es necesario tener en cuenta que, debido a su condición, presentan más dificultad para afrontarlos. Los diferentes entornos en los que se desenvuelven pueden influir en su experiencia, factores que permitirán o no su participación dentro de la sociedad.

Los riesgos psicosociales se podrían definir como: la condición intra o extralaboral que bajo determinadas condiciones aumentan la probabilidad de enfermedad física, mental y social. (Ángel, 2019). Se puede evidenciar que estos riesgos pueden causar efectos en su bienestar y en consecuencia identificar los diversos factores los cuales pueden dificultar su participación activa en la sociedad; entre ellos se encuentran:

Según Arévalo et al., (2022), “Las reacciones emocionales ante un acontecimiento, dependen en gran parte de la interpretación que se hace del evento a nivel cognitivo, su reacción fisiológica y los comportamientos que se llevan a cabo con base a las experiencias subjetivas” (p.3).

Las personas con discapacidad son una comunidad numerosa y vulnerable al que habitualmente suelen ser excluido, lo que provoca que las personas se limiten impidiendo el crecimiento a nivel personal, social, laboral, el acceso a recursos, servicios y la oportunidad de colaborar con sus capacidades al desarrollo de la sociedad. Según el Ministerio de Salud pública (2021) indica que:

Las barreras físicas relacionadas con el diseño arquitectónico de los centros de salud, los equipos médicos, o los medios de transporte; falta de competencias y conocimientos adecuados por parte de los proveedores de asistencia sanitaria; falta

de respeto o actitudes y conductas negativas para con las personas con discapacidad; barreras informativas y dificultades de comunicación; e insuficiente información de las personas con discapacidad acerca de su derecho a acceder a los servicios de salud.

Es así que, debido a estas experiencias, se limita la participación de las mismas en igualdad de condiciones, pero, aunque se han dado grandes pasos para hacer que el mundo sea más accesible con leyes, programas, planes y proyectos que promueven la garantía de derechos; es importante mencionar la ley 1618 de 2013, en la cual se garantizan los derechos a las personas con discapacidad sobre:

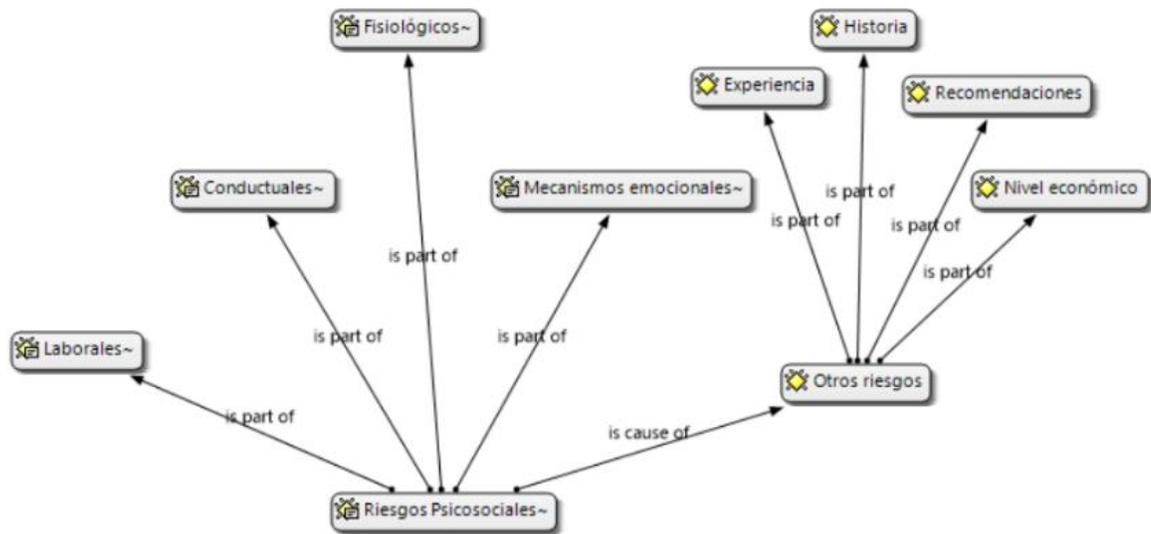
El derecho a la salud, a la educación, al trabajo, a la participación y a la cultura; asimismo a la accesibilidad, al transporte, vivienda, y acceso a la justicia, entre otros (Ministerio de Salud, 2017). Sin embargo, se necesita más trabajo para satisfacer sus necesidades.

En este sentido, surgió la necesidad de conocer las experiencias de las 8 personas con discapacidad visual y física de la Fundación Somos Chuecos, para el desarrollo del estudio se aplicó una entrevista semiestructurada, con un guion de 18 preguntas, y 4 imágenes, que aportaron a la identificación de estos riesgos psicosociales, se debe tener en cuenta que se describieron para las personas con discapacidad visual, de acuerdo a la categoría y subcategorías.

La categoría hace referencia a los riesgos psicosociales (RP), y las subcategorías de mecanismos emocionales (ME), mecanismos cognitivos (MC), mecanismos conductuales (MC1), mecanismos fisiológicos (MF) y mecanismos laborales (ML).

En el análisis de la investigación se evidencia una categoría emergente de otros riesgos (OR), el cual cuenta con subcategorías como experiencia, historia, nivel económico y recomendaciones, como se contempla en la *figura 1*.

Figura 1 Diagrama Atlas. Ti



Nota: La figura muestra el análisis del programa atlas ti sobre los riesgos psicosociales.

Fuente:(Blanco,2023).

Cabe señalar, por motivos de confidencialidad, los participantes serán identificados mediante los siguientes códigos como RP1 o RP2 (Respuesta participante 1, respuesta participante 2).

Una vez recogida la información sobre lo que ellos consideran que son los riesgos psicosociales y lo que entienden por los mismos, algunos de ellos identifican que estos riesgos son un peligro al que están expuestos diariamente a nivel físico como, por ejemplo: a quemarse, estrellarse, o que los empujen, generando experiencias de exclusión:

RP6. Un peligro, un riesgo psicosocial, se tiene todos los días a que se caiga, a que otra persona me empuje, o a que alguien no le diga que un lugar quitó la tapa de una alcantarilla y me caiga, a que me quemé en la casa, a que me caiga por las escaleras (Balbuena, 2022)

RP7. Serían peligros a los que nos exponemos a diario para cuando sale, al pasar una calle, al convivir con las personas. No he tenido dificultades a la hora de movilizarse,

ya que no lo he hecho por sí solo fuera de la casa, ya que no se ha dado con la persona que me oriente con ese ejercicio (Correa, J, 2022)

De acuerdo, con los 8 participantes, los riesgos psicosociales son un peligro, al que están expuestos diariamente, a nivel social, y estructural, en la ciudad o en su hogar, por la falta de adaptación a sus necesidades, que pueden llegar a generar circunstancias complejas, así como contar con una discapacidad, ya que al estar expuesto al mundo se le recrimina por la comunidad, empresa, o acceder a la salud.

Según Charria (2011, como se citó en Uribe, 2017):

Los riesgos psicosociales son entendidos, como toda condición que experimenta la persona en su relación con el entorno, el cual bajo determinadas condiciones de intensidad y tiempo de permanencia pueden afectar negativamente el bienestar y la salud de las personas con discapacidad generando respuestas de estrés y enfermedades asociadas (p.119)

Las personas con discapacidad pueden experimentar diversas barreras, generando la vulneración de los derechos. De acuerdo con el Ministerio de salud pública (2020):

Las barreras físicas operan como obstáculos para que las personas puedan, en forma autónoma, salir de sus domicilios y llegar, acceder, desplazarse, atenderse en los centros de salud y regresar a sus domicilios (circuito accesible). Estas barreras abarcan los entornos y la movilidad y utilización de ellos (incluyendo uso de baños, cafeterías, zonas de esparcimiento, etc. (p.25).

Se puede establecer que los participantes tienen un conocimiento acerca de los riesgos psicosociales y como ven afectado su calidad de vida, teniendo en cuenta, como se ven expuestos a diversos peligros, al desplazarse de un lugar a otro, o el contar con la discapacidad; así mismo,

los autores identifican que la relación con el entorno puede generar respuestas de estrés por la falta de acceso a la movilidad y a los domicilios como baños y cafeterías, entre otras.

A partir de esta de investigación, se puede reconocer que las personas con discapacidad, ven afectado su bienestar, ya que no hay accesibilidad a distintos entornos para su desplazamiento o ingreso a lugares públicos o privados, dificultando su participación; un ejemplo de ello sería el acceso a la salud, ya que no los atienden de forma adecuada a la hora de reclamar sus medicamentos. Según OMS (como se citó en Ministerio de Salud pública 2020):

La discapacidad es una cuestión de derechos humanos y una prioridad para el desarrollo; es un desafío mundial para la salud pública porque las personas con discapacidad afrontan obstáculos generalizados para acceder a servicios como los de asistencia sanitaria (que engloban la atención médica, los tratamientos, la rehabilitación en salud y las tecnologías de apoyo, entre otros) (p.12).

Cabe mencionar que, este tipo de riesgos incrementan su dependencia respecto a otras personas como, enfermeras, familiares, amigos, entre otros; limitando su autonomía, generándoles estrés y frustración.

Es interesante ver como uno de los participantes atribuye el contar con una discapacidad, como un riesgo al que no saben afrontar, la forma en la que experimenta la discapacidad puede afectar la manera de percibir el mundo; por lo que se debe tener en cuenta los distintos factores a nivel individual y contextual que pueden considerarse como una experiencia adversa. “Esto nos sitúa en un contexto social, y cultural, donde las experiencias de la discapacidad configuran el discurso dominante en el entorno, y tendrá un impacto en la narrativa de cada persona” (Otálora, 2012 citado por Casas, 2020) “p.14).

Inicialmente, se podrá reconocer que las personas con discapacidad visual y física experimentan los riesgos psicosociales que tienen al desplazarse, generando exclusión debido a la poca accesibilidad, dependencia de terceros, dificultando su autonomía.

Es importante señalar que se utilizaron imágenes que ayudaron a las personas con discapacidad a identificar si consideraban que eran un riesgo psicosocial, lo que permitió obtener información complementaria para el estudio. A las personas con discapacidad visual se les explicó el contenido de la imagen teniendo en cuenta su dificultad para poder apreciarla.

Figura 2 Señora en silla de ruedas



Nota: La figura muestra a una persona en silla de ruedas. Fuente: Discriminación a personas con discapacidad física (s.f).

De acuerdo con los participantes, si para ellos la persona en silla de ruedas está en riesgo, identifican que el acceso a lugares en silla de ruedas es un riesgo psicosocial, ya que pueden sufrir de algún accidente o robarlos, sintiendo frustración, puesto que directamente se sienten excluidos, lo que hace que los individuos no quieran volver a salir.

RP1. “Si, porque se llama accesibilidad y hay personas que no saben cómo afrontarla, no es fácil la accesibilidad más en nuestra ciudad, donde no hay acceso para una silla de ruedas, ni para la baja visión” (Orjuela, 2022)

De igual manera, para 5 de los participantes la persona en silla de ruedas está en riesgo, ya que se puede caer, sentir frustración, o quedarse esperando a que la suban y la puedan robar; teniendo en cuenta que en muchos lugares no cuentan con ascensores ni rampas.

RP6. La señora en silla de ruedas si está en riesgo, ya que puede que la empujen y no tenga el seguro de la silla, porque ella sola no va a poder bajar esas escaleras y no tiene el apoyo de alguien y se puede accidentar, pero si ella es capaz de subir las escaleras solitas, pero debe de haber otra persona que le colabore con la silla; uno es muy capaz y se ingenia muchas cosas, pero si hubiera una persona que le colaborará sería magnífico (Balbuena, 2022)

RP8. La señora en silla de ruedas sí estaría en riesgo porque de por sí es una circunstancia que puede traspasar más allá de tratar de subir; directamente está siendo excluida, entre esos riesgos se encuentra que la señora ya no quiera salir o no quiera volver a hacer sus cosas porque sabe directamente que va a ser un problema por no subir un piso.

Frente a ello, los participantes identifican que la persona en silla de ruedas si está en riesgo, por la falta de accesibilidad a diversos espacios, hecho que le otorga un significado negativo a la experiencia y como resultado lograr un aislamiento en la persona que se configura como un acto de exclusión. Según el Ministerio de Salud pública (2021) indica que:

Cualquier distinción, exclusión o restricción por motivos de discapacidad que tenga el propósito o el efecto de obstaculizar o dejar sin efecto el reconocimiento, goce o ejercicio, en igualdad de condiciones, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales en los ámbitos político, económico, social, cultural, civil o de otro

tipo. Incluye todas las formas de discriminación, entre ellas, la denegación de ajustes razonables (p. 62).

De este modo, los participantes indican que, si hay un riesgo para la persona en silla de ruedas; ya que, al contrastar con los autores, la falta de accesibilidad puede incurrir en la discriminación, tanto a nivel físico como psicológico, por lo tanto, se hace necesario tener un acompañante permanente, puesto que sin él no se desplazaría de manera adecuada.

De acuerdo con lo hallado, se reconoció que las personas con discapacidad tanto visual como física perciben que el estar en silla de ruedas es un riesgo psicosocial, ya que no hay acceso en la ciudad para subir o bajar las escaleras, lo que les provoca frustración y se sientan excluidas por parte de la sociedad.

Según la Organización Mundial de la Salud, (2022) “Los edificios en cuya entrada hay escaleras, al igual que los servicios y actividades ubicados en pisos a los que no se llega en ascensor, son inaccesibles por definición” (p.1).

En segunda instancia, se presenta la imagen, de un señor con discapacidad visual y un bastón blanco en una calle sin señalización

Figura 3 Señor con bastón blanco en una calle sin señalización



Nota: La figura muestra los pavimentos táctiles. Fuente: pavimentos táctiles: un lenguaje urbano necesario (s.f).

Se puede apreciar que los participantes identifican que, si es un riesgo psicosocial, la falta de señalización, ya que al intentar tomar un transporte o moverse pueden sufrir accidentes, como estrellarse, chocar contra algún objeto, como lo son postes de luz, alcantarillas, huecos, escaleras, y andenes en mal estado.

RP1. Sí, usamos un bastón de colores para que refleje un color, hay que levantarlo para que alumbre, yo que me paro en los paraderos para tomar el transporte, la gente no lo ayuda a uno, ni siquiera en el transporte público lo recoge a uno y por eso uno sufre, la gente ojalá sea más humana que la discapacidad no la miren como un bicho raro, sino que si uno pregunta para donde va o de pronto alguien mayor o alguien que de verdad tiene un familiar que lo ayuda a pasar a uno (Orjuela,2022)

Así mismo, para los 6 participantes conciben que si es riesgo la falta de señalización, ya que pueden sufrir accidentes como chocar, estrellarse contra objetos, y andenes que están llenos

de escalones con los que se pueden lastimar, igualmente, a la de pasar la calle lo pueden atropellar o caerse por el hecho de que no se escucha el motor, generando dependencia de otra persona para su desplazamiento, ya que les dan nervios y se vuelve indispensable un guía para evitar riesgos físicos como alcantarillas o personas malintencionadas los roben.

Ahora bien, las experiencias de los sujetos presentan síntomas de ansiedad a la hora de movilizarse, ya que cuyo acceso se ha visto obstruido porque no cuentan con ayudas auditivas o estructurales que brinden oportunidades de inclusión, es así que para una participante menciona:

RP8. Sí, ya que los espacios son más decoración, y se encuentran con postes de luz y se lastiman más allá de perderse o estrellarse con ciertos objetos que fueron contruidos en ese paso o andenes en mal estado. Genera problemas a nivel personal e individual, en mi caso dejé de salir un tiempo, ya que me estrellaba con objetos y me molestaba perderme, prefería encerrarme en la casa que salir a una ciudad que no está en su mayoría adaptada; llega un momento que en el compartir ya no se disfruta porque el entorno no se presta para moverse bien (Adame,2022)

Al llegar a este punto, se evidencia que las personas perciben que la falta de señalización como un riesgo físico, limitando en su desplazamiento por objetos mal distribuidos o andenes en mal estado, generando experiencias insatisfactorias, como molestia, por consiguiente, que la persona se aíse, ya que su entorno no es accesible para las personas con discapacidad. De acuerdo con el Banco Mundial (2022):

Los obstáculos a la inclusión social y económica plena de las personas con discapacidad son la inaccesibilidad de los entornos físicos y el transporte, la falta de disponibilidad de dispositivos y tecnologías de apoyo, medios de comunicación no

adaptados, la prestación deficiente de servicios, y los prejuicios y estigmas sociales discriminatorios (par. 6).

De acuerdo con el Ministerio de salud pública (2021), “Las barreras físicas abarcan la movilidad y la utilización de ellos (incluyendo uso de baños, cafeterías, zonas de esparcimiento, etc.), debiendo considerarse el transporte y la zona perimetral además de las edificaciones, el mobiliario y el equipamiento médico” (p.25).

De esta manera, los participantes identifican un riesgo, debido a la falta de señalización, desplazamiento, e información por parte de los conductores acerca de la discapacidad, entre otros, entendiendo que estos no están adaptados a las necesidades de las personas con discapacidad deben enfrentarse a distintos peligros. De acuerdo con los autores, estos identifican que la inaccesibilidad a entornos físicos por objetos mal distribuidos o andenes en mal estado, cabe mencionar que la prestación de servicios deficientes afecta negativamente, generando prejuicios discriminatorios.

Respecto a los relatos, se puede aportar o aumentar la sensación de incomodidad, o aumentar a la problemática, se destaca la poca cultura ciudadana, aunque exista reglamentación, es un factor concluyente en la experiencia de los participantes con discapacidad, siendo este un contacto necesario para su desplazamiento.

En cuanto a la tercera imagen, se les solicitó si para ellos era un riesgo psicosocial:

Figura 4 Transporte público



Nota: La figura muestra el transporte público. Fuente: Personas con discapacidad ya podrán usar el transporte público de Tunja (s.f).

Se puede reconocer que para todas las personas, el transporte público, es un riesgo psicosocial al que están expuestos, ya que es difícil su acceso, tanto con el bastón como en la silla de ruedas y sin paraderos; lo que les genera malestar, miedo y frustración, puesto que pueden sufrir de algún accidente como chocarse, o caerse, y en algunos casos por la falta de empatía de los conductores, llegar a perderse por la inexistencia de indicaciones, o el no detenerse al ver a la persona con discapacidad, afectando su desplazamiento y bienestar.

RP1. Sí, resulta que por ejemplo mi bordón a veces a mí me toca doblarlo para subir al bus, espero cuando es hora pico es muy difícil y los conductores dicen que el bordón marca, como lo ven con bastón, no le paran a uno si no siguen es derecho y falta mucha cultura en nuestra ciudad de parte hay conductores que trabajan 2 horas con un colectivo es muy difícil porque no saben acceder y hay gente que no sabe que uno tiene derecho a la silla azul como el adulto mayor (Orjuela,2022)

RP6. El transporte público es un riesgo porque si el conductor no está educado para llevar personas ciegas en el bus, él arranca y se puede caer, si no hay silla debieran de pedir la silla para que se pudieran acomodar, porque si se va de pie corre el riesgo de que en una frenada no tenga los mismos reflejos y se puede ir de cara o chocarse con algo (Balbuena, 2022).

De modo que, los sujetos identifican los riesgos en el transporte público, como barreras para su acceso, dentro de los discursos se asocia la falta de conocimiento de los conductores, ya que no les dan las respuestas de manera adecuada a estos factores estresores que presentan en su cotidianidad, se puede comprender entonces que puede generar afectaciones no debido a la discapacidad, sino a cómo se responde ante ella.

Según Correa et al. (2020) mencionan que:

Los usuarios que presentan movilidad reducida, algunos con limitación del movimiento, otros con uso de dispositivos de mediana complejidad como muletas, bastones, por lo que les cuesta el acceso al mismo, en relación con una minoría donde indica que movilizarse al interior y sentarse – levantarse del puesto son las de menor grado de dificultad, puesto que los transportes posiblemente presentan espacios limitados, así como también la poca receptividad y empatía por parte de los conductores hacia los pasajeros que hacen uso de su vehículo (p.63).

Esto permitió inferir que los participantes ven afectada el bienestar, teniendo en cuenta que aseguran verse expuestos a este tipo de peligros al hacer uso del transporte público; al contrastar con los autores lo identifican como una limitación al movimiento por el uso de

bastones o silla de ruedas, lo que les cuesta el acceso al mismo, por los espacios reducidos y la falta de empatía de los conductores, lo cual los afecta negativamente en su desplazamiento.

De acuerdo con lo identificado en la investigación, se puede percibir que las personas discapacidad tanto visual y física tienen conocimiento de riesgo que supone el desplazarse en el transporte público, ya que no tienen acceso o es limitado por los espacios, se debe tener en cuenta la inexistencia de paraderos, e información de las rutas; así mismo según la Resolución 4659 2008 “se adoptan medidas de accesibilidad a los sistemas de transporte público masivo municipal distrital y metropolitano de pasajeros” (p.1).

Sin embargo, las dificultades en el desplazamiento y convivencia dentro de la ciudad, les generan frustración por el difícil acceso, la falta de información y educación del uso de las sillas azules como adulto mayor; es así que se establece que el transporte no está adaptado para el uso del bastón u espera del mismo por el sensor de los buses, lo que a su vez provoca accidentes si se frena de manera inadecuada.

Finalmente, se les solicitó que comentarán si para ellos era un riesgo psicosocial:

Figura 5 las manos señalando son un riesgo psicosocial



Nota: La figura muestran manos señalando. Freepick (s.f).

Se evidencian que para dos personas con discapacidad el que los señalen no es un riesgo, pero, por el contrario, para las seis personas si es riesgo psicosocial, ya que tienen sentimientos de mal genio y frustración, puesto que consideran que es una falta de respeto llegando a la lástima, lo que hace que los individuos se sientan menospreciados.

RP6. “Las manos señalando significarán que digan que pobrecita la cieguita, eso le molesta, la lástima porque para mí no existe” (Balbuena, 2022)

RP8. No alcanzo a ver la gente que me señala, sin embargo, más allá de la actitud de las personas es bastante y sí es un riesgo porque todo se confunde y muchas veces piensan que sintiendo lástima es bueno, pero lo que hacen es juzgar más con pañitos de agua tibia, cuando la mejor forma es actuar desde el respeto, ya que actuando así generan incomodidad (Adame, 2022).

Según Ley 1618 (2013 citado por Aguilar et. al, 2017) “las barreras actitudinales son aquellas conductas, palabras, frases, sentimientos, preconcepciones, estigmas, que impiden u obstaculizan el acceso en condiciones de igualdad de las personas a los espacios, objetos, servicios y en general a las posibilidades que ofrece la sociedad” (p.18).

Por tal razón, Keashy, (1998, citado por Moreno,2010) “ha definido como hostilidad verbal y no verbal, comportamientos sin que haya contacto físico, dirigidos por una o más personas con el objeto de dañar” (p.36).

Como se puede inferir, los participantes se sienten afectados emocionalmente, ya que se ven expuestos a la exclusión social mediante comportamientos, en este caso al señalarlos, se

sienten vulnerados y menospreciados, ya que pueden identificar las intenciones verbales de las personas. Por otro lado, las dos personas que no se sienten identificadas no se ven afectadas negativamente por estas.

Mecanismos emocionales

De acuerdo a la información sobre su experiencia y si han presentado algún tipo de malestar a la hora de movilizarse, se pudo concluir que la mayoría identifican que han presentado este tipo de peligros a la hora de transportarse en la ciudad con objetos como triángulos de prohibido parquear con los que se pueden lastimar, o comportamiento de rechazo mirándolo con asco o hablarles de forma despectiva; en el transporte a la hora de bajarse se les exige de forma grosera bajar rápido por el sensor. Las emociones que produce desplazarse en la ciudad de Tunja incluyen tristeza, ansiedad, estrés, mal genio y frustración, ya que realmente no disponen de los suficientes espacios para su movilidad, igualmente el transporte, y con los conductores son poco empáticos.

Las emociones son conceptos, esquemas utilizados para categorizar situaciones que tienen que ver con “seguridad o riesgo” para el propio cuerpo (López, 2017). “Estos conceptos difieren de otros, ya que están referidos a la sobrevivencia (a la relación con el entorno), aunque de manera no lineal ni directa” (García, 2019)

RP1. Sí, en lo particular, en la ciudad de Tunja he tenido problemas a la accesibilidad y más que todo en la movilidad en los barrios, en los andenes o en el centro de la ciudad, con la señalización, resulta que la señalización de prohibido parquear o parar es un riesgo para todos los discapacitados y para los adultos mayores porque son

ángulos y con el sol no los vemos y nos pegamos contra eso y a veces están doblados (Orjuela,2022).

RP6. He tenido muchas dificultades a la hora de movilizarme, ya que para mí salir a la calle es un trauma, en la casa me defiendo y hago lo posible por ser muy independiente, pero en la calle es complicado porque si uno no tiene un buen guía se puede tropezar, hay gente que no entiende la discapacidad visual, le dicen a uno permiso cuando son ellos los que deben ir hacía un lado, en el bus han sido muy pocas veces, porque los señores son hasta groseros a mí me cuesta trabajo bajarme rápido entonces cuando empieza a pitar la máquina, ellos le gritan que se baje rápido porque les está marcando más pasajes (Balbuena, 2022).

Cabe mencionar que uno de los participantes no ha sufrido de este tipo de riesgos, ya que por su estado económico cuenta con autos para que se transporte a cualquier lugar de ser necesario y si, por el contrario, no cuenta con ellos, prefiere no salir.

De acuerdo con Correa et. al (2020) menciona:

Se presentan diferentes dificultades de accesibilidad en cuanto a su entorno físico a las que se enfrentan la población con movilidad reducida para acceder a las diferentes áreas, servicios y sistemas dentro del entorno urbano, esto afecta de forma directa la calidad de vida de estas personas, no principalmente por su propia condición sino por las barreras que les genera dificultad para acceder a un empleo, atención en salud, educación, actividades de ocio, entre otras (p.4).

Esto indica que las barreras afectan la experiencia de las personas con discapacidad, entendiendo que no acceden a la atención en salud, educación, entre otras, lo cual les genera frustración y rechazo.

De acuerdo con López (2017 citado por García, 2019) comenta:

Las emociones son conceptos, esquemas utilizados para categorizar situaciones que tienen que ver con “seguridad o riesgo” para el propio cuerpo. Estos conceptos difieren de otros, ya que están referidos a la sobrevivencia (a la relación con el entorno), aunque de manera no lineal ni directa (p.20).

Sin embargo, las emociones son eventos o fenómenos de naturaleza biológica, se puede clasificar según Casassus (2006 citado por Montes, 2012) como:

En positivas cuando van acompañadas de sentimientos placenteros y significan que la situación es beneficiosa, como lo son la felicidad y el amor; negativas cuando van acompañadas de sentimientos desagradables y se percibe la situación como una amenaza, entre las que se encuentran el miedo, la ansiedad, la ira, hostilidad, la tristeza, el asco, o neutras cuando no van acompañadas de ningún sentimiento, entre las que se encuentra la esperanza y la sorpresa (p.4).

Esto permitió inferir que los participantes ven afectada su calidad de vida, teniendo en cuenta que la mayoría han experimentado comportamientos de exclusión, con la forma de hablar, las miradas, las burlas o con ciertas actividades; impidiéndoles la correcta movilización por la ciudad, al contrastar con los autores, estos lo identifican como la dificultad para moverse en diferentes áreas y servicios dificultando el acceso a la salud, trabajo y educación, entre otras.

Todas estas circunstancias provocan que las personas con discapacidad desarrollen sentimientos de aislamiento, soledad, inestabilidad personal y psicológica, o baja autoestima.

Puede hallarse que tanto las personas con discapacidad visual como física identifican el riesgo psicosocial de movilizarse dentro de la ciudad de Tunja, tanto por las barreras, a nivel actitudinal de las personas hacia los mismos, generándoles sentimientos de estrés, ansiedad e ira logrando así experiencias desfavorables. Asimismo, una de las participantes también relata que, gracias a su apoyo familiar, no ha tenido problemas para transportarse.

Parte de estas experiencias las han tenido a lo largo del tiempo, enfrentados a barreras ligadas a su contexto inmediato, donde se evidencian actitudes de exclusión, entendiendo que todos los individuos viven en un mismo territorio, no obstante, presentan algunos factores facilitadores como el pertenecer a una fundación, proponen el fomento de la empatía para disminuir las experiencias excluyentes.

Para la mayoría de individuos, cuando se enfrentan con situaciones de desplazamiento, reaccionan emocionalmente con tristeza, mal genio y frustración, por tal motivo tratan de alguna manera de minimizarlos, puesto que, durante las entrevistas, dejaban en claro que a veces preferían buscar alternativas como lo son ir por otros lugares donde no hubiera tanta congestión de autos o de personas, hablarlo con alguien logrando así generar el menor malestar.

Además de lo anterior, es importante mencionar que las personas han experimentado comportamientos de exclusión, con la forma de hablar, las miradas o las burlas o con ciertas actividades. Todas estas circunstancias provocan que las personas con discapacidad desarrollen sentimientos de aislamiento, soledad, inestabilidad personal y psicológica, o baja autoestima.

Mecanismos cognitivos

Según los participantes, identifican que han sufrido de experiencias, comportamientos de exclusión o rechazo por parte de la sociedad mediante actitudes o comentarios; es aquí donde ellos procesan la información e interactúan con el significado que les dan a estas experiencias; un ejemplo de ello es cuando en el sistema de salud presenta dificultades para sacar citas o pedir medicamentos.

RP1. Sí, más que todo en lo de Salud, no solo por mi discapacidad, sino la mayoría de la gente son rechazados por la sociedad, sea niño, joven o adulto, por los entes gubernamentales, porque no lo miran como con respeto ni con afecto, sino que lo miran a uno con lástima entonces me da tristeza esa parte, pero hacen falta personas que nos asesoren acerca de la política pública quieren a alguien que de verdad los represente (Orjuela, 2022).

RP7. He experimentado comportamientos de exclusión o rechazo casi a diario, porque siempre se presentan esos comportamientos, ya que no se toman el tiempo de conocer o dejarse llevar por lo que dicen los demás, a la hora de hacer un grupo para un trabajo en clase, siempre la dejan de última y en actividades recreativas que las hacen son muy visuales y me pregunto ¿Pero yo? (Niño, 2022).

De acuerdo con lo anterior, es el medio por el cual las personas adquieren o construyen conocimiento y lo utilizan para resolver problemas y necesidades en la vida cotidiana (Vázquez, 2010 citado por Torres, 2018, p.2), estableciendo que la toma de decisiones está mediada por estructuras de conocimiento de la memoria.

Por otro lado, los procesos cognitivos, según Feldman (2002, citado (Hoz & Patricia, 2017) se define como “procesos mentales superiores de los seres humanos, que incluyen la forma en que las personas conocen y comprenden el mundo, procesan la información, hacen juicios y toman decisiones, y describen su conocimiento” (p.60). Ahora bien, se identifican las experiencias de discriminación y rechazo con miradas o comportamientos, siendo un punto de inflexión en cada uno de los participantes, se ven afectados significativamente a nivel emocional, han experimentado comportamientos de exclusión, con la forma de hablar, las miradas o las burlas o con ciertas actividades.

Para la Organización Mundial de la Salud (2002) “la violencia es toda acción, incidente o comportamiento que se aparta de lo razonable, en la cual la persona es atropellada o víctima de abuso de poder”. Puede ser física o psicológica. En el contexto de las personas con discapacidad es muy frecuente, pues no se acepta la diferencia y siempre se quiere abusar del hecho de sentirse más fuerte y con más poder.

Entre las diversas formas de violencia y acoso, las personas con discapacidad denuncian con mayor frecuencia el acoso y el abuso verbal con “bromas”, insultos, sabotaje, rumores, insinuaciones y mimetismos. (International Labour Organization, s.f.).

En cuanto a estas experiencias se encuentran las actitudes excluyentes, faltándoles el respeto de diversas maneras, ya sea con palabras o gestos en relación con su discapacidad, esto indica que el sujeto se ve en peligro debido a estas situaciones marcadas por contextos sociales. Cabe destacar que también sienten molestias al no tener información de la ubicación de clínicas y cambios como su ubicación.

Todas estas experiencias van influidas hacia la accesibilidad, las personas con discapacidad interpretan que es un riesgo el comportamiento de las personas, así mismo la comprensión de la información que se les brinda. Cuando se habla de accesibilidad se requiere que puedan recibir respeto y condiciones para entender su entorno, como señalizaciones en Braille, y medios de voz digitalizados.

Mecanismos Conductuales

El rendimiento cognitivo se fundamenta en la manera en que los participantes procesan los acontecimientos, teniendo en cuenta su personalidad y experiencias, lo que genera ajustes en la forma de enfrentarse a eventos estresantes, desencadenando comportamientos y dependiendo del sujeto una respuesta de sus recursos disponibles.

De acuerdo a 6 de los participantes, comentan si han hecho utilización de alcohol; u otras (marihuana, cocaína, inhalantes, heroína, metanfetaminas, éxtasis, alucinógenos, esteroides), sin embargo, comentan que no hacen utilización de ninguna sustancia para disminuir sus experiencias negativas, mencionado que al morir un ser querido tienden a consumir alcohol, por otro lado, según un participante comenta.

RP8. “He consumido cannabis, pero no lo hago por ninguna dificultad, sino por costumbre, más no para disminuir las emociones negativas frente a las situaciones de dificultad” (Adame, 2022)

Según Baena et al., (2012 citado por Jiménez, C. et al. 2021) menciona que:

Los factores de riesgo y los motivos de consumo de la población con y sin discapacidad intelectual, así como de hombres y mujeres. Todos ellos parecen coincidir en los motivos para consumir alcohol, siendo señalados, entre ellos, los de integrarse en un grupo, lidiar con la soledad y el aislamiento, sentirse como sus pares, la presión de grupo, aliviar el malestar psicológico y físico, y automedicarse (p.102).

Por otra parte, en los hallazgos de la investigación se identifica que los entrevistados no consumen alcohol debido al riesgo y el mal ejemplo que pueden llegar a dar, en cuanto a algunos comentan que lo han hecho cuando un ser querido ha fallecido, otros consumen alcohol cuando hay reuniones familiares o para divertirse; finalmente uno de los participantes consume cannabis, pero en general se refiere que lo hace por costumbre, más no por alguna dificultad.

Ante alguna dificultad, las alternativas que mencionan son afrontar la situación; describen que son personas capaces, a veces lo hablan con alguien para que las generen juntos, pero a veces se culpan cuando no pueden generar alguna alternativa.

Así mismo, es importante mencionar, que los otros factores que influyen en los riesgos psicosociales son debidos a la falta de acceso para las personas con discapacidad visual y física; ya sea para el ámbito clínico, social, como emocional y físico.

De acuerdo a las situaciones de riesgo físico se manifiestan contándole a una persona de confianza, en otros individuos por situaciones de estrés, frustración, sensaciones de alejarse, caminar y el no hablar; los mismos identifican cambios en una situación de riesgo como: el mal genio, presión en la cabeza, el calor en todo el cuerpo, cambia la respiración, se ahoga, gritan, le sudan las manos, sienten frío y se desorientan.

De acuerdo al nivel laboral la mayoría de los individuos mencionan que no hay mucho acceso, existe mucha discriminación, y que se debe tener un padrino político para acceder a un puesto, no existe la cultura para que ellos puedan trabajar y es necesario una concientización; no han tenido la posibilidad, ya que aunque existen muchas empresas, universidades, institutos al no comprender el método de trabajo puede llegar a no convencerlos, en algunos de los casos son financiados por su familia, pero les gustaría que les dieran la oportunidad; o como en el caso de uno de ellos se sintió utilizada porque empezó de pegar botones, cremalleras, dobladillos quisieron abusar de otra manera mandándola a lavar loza o ropa entre otras.

Alternativas a nivel físico

Se evidencia que la alternativa más utilizada es la de búsqueda de redes de apoyo de las enfermeras y familia y, por otra parte, la planificación para abordar el problema, le permite a la persona una alternativa ante la dificultad de transportarse.

RP2. “Cuando presenté alguna dificultad le cuento a las enfermeras” (Correra, P)

RP7. “Las alternativas las realizan mis padres y me guían” (Niño, 2022)

RP8. “La alternativa de cuando los buses van muy rápido es un poco mejor parar el bus y preguntar, y es mejor pararlo en una esquina, ya que baja la velocidad y es más normal que yo pregunte para estar más tranquilo, como no alcanzo a leer las letras de los buses identifico el letrero de color morado, ya que van para el norte, los verdes van para cooservicios, los blancos van para la fuente y los amarillos van para el sur” (Adame,2022)

De acuerdo con Fernández (2003 citado por Gómez, 2020) “la planificación permite que el individuo a través de un análisis racional general pueda dar una solución al problema” (p.37).

Se puede decir que los participantes generan alternativas a sus potenciales riesgos como el desplazarse, comunicando sus necesidades de manera activa, ya sea a familiares, enfermeras y conductores de ser necesario, por otro lado, como uno de ellos generó una alternativa por medio de los colores de los letreros para movilizarse dentro de la ciudad.

La historia personal de cada uno es vital, ya que les ha permitido buscar alternativas, a través del tiempo, entendiendo que en un momento específico fue necesario generar dicha estrategia para solucionar un posible problema, se observa cómo las personas se enfocan en mejorar su bienestar.

Finalmente, se debe tener en cuenta que para los participantes 1, 3, 4, 6, no generan alternativas y el participante 5 menciona “Yo me culpo, ya que a veces no puedo generar, estás alternativa”. “El conformismo es la sensación de estar fuera de control, pero uno acepta la situación tal como es, sin hacer nada para cambiarla” (Fernández, 2003 citado por Gómez, 2020, p.37).

Se puede evidenciar que cuatro de los participantes intentan hacerle frente a estas situaciones de riesgo, y, por el contrario, cinco personas no pueden buscar alternativa, se identifica la resiliencia en estas personas al tratar de afrontar estos peligros a la hora de movilizarse.

Mecanismos fisiológicos

De acuerdo a los participantes, sienten a nivel fisiológico el cambio en su respiración, presión en la cabeza, sensación en el pecho, tensión, o que sube la temperatura del cuerpo y sudan, o baja y sienten frío, ya sea en las manos o en todo el cuerpo.

Según Del Toro (2014) menciona que:

A nivel fisiológico, la ansiedad se manifiesta a través de la activación de diferentes sistemas, principalmente el sistema nervioso autónomo y el sistema nervioso motor, aunque también se activan otros, tales como sistema nervioso central, sistema endocrino y sistema inmune. De estos cambios o alteraciones los sujetos solo perciben algunos, entre los cuales figuran: aumento en las frecuencias cardíaca (palpitaciones) y respiratoria, presencia de sudoración, tensión muscular, temblores musculares, dificultad respiratoria, sequedad de la boca, dificultad para tragar, sensaciones gástricas, entre otros (p.7).

Se puede hallar que los participantes identifican su activación a nivel fisiológico con el cambio de respiración, temperatura y tensión muscular frente a estos riesgos, es así que se puede evidenciar la demanda que tienen cada una de estas situaciones.

De acuerdo con Moreno (2010) lo definen como “un patrón de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y de comportamiento a ciertos factores adversos o nocivos, que se caracterizan por altos niveles de excitación y de respuesta y la frecuente sensación de no poder afrontarlos”. (p.22).

Es así que, se puede inferir que estos riesgos pueden generar afectaciones a nivel fisiológico, por el incremento de la intensidad del evento puede afectarlos negativamente en su salud, generando situaciones de estrés y/o ansiedad.

Por su parte, Charria (2011, como se citó en Uribe, 2017, p.119) comenta que:

Los riesgos psicosociales son entendidos, como toda condición que experimenta la persona en su relación con el entorno, el cual, bajo determinadas condiciones de intensidad y tiempo de permanencia, pueden afectar negativamente el bienestar y la

salud de las personas con discapacidad generando respuestas de estrés y enfermedades asociadas.

De acuerdo a lo hallado, se reconoce que los participantes identifican estos riesgos psicosociales a nivel fisiológico, como se producen en el cuerpo debido a situaciones de gran intensidad, afectando negativamente su calidad de vida.

Mecanismo Laboral

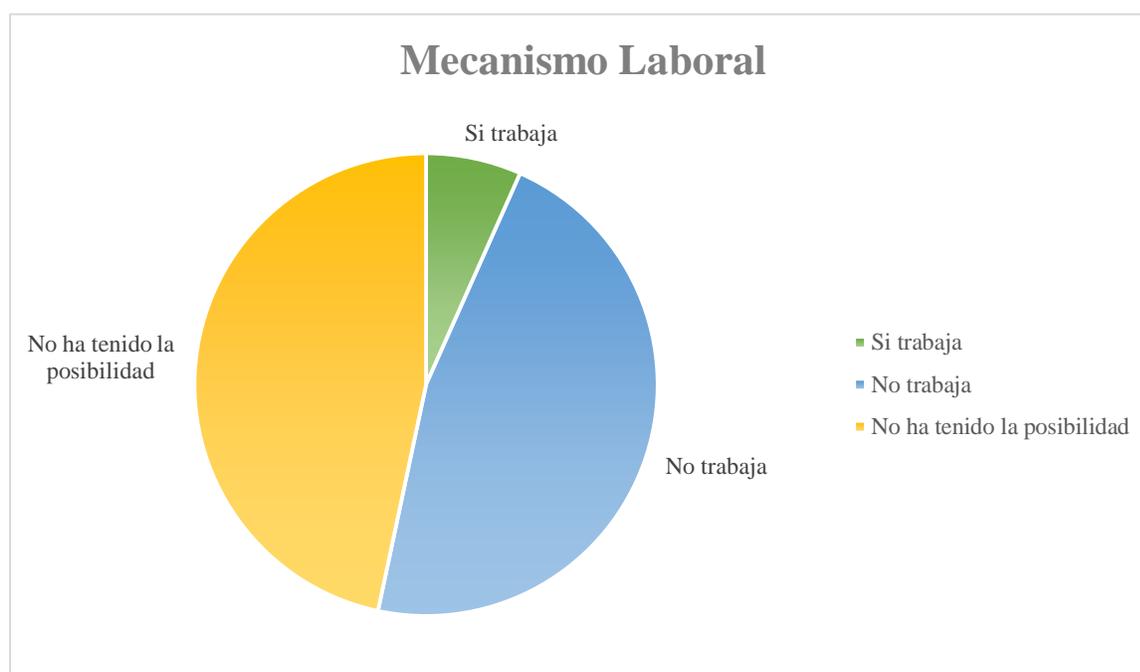
Los participantes no han tenido suficiente acceso para ingresar, ya sea a una empresa pública o privada, ya que es necesario tener a alguien dentro de la misma empresa que les colaboré para poder ingresar a trabajar; cabe mencionar que cuando una participante tuvo la oportunidad de trabajar le ofrecieron realizar distintas actividades que no tienen que ver con el mismo y sin ningún reconocimiento a nivel económico o emocional, como se evidencia a continuación;

RP6. Siento que me han utilizado porque cuando yo veía cocía y las ganas de no quedarse en la casa se iba para el taller de costura de una amiga y se dieron cuenta de que era capaz de pegar los botones y coger los dobladillos de las faldas de desbaratar los cierres de las cremalleras de las chaquetas y los pantalones quisieron abusar de otra manera como lavar la loza, lavar la ropa y se sintió utilizada muchas veces (Balbuena, 2022)

Según la ley de prevención de riesgos laborales establece en el artículo 4 (citado por Bernat, 2011) menciona que:

El riesgo laboral abarca a toda “posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo” (p.4), es decir, que es la probabilidad de que se produzca una situación en la que el trabajador se vea afectado de alguna manera en diverso grado de severidad, siempre que la causa se origine en la actividad o entorno laboral (p.4)

Figura 6 Mecanismo laboral



Nota: La figura presenta el Actualización de los riesgos psicosociales a nivel laboral en personas con discapacidad visual y física de la ciudad de Tunja. Fuente: (Blanco,2023).

De acuerdo a la figura anterior, los participantes no han tenido suficiente acceso para ingresar, ya sea a una empresa pública o privada, ya que hay discriminación, o es necesario tener a alguien dentro de la misma que les colaboré para poder ingresar a trabajar; cabe mencionar que cuando una participante tuvo la oportunidad de trabajar le ofrecieron realizar distintas actividades que no tienen que ver con el mismo y sin ningún reconocimiento a nivel económico o emocional.

Las ideas erróneas acerca de la habilidad de las personas con discapacidad para desempeñar un trabajo son razones importantes de su desempleo continuado y, si están empleadas, de su exclusión de las oportunidades de ascenso en sus carreras profesionales. Esas actitudes pueden deberse a prejuicios o creencias de que las personas con discapacidad son menos productivas que sus contrapartes sin discapacidad (Organización Mundial de la Salud, 2011, p. 249)

Se puede concluir que en el presente capítulo se evidencia la categoría y subcategorías acerca de los riesgos psicosociales, se evidencia que los participantes tienen conocimiento acerca de los mismos, y son entendidos como peligros a los que se encuentran expuestos diariamente a nivel físico quemarse, estrellarse, o que los empujen; socialmente a no tener acceso a los andenes, la falta de rampas y la mala convivencia.

La mayoría de individuos cuando se enfrentan a situaciones de desplazamiento reaccionan emocionalmente con tristeza, mal genio y frustración, ya que en ocasiones, como lo mencionan: al tomar el transporte, la gente no ayuda, y ni siquiera en el transporte público los recogen, no hay paraderos de silla de ruedas, no sabe si al frente vaya a haber una alcantarilla, o este alguien que los vaya a robar; o, por otro lado, a la hora de tomar un taxi, tienen actitudes arrogantes, generando así la exclusión de los mismos.

Cabe resaltar que no todos los participantes han sufrido de exclusión por parte de la sociedad o no lo sienten así, como en el caso de una participante de discapacidad física, ya que debido a su entorno puede contar con el apoyo de su familia para el transporte, la financiación han permitido reducir estos riesgos; para una persona con discapacidad visual en la imagen de las manos señalando no era un riesgo, puesto que no la veía, pero igual nombra la incomodidad

generada, se puede identificar que no hay diferencias significativas en sus experiencias entre personas con discapacidad visual o física, ya que en sus experiencias se ha denotado la similitud entre los diálogos generados.

Por otra parte, los entrevistados mencionan que en cuanto al consumo de alcohol u otras sustancias, los sujetos no lo han consumido (alcohol), debido al riesgo y el mal ejemplo que pueden llegar a dar, en cuanto a algunos comentan que lo han hecho cuando un ser querido a fallecido, otros consumen alcohol cuando hay reuniones familiares o para divertirse; finalmente uno consume cannabis, pero en general se refiere que lo hace por costumbre, más no por alguna dificultad.

Ante alguna dificultad, las alternativas que mencionan son afrontar la situación; describen que son personas capaces, a veces lo hablan con alguien para que las generen juntos, pero a veces se culpan cuando no pueden generar alguna alternativa.

Otros riesgos

Esta categoría emergente surge de los relatos de cada uno de los participantes. De acuerdo con los riesgos psicosociales, evidencian experiencias de como asumen las adversidades en distintos contextos a nivel estructural, educativo, social y psicológico, por la falta de acceso tanto en las vías, rampas y andenes, comportamientos de rechazo como bromas e insultos; igualmente para una cita médica o a los medicamentos, por otra parte, en el sector mercantil se evidencia una exclusión en la actitud y los comentarios de otras personas se hacen relevantes, puesto que afectan emocionalmente a algunos de los entrevistados.

RP1. “En el acceso a una cita con un especialista, para la entrega de medicamentos, yo no sé por qué las personas que trabajan allá piensan que la discapacidad es una enfermedad o un adulto mayor, a veces llegan y no lo entregan y no es solo aquí sino en toda Colombia.

Ahora para que una persona con discapacidad pueda acceder a la educación es muy difícil, ya que tienen que tener un puntaje o algo económico, ojalá se les diera una beca en las universidades (Orjuela, 2022).

RP6. En el comercio me rechazan que, porque ellos entran a preguntar algo, para mí mis manos son el apoyo porque yo identifico las cosas con las manos, pero hay personas del comercio que no les gusta que toquen las cosas, entonces es la manera de identificar lo que quiero comprar” (Balbuena, 2022).

Las personas que se encuentran en situación de discapacidad presentan diferentes tipos de afectaciones que influyen en el desempeño de tareas cotidianas, lo que expone a esta población a diversas barreras, algunas de estas son: la falta de oportunidades, la estigmatización social y la poca adecuación de espacios y recursos, factores que intervienen en la participación social y en la calidad de vida (Gómez, 2020).

Se puede reconocer que las personas con discapacidad ven dificultades tanto a nivel físico, social y emocional sistemáticamente por la falta de información o empatía hacia los mismos, ya que no pueden participar activamente por problemas de accesibilidad a lugares, citas médicas, o a la educación, puesto que se traduciría a depender de terceros, por otro lado, a establecimientos de mercadeo, por el hecho de que las personas con discapacidad visual no pueden identificar los objetos de forma visual sino manual afectando así el bienestar y la calidad de vida.

Capítulo 2 Descripción de las estrategias de afrontamiento de las personas con discapacidad visual y física.

Las personas con discapacidad hacen uso de aquellos recursos psicológicos para enfrentar situaciones de riesgos que les generan estrés, sin embargo, se debe tener en cuenta que el diálogo entre factores internos y externos cambian según el entorno, factores que facilitaran o no el proceso de afrontamiento.

Según Lazarus y Folkman (1986 citado por Amarís, 2013) “definen el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (127).

Según las habilidades de cada participante para enfrentar las amenazas o situaciones estresantes y toma decisiones frente a su forma de actuar, pensar, obteniendo ciertos resultados:

En el caso de 5 participantes identifican que afrontan de manera exitosa las situaciones gracias a su familia, amigos, enfermeras y la fundación Somos Chuecos, ya que les dan apoyo y minimizan los problemas, lo que facilita a los sujetos el afrontar dichas situaciones.

Según Puyalto (2016) menciona que:

Se destacan como apoyos el hecho de poder desarrollar la propia autonomía, el apoyo incondicional de la familia, el apoyo de los amigos y de la pareja, el apoyo de calidad de los profesionales y de las organizaciones, y disponer de oportunidades para vivir y participar en comunidades accesibles, sensibilizadas e inclusivas (p.2).

De acuerdo, con los participantes describen que hacen uso de las estrategias de afrontamiento con el respaldo de la familia, amigos y la fundación, ya que pueden hacer frente a las situaciones que les generan estrés, lo cual demuestra su importancia para el bienestar de las personas.

Por otro lado, para RP1. Hay que saberlo, asimilarlo y no llenarse como de resentimiento, y uno independiente de todo lo que pueda aportar es importante para la comunidad. Resulta que para hacer un transporte yo pedí una visita a las empresas de transporte de bus, no es fácil, creo que los conductores han entendido la práctica, pero como le digo es de cultura, si te ven con el bastón guía o la silla de ruedas, que doblar el palito no haya accesibilidad para eso están los colegios o universidades, ojalá las universidades tuvieran accesibilidad para las personas con discapacidad. Yo tengo visión baja, pero siento admiración por las personas que son totalmente ciegos y tienen diferentes capacidades, los cuidadores se vuelven importantísimos, que trabajan el diario (Orjuela, 2022).

Afrontamiento activo

De acuerdo con Soriano (2002 citado por Paredes, 2021) menciona que en “las estrategias de afrontamiento primero se realiza una evaluación del problema y sus posibles formas de solución, posteriormente se procede a ejecutar la conducta reduciendo el estrés de la situación” (p.11).

Dentro de la experiencia del participante 1 se puede establecer que la experiencia los sitúa en una situación adversa a la hora de desplazarse, pero se puede evidenciar la identificación de estrategias internas y externas donde la persona evalúa las posibles soluciones para intervenir,

en este caso el hablar con los conductores para generar más empatía e inclusión. También es conveniente, resaltar la importancia de crear más espacios accesibles en colegios o universidades; así mismo los cuidadores, son importantes, ya que pueden generar diversas estrategias a nivel físico, como ir por calles no tan concurridas de autos o personas y a nivel psicológico con palabras y acciones de apoyo para aliviar el estrés, brindándoles bienestar.

También se plantea que para 2 participantes las estrategias de afrontamiento a nivel personal son importantes, ya que se les permite tener autonomía, es decir, ser independientes.

RP6. Uno es muy capaz y se ingenia muchas cosas. Todas las cosas las he afrontado porque siempre he dicho que quiero ser independiente, una persona capaz, yo le tengo pánico a las escaleras y las de la casa son las únicas que le gustan, las de fuera no porque desafortunadamente tengo que estrellarme con escaleras, dentro de mí me digo esto es mi rutina y tengo que seguir y tengo que querer las escaleras, pero esa es una manera de afrontar (Balbuena, 2022).

RP8. Para la alternativa de cuando los buses van muy rápido es un poco mejor parar el bus y preguntar, y es mejor pararlo en una esquina, ya que baja la velocidad y es más normal que yo pregunte y esté más tranquilo el señor; Como no alcanzo a leer las letras sé que los buses de letrero morado van para el norte, los verdes van para cooservicios, los blancos van para la fuente y los amarillos van para el sur (Adame, 2022).

No obstante, los sujetos identifican que a raíz de sus experiencias se han orientado en afrontar situaciones, ya sea por su diálogo interno que los impulsa a tener control sobre ciertas situaciones, como son en movilizarse en lugares donde hay escaleras; igualmente para el participante 8 que demuestra que a través de su ingenio encuentra una opción para poder

desplazarse en el transporte público a pesar de su discapacidad visual, sin olvidar que es una forma distinta de afrontarlo.

Afrontamiento aproximado

Dentro de las estrategias de afrontamiento aproximado, se puede observar que los participantes prefieren enfrentar el problema hablando con familia, amigos o expresándose emocionalmente con tristeza. A partir de esto se puede identificar que la forma de afrontar es un proceso interactivo entre lo individual y social, lo que permite desenvolverse en su entorno.

RP2. Prefiero enfrentar el problema hablando con mi hermana o llorando (Correa, P, 2022).

Al identificar las estrategias de afrontamiento aproximado de las que hacen uso, las personas con discapacidad, dependiendo de la situación, prefieren enfrentarse a ciertas situaciones meditando o a no salir en el caso de la movilización, ya que hay bastantes dificultades para la misma como la falta de andenes; cabe resaltar que algunos de ellos se pueden desplazar gracias al apoyo familiar.

Según Lazarus y Folkman (como se citó Godínez, 2019) mencionan que el “afrontamiento por confrontación, aceptación de responsabilidad, autocontrolado, centrados en la emoción, búsqueda de apoyo social y replanteamiento positivo” (p.60). Es así que el sujeto identifica el problema, busca el control de sus emociones y alternativas para su bienestar.

Así mismo, Peñacoba (2000) comenta que “se emplean estrategias de aproximación, como el análisis lógico, la acción para resolver el problema y la búsqueda de apoyo” (104).

De acuerdo a lo anterior, la figura de la familia o amigos como un factor importante para el afrontamiento a la hora de desplazarse, ya que se le atribuye al proceso de resolver conflictos; determinantes para la toma de decisiones, por lo que sus experiencias dependen de sus posibilidades y recursos a nivel sociocultural.

Afrontamiento evitativo

De acuerdo, a los participantes evitan situaciones estresantes, estos dependen de la percepción que se tiene de la discapacidad frente a factores de acceso a nivel económico, político, sociocultural, estructural, laboral y psicológico; cabe mencionar que los participantes comentan que es importante el hacer recomendaciones frente a la mejora de la inclusión, ya que por medio de estas podrían afrontar de alguna manera las adversidades.

Según Rebolledo (2018) “el tipo de afrontamiento por evitación tiende a estar centrado en la emoción; refleja intentos para evitar pensar en un estresor y sus implicaciones, o para manejar el afecto asociado al mismo”. (p.20). Es en ese momento, cuando los participantes evitan emociones desagradables para reducir de alguna manera la ansiedad ante un evento o situación difícil.

RP1. “Evitar el problema, cuando la gente no sabe acceder, no me permiten el uso de la palabra, para acceder al transporte, o a las universidades” (Correa, J, 2022)

RP2. “Prefiero evitar los problemas o alejarme. Los programas de inclusión no son efectivos y no tienen volumen y siempre son a señas, son mínimos” (Correa, P, 2022)

RP3. “Los programas no son efectivos, no se habla con las personas. La forma de inclusión mejoraría con más baños, más inclusión con la silla de ruedas y más acceso para tomar algo, escuchar música y pintura sin ningún problema” (Correa, J, 2022)

De acuerdo con los 8 participantes, identifican que evitan los problemas, tienden a alejarse de situaciones de estrés; asociado a que los programas de inclusión no son efectivos, ya que evidencian barreras a nivel estructural, social, y político; que no les permiten el acceso a universidades, transporte, o actividades de esparcimiento; también se evidencia la necesidad de crear programas de apoyo para su independencia.

Según Fantova (2007 citado por Lozano, 2020) menciona que:

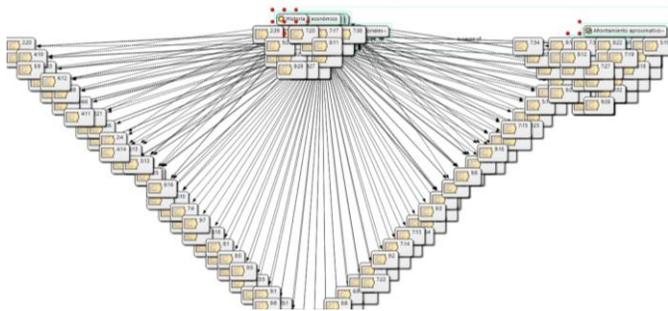
Para fomentar la inclusión en la sociedad de estas personas que presenten limitaciones, en otros términos, que posean una diversidad funcional, es necesario la implicación de los diversos agentes políticos, económicos y sociales, que no solo son imprescindibles para las personas que posean discapacidad, igualmente para la sociedad, y que se fortalezcan los apoyos necesarios y útiles, para todo el conjunto (p.5)

Quiere decir entonces que, para un mayor desarrollo de la inclusión, se debe tener una transformación sobre el concepto de discapacidad, en estos contextos se asocia a un modelo social, brindando oportunidades a los diversos problemas económicos, políticos y sociales. Así mismo se realiza un llamado a los entes gubernamentales para obtener espacios más inclusivos y empáticos, tanto para las personas con discapacidad física y generando conocimiento acerca de la utilización del Braille en distintos lugares tanto privados como públicos, logrando disminuir su malestar.

Capítulo 3 Interpretación de las estrategias de afrontamiento de las personas con discapacidad visual y física.

El afrontamiento tiene un papel predictivo en la adaptación psicológica de cada participante, las estrategias más utilizadas son la búsqueda de apoyo y expresión emocional; no se observan diferencias entre sexo y discapacidad; pero es importante mencionar que la estrategia más utilizada es la evitación, ya que se identifica que cuando pierden el control de la situación estresante es más común el aislamiento social.

Figura 7 Códigos de interpretación



Nota: La figura presenta los códigos de interpretación de los riesgos psicosociales en personas con discapacidad visual y física de la ciudad de Tunja. Fuente: (Blanco,2023).

Las personas con discapacidad suelen enfrentarse a retos únicos a nivel físico, psicológico, social y político, algunos de los ejemplos de estrategias de afrontamiento activo son:

RP1: Resulta que para hacer un transporte yo pedí una visita a las empresas de transporte de bus, no es fácil, creo que los conductores han entendido la práctica, pero como le digo es de cultura, si te ven con el bastón guía o la silla de ruedas, que doblar el palito no haya accesibilidad para eso están los colegios o universidades,

ojalá las universidades tuvieran accesibilidad para las personas con discapacidad (Orjuela, 2022).

Se puede interpretar que la persona con discapacidad visual a partir de una situación que resultaba estresante pudo incluir una solución a través de la comunicación con los conductores de transporte público, cabe resaltar que en este caso no solo reduce el estrés para él sino para una comunidad en general. También es importante resaltar la búsqueda de ayuda para la resignificación de esta experiencia que en cierta forma le generaba frustración y tristeza.

Así mismo, el desarrollar habilidades para la resolución de conflictos, les genera una sensación de independencia y control en sus vidas; es aquí donde la persona se cuestiona así mismo, pero no sin antes ponerse en los zapatos de los mismos como se observa a continuación:

RP1. Hay conductores que trabajan 2 horas con un colectivo es muy difícil, porque no saben acceder (Orjuela, 2022).

De acuerdo con lo anteriormente mencionado se puede analizar que por la falta de información a los conductores sobre esta temática puede generar constantes emociones de estrés o frustración en las personas con discapacidad llegando a sentirse solas; por tal razón se recomienda brindar información y responsabilidad para generar empatía y respeto cuando se enfrentan a este tipo de riesgos.

Por otro lado, la estrategia de afrontamiento aproximado se observa que el contar con un sistema de apoyo: que incluye a familiares, amigos, y la fundación puede ayudar a orientar en el manejo de las emociones y disminuir el aislamiento por parte de los mismos y lograr enfrentar las situaciones que les generan estrés

RP3. Cuando paso por dificultades lo comento a mi familia

RP2. Cuando presento alguna dificultad le cuento a las enfermeras

Es necesario resaltar que el contar con un acompañamiento familiar o profesional, les ayuda a comunicarse de una manera más asertiva y a expresarse emocionalmente, siendo una estrategia efectiva para disminuir la sensación de malestar cuando se encuentran con las diversas barreras ya sean físicas, conductuales, comportamentales, entre otras.

Cabe mencionar que uno de ellos no se ha sentido apoyado por parte de su familia, pero resalta que por la ayuda de la Fundación ha disminuido su malestar:

RP5. Las redes de apoyo sí son necesarias para el apoyo, como la familia correa y la fundación, somos chuecos, porque mi familia, poco o nada, es igual...A veces medito para minimizar los problemas

Entendiendo el uso de técnicas de relajación, éstas pueden reducir significativamente la sensación de malestar, permitiéndole comprender la situación y desahogarse de manera asertiva, centrándose en encontrar otro significado a la experiencia, haciéndole frente y utilizando comportamientos que brindan una sensación de tranquilidad y seguridad; sin embargo, éstas dependerán del contexto, lugar y/o tiempo, donde cada sujeto considerará la experiencia como satisfactoria o insatisfactoria a partir de la problemática.

Así mismo, se debe tener en cuenta que contar con una red de amigos y familiares en los que puede confiar, pueden brindarle tranquilidad en situaciones difíciles; posiblemente actúa como un amortiguador contra el estrés u ansiedad, mejorando la forma de reaccionar independientemente de la discapacidad.

Desde esta lógica, el afrontamiento puede estar dirigido hacia las emociones, es decir, controlar la respuesta emocional y sus efectos; por tanto, tomar acción frente a las situaciones difíciles y hacer uso de sus recursos.

RP6. Siempre tengo un apoyo, está mi esposo e hija, sino mi nuera o mis amigas.

De esta manera, el afrontamiento implica acciones como el dialogar, buscar apoyo con el propósito de mantener el bienestar, estas experiencias se construyen de acuerdo a los discursos de las personas que brindan la posibilidad de dar respuesta a los acontecimientos considerados como críticos y sitúan al sujeto para actuar frente a ellos y que posteriormente posibilitan la generación de otras alternativas de significar, construir y actuar frente a diferentes sucesos.

Muchos de ellos refieren o tienen ciertas preocupaciones, al no saber cómo manejar situaciones difíciles o complejas, por tal razón tienden a utilizar la estrategia de evitación como lo mencionan:

RP1. “Evito el problema, cuando la gente no sabe acceder, no me permiten el uso de la palabra, para acceder al transporte, a las universidades” (Orjuela, 2022)

RP2. “Evito los problemas” (Correa, P, 2022)

RP3. Evito los problemas (Correa, A, 2022)

RP5. Prefiero alejarme de las situaciones de estrés (Gutiérrez, 2022).

Se puede identificar que para estos participantes ante un conflicto prefieren evitarlo, al perder el control de la situación, esto les puede generar una situación de alivio temporal, pero él no abordar el problema puede generarle sentimientos de tristeza o frustración:

RP6. Cuando paso por situaciones de alto estrés prefiero no hablar del problema y alejarme y mi lugar es el comedor o una habitación (Balbuena, 2022)

RP7. Siento inseguridad, malgenio y frustración porque sé que en algún punto tendré que hacerlo sola y tengo miedo de cómo voy a enfrentarlo y no hay conciencia en las demás personas (Niño, 2022)

Las personas con discapacidad, se identifica que evaden de manera ocasional o habitual algunas de las situaciones como desplazarse, acceder a servicios de salud, actividades de agrado,

entre otras; que les generan conflicto, entendiendo que no es lo más adecuado, ya que influenciar a que las personas no quieran salir de sus hogares.

Se puede interpretar entonces que las personas con discapacidad evitan el problema alejándose de situaciones que les generen estrés, centrándose en la negación o distraerse con otras actividades, este estilo de afrontamiento les impide generar alternativas y hacerle frente a este tipo de conflictos, pero cabe preguntarnos si estos riesgos están solo bajo su control.

Adicional a ello, cabe resaltar que las personas entrevistadas con discapacidad no suelen utilizar sustancias psicoactivas para minimizar o evadir los riesgos psicosociales, que se presentan a la hora de sufrir alguna crisis de estrés u ansiedad en diversas situaciones a nivel social, político o económico; entendiendo que para los participantes no es efectivo en aquellas ocasiones como lo mencionan, pero recomiendan ciertas mejoras:

RP1. Primero se debe tener una base de datos para las personas con discapacidad, deben salir y visitar a las personas para buscar esos espacios y los recibieran de esa manera para mejorar...Deberían de generar espacios en las universidades para las personas con discapacidad (Orjuela, 2022).

RP2. “La inclusión se puede mejorar por medio de ayudas como motivación con audios y frases” (Correa, J, 2022)

RP3. “Creo que la forma de inclusión podría mejorar con vías y con ánimo; y la forma de tratar de todas las personas” (Correa, A, 2022)

RP4. “La forma de inclusión mejoraría con más baños, más inclusión con la silla de ruedas y más acceso para tomar algo escuchar música y pintura sin ningún problema” (Corra, J, 2022)

RP5. La forma de inclusión podría mejorar con programas para discapacidad como una red de ayuda, como cuando ellos se quieren ir a vivir solos con una cuidadora para sentirse más normal (Gutiérrez, 2022).

Finalmente, se puede analizar que cada uno de los participantes, reconocen estos riesgos y como los afectan, es de resaltar que usan todas las estrategias de afrontamiento que están a su alcance para mejorar su bienestar; pero no sin antes comunicar sus necesidades de una ciudad más inclusiva, con empatía, comunicación, accesibilidad, entre otras; logrando así que tengan la posibilidad de llevar una vida más digna y deseada.

Conclusiones

En la categoría de Riesgos psicosociales, los participantes identifican cierto conocimiento acerca de los riesgos psicosociales como “un peligro al que se está expuesto diariamente a nivel físico: quemarse, estrellarse, o que los empujen, a nivel social, a no tener acceso como los andenes y la falta de rampas y a la mala convivencia. Además, dentro de la experiencia de los entrevistados mencionan situaciones negativas a las cuales destacan que inciden a nivel emocional, cognitivo, comportamental, físico y laboral.

Es así, que las personas, con discapacidad, pueden correr un mayor riesgo debido a diversas circunstancias, como la vulnerabilidad, el estigma social, el aislamiento y la exclusión, teniendo en cuenta que conocen que son los riesgos psicosociales y cómo los afectan en las diversas esferas de la vida; como los son desplazamiento, el acceso a la salud, al trabajo y/o actividades de interés personal. Cabe mencionar que, aunque existen programas específicos para la inclusión de personas con discapacidad, no son efectivos para el goce de los mismos.

De acuerdo con lo anterior, es importante mencionar que han experimentado comportamientos de exclusión, con la forma de interactuar socialmente con burlas, miradas, comunicación despectiva en ciertas actividades, perjudicando así sus derechos y libertades, ya sea por su apariencia física, bajo nivel económico, por sexo, edad o discapacidad (Yangua, 2021). Todas estas circunstancias provocan en las personas emociones de tristeza, irritabilidad y frustración ante las mismas.

Por otra parte, los siete individuos comentan que no han sufrido de violencia a nivel laboral, ya que no han contado con la posibilidad de trabajar; con respecto a una de las participantes, menciona haber sufrido de comportamientos de exclusión al disponer de su tiempo realizando tareas que no les correspondían; se recalca que los participantes generan alternativas a nivel tecnológico para afrontar dificultades en la comunicación.

Además de lo anterior, cabe destacar que los riesgos psicosociales incrementan su dependencia de otras personas por: barreras físicas, psicológicas, sociales, de salud, información, entre otras, que limitan su autonomía en todos los aspectos.

Así mismo, se hace evidente el uso de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y apoyo social, ya sea de sus familias, amigos y en este caso la fundación, entendiendo que posibilitan el enfrentar diversos desafíos y cambios en los entornos, evitando el malestar en las personas con discapacidad. Por otra parte, se identifica el conflicto entre el uso de las estrategias y las dificultades en los entornos públicos y privados, ya que no siempre se cuenta con espacios de inclusión.

Se hace un llamado a la sociedad para hacer partícipe a las personas con discapacidad, teniendo en cuenta la generación de nuevas estrategias para su inclusión, igualmente

considerando sus capacidades; la generación de herramientas auditivas, acceso a lugares, transporte y señalización en andenes, en cuanto al área de psicología es necesario la creación de programas, entornos educativos y laborales que generen empatía e innovación para la mejora del bienestar de esta población.

Se sugiere realizar investigaciones, en distintos contextos a nivel estructural, educativo, social y psicológico a nivel emocional, por la falta de acceso tanto en las vías, rampas y andenes, comportamientos de rechazo como bromas e insultos; igualmente para una cita médica o a los medicamentos con el fin de identificar las necesidades emocionales y de acceso en todos los niveles ocupacionales de las personas con discapacidad física y visual, pues es un tema poco estudiado. Se hace un llamado a la sociedad para promover una cultura de inclusión, entendiendo que es necesario reconocerlos como sujetos de derechos.

Recomendaciones

Se reconoce que las barreras actitudinales están asociadas a la falta de información, por tal razón es necesario el cambiar la visión de la discapacidad con lástima “pobrecita, víctimas de caridad” entre otras; para verlos desde sus capacidades, el afrontar todos los días estos riesgos y generar alternativas para transportarse, comunicarse y el trabajar superando su condición enfocándose únicamente en llevar una vida plena.

En segundo lugar, se pueden identificar cada una de las barreras anteriormente vistas, como el transportarse dentro de la ciudad, brindando atención inclusiva en escuelas, universidades, hospitales y en general el acceso que cuenten con suficiente amplitud; y para las personas con discapacidad visual ellos prefieren usar un bastón blanco para la movilidad, en cuanto a la señalización ya sea auditiva o en Braille.

En tercer lugar, eliminar las barreras al comunicarse, garantizar el acceso a la información en áreas de salud, estudio y movilidad en folletos, cartillas, carteleras; y a la hora de interactuar con las personas se sugiere utilizar un adecuado tono de voz, altura y si es posible dirigirse a la persona en silla de ruedas y no a su cuidador.

Si a la persona se le ofrece alguna dirección o ubicación, explicarle de que se trata y el lugar exacto en el que se encuentra, utilizando expresiones como a su derecha o izquierda, atrás o adelante, arriba o abajo, puede encontrar la misma, entre otras. Adicional a ello advertirle acerca de los posibles obstáculos.

Referencias

- Amarís, M. Orozco, C. Amarís, M. Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico, *Psicología desde el Caribe*, (30), 123-145. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=21328600007>
- Archila, C. y Bermejo, Y. (2017). *Análisis correlacional de los procesos cognitivos básicos y la comprensión lectora en estudiantes de tercer grado de Básica Primaria en Barranquilla* (Tesis de maestría, Universidad de la Costa). Archivo digital. <https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/392/57447992%20-%2032692553.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
- Arévalo, J., Arias, E. y Valencia, A. (2022). *Regulación emocional: Reevaluación Cognitiva* (Proyecto de especialización, Universidad del Bosque), Archivo digital. Unibosque. <https://repositorio.unbosque.edu.co/handle/20.500.12495/8462>

- Ángel, S. K. (2019). Informe de resultados: diagnóstico de factores de riesgos psicosociales fuerza aérea colombiana. Fac.mil.co.
https://www.fac.mil.co/sites/default/files/linktransparencia/Planeacion/Planes/informe_diagnostico_de_factores_de_riesgos_psicosociales_fac.pdf
- Bolaños Salazar, E. R. (2018). La reforma del régimen peruano de interdicción de personas con discapacidad mental y psicosocial desde la perspectiva de los derechos humanos. *Universidad de San Martín de Porres – USMP*.
<https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/3603>
- Casas Caro, M. (2020). *El proceso de afrontamiento de la discapacidad en el contexto del deporte adaptado: narrativas desde los deportistas*. (Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia). Archivo digital.
Unal.<https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/8044>
- Chiriapa, E., Guamán S. (2021). *Influencia de los factores de riesgo psicosociales en la salud mental. Cooperativa San José Limitada. Bolívar, 2021*. (Tesis pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo). Archivo digital.
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/8579/1/Chiriapa%20Solano%20E.-Guam%C3%A1n%20Ram%C3%ADrez%20S.%20%282022%29%20Influencia%20de%20los%20factores%20de%20riesgo%20psicosociales%20en%20la%20salud%20mental.%20Cooperativa%20San%20Jos%C3%A9%20Limitada.%20Bol%C3%ADvar%2C%202021.pdf>
- Godínez, A. (2019). *Diseño y validación de una escala de carga mental de trabajo para docentes universitarios en Guadalajara*. (Tesis de grado, Universidad de Guadalajara).

Archivo digital.

<https://riudg.udg.mx/bitstream/20.500.12104/83837/1/MCUCS10101FT.pdf>

International Labour Organization. (s.f.). *La violencia y el acoso contra las personas con discapacidad en el mundo del trabajo*. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---gender/documents/briefingnote/wcms_740226.pdf

Jiménez, C. et al. (2021). Consumo de alcohol en personas con discapacidad intelectual: revisión sistemática. *Revista Española de Discapacidad*, 9(1), pp. 101-119. <file:///C:/Users/TEMP/Downloads/Dialnet-ConsumoDeAlcoholEnPersonasConDiscapacidadIntelectu-7993815.pdf>

Ley Estatutaria 1618 de 2013. (27 de febrero de 2013). Por medio de la cual se establecen las disposiciones para garantizar el pleno ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad. Diario Oficial No. 48.717. https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1618_2013.htm

Ministerio de Salud pública (2020). Recomendaciones para el trato y una atención adecuada de las personas con discapacidad en los servicios de salud. Sitio oficial de la República Oriental del Uruguay. <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/documentos/publicaciones/RECOMENDACIONES%20TRATO%20PERSONAS%20CON%20DISCAPACIDAD.pdf>

Macías, M., Madariaga, O., Valle, A. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*. 30 (1), 123-145. file:///D:/Users/ASUS/Downloads/Mac%20C3%ADas.pdf

Naciones Unidas Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, 13 diciembre 2006. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities#:~:text=Las%20personas%20con%20discapacidad%20incluyen,de%20condiciones%20con%20las%20dem%20C3%A1s>.

Peñacoba, C. Díaz, L. Goiri, E. y Vega, R. (2000). Valoración de las estrategias de afrontamiento empleadas por el colectivo de bomberos en situaciones de emergencia. *Revista electronica UAM*. 3(3):100-108. https://archivosdeprevencion.eu/view_document.php?tpd=2&i=1038

Quito, J. y Rodrigo, A. (2022). Estado de salud mental y estrategias de afrontamiento en profesionales de la salud. Hospital Pediátrico Alfonso Villagómez. Riobamba, 2022. (Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo). Archivo digital. file:///D:/Users/ASUS/Downloads/Chacha%20Garc%20C3%A9s,%20R%20y%20Quito%20Velo,%20J%20(2022)%20Estado%20de%20salud%20mental%20y%20estrategias%20de%20afrontamiento%20en%20profesionales%20de%20la%20salud.%20Hospital%20Pedi%C3%A1trico%20Alfonso%20Villag%C3%B3mez.%20Riobamba,%202022.%20(Tesis%20de%20Posgrado)%20Universidad%20Na.pdf

Resolución 4659 2008. Ministerio de salud y protección social. Normas sobre la accesibilidad física. 10 de noviembre de 2008.

- Torres, M. (2018). *Los procesos cognitivos en el desarrollo de la competencia investigativa en estudiantes de la maestría en educación de la promoción 37. (Tesis de maestría, Universidad Externado de Colombia). Archivo digital.*
<https://bdigital.uexternado.edu.co/server/api/core/bitstreams/6d87cb24-10d4-4d4c-81f6-d6290db23e0b/content>
- Uribe Rodríguez, A., & Martínez Rozo, A. (2017). Relación entre características resilientes y riesgo psicosocial en personas con discapacidad. *Revista Colombiana De Rehabilitación*, 16(2), 106-115. <https://doi.org/10.30788/RevColReh.v16.n2.2017.187>
- Yangua, G., & Juárez, Y. (2021). *Discriminación de las personas con discapacidad: Una revisión sistemática*, (Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo), Archivo digital.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69203/Ju%c3%a1rez_VYK-Yangua_NGS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bolaños Salazar, E. R. (2018). La reforma del régimen peruano de interdicción de personas con discapacidad mental y psicosocial desde la perspectiva de los derechos humanos. *Universidad de San Martín de Porres – USMP.*
<https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/3603>
- Hoz, A. D. L., & Patricia, C. (2017). *Análisis correlacional de los procesos cognitivos básicos y la comprensión lectora en estudiantes de tercer grado de Básica Primaria en Barranquilla.* <http://hdl.handle.net/11323/392>
- Informe diagnostico_de_factores_de_riesgos_psicosociales_fac.pdf.* (s/f). Recuperado el 18 de mayo de 2023, de