

Autonomia en acción



Vida independiente
de las personas con
discapacidad física y/u orgánica
en Cataluña.

Diagnóstico territorial

2024 › 2026



Edita:



ECOM

Gran Via de les Corts Catalanes, 562,
pral. 2a. 08011 Barcelona

Tel.: 93 451 55 50

C/e.: ecom@ecom.cat

www.ecom.cat

Primera edición: Marzo de 2026

Texto: ECOM

Diseño y maquetación: Trajectes

Impresión: imprentaonline.net

Agradecimientos: Entidades de ECOM, asociaciones y personas cogestoras que han participado a través de las entrevistas dando su voz para hacer realidad este proyecto. ¡Gracias!

Podéis descargar este documento en PDF en nuestra web:

www.ecom.cat

Esta publicación está sujeta a licencias Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Para ver una copia de esta licencia, visitad:

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es_ES



Sumario



Autonomía en acción

Diagnóstico territorial 2024 › 2026

Vida independiente de las personas con discapacidad física y/u orgánica en Cataluña.

- **Introducción / 5**
 - Somos **ECOM / 5**
 - *Autonomía en acción / 6*
 - ¿Por qué esta guía? / 8
 - Significado de vida independiente / 10

- **Diagnóstico territorial / 12**
 - Provincia de Barcelona / 14
 - Provincia de Girona / 24
 - Provincia de Tarragona / 34
 - Provincia de Lleida / 42

- **La cogestión en primera persona / 50**
 - Testimonios de los cogestores / 52
 - Retos y oportunidades / 55

- **Conclusiones / 56**



Discapacidad física y/u orgánica

“El modelo de vida independiente debería ser el paradigma en la acción social.”

(Asistente personal, ECOM)



Introducción



Somos ECOM

ECOM somos un movimiento impulsado por personas con discapacidad física y/u orgánica que trabajamos para construir una sociedad inclusiva, donde todo el mundo pueda ejercer sus derechos en igualdad de oportunidades.

Con más de cincuenta y cinco años de historia, agrupamos entidades y personas unidas por un objetivo común: **transformar la sociedad para que se respete la dignidad de todas las personas.**

Nos basamos en el modelo social de la discapacidad, **entendemos que las barreras no son propias de la persona, sino del entorno.**

ECOM actuamos para eliminar obstáculos físicos y psicosociales, e impulsar cambios que permitan vivir de manera independiente, participar en la comunidad y disponer de los apoyos necesarios para alcanzar la máxima autonomía personal.

Lo hacemos desde el activismo, la inclusión, el empoderamiento, el compromiso, la participación y la innovación, **poniendo siempre a la persona en el centro.**



Autonomía en acción

El proyecto **Autonomía en acción** es una iniciativa de **ECOM** que trabaja para visibilizar, reivindicar y promover la vida independiente y la autonomía personal de las personas con discapacidad física y/u orgánica en Cataluña.

Con una larga trayectoria trabajando por la vida independiente de las personas con discapacidad física y/u orgánica —en la defensa de los derechos, en el despliegue del Servicio de Asistencia Personal y en iniciativas como el Proyecto Rumbo—, **ECOM** hemos dado un paso hacia adelante incorporando una mirada territorial e intersectorial. Hasta ahora no se había impulsado un proceso que reuniera a personas, entidades y administraciones de las cuatro provincias de Cataluña para analizar conjuntamente la realidad y las necesidades del territorio.

Autonomía en acción da respuesta a estas necesidades:

- **Garantizar** que las personas con discapacidad puedan vivir dentro de la comunidad con los apoyos adecuados.
- **Evitar** los procesos de institucionalización que limitan los derechos y oportunidades.
- **Asegurar** que los agentes sociales del entorno dispongan de las herramientas y conocimientos necesarios para hacerlo posible.



Autonomía en acción se alinea con la Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, que reconoce la importancia de la participación en primera persona y la co-gestión de los servicios sociales. El objetivo es impulsar un cambio de mirada y de acción que ponga a las personas en el centro, fomentando el activismo, la interconexión entre agentes sociales y la formación para transformar la realidad.

Autonomía en acción se ha desarrollado a partir de cuatro ejes principales:

- 1. Diagnóstico territorial:** para conocer la situación actual en las cuatro provincias de Cataluña, identificando barreras y oportunidades.
- 2. Espacios formativos:** para formar a entidades, profesionales y personas con discapacidad en el modelo de autonomía personal y vida independiente.
- 3. Representación artística:** para conectar el arte con las experiencias de las personas con discapacidad y sensibilizar sobre la vida independiente a través del movimiento.
- 4. Elaboración de esta guía:** para avanzar hacia una sociedad más inclusiva mediante una recopilación de conclusiones, ejemplos de buenas prácticas y propuestas concretas.



¿Por qué esta guía?

Esta es una herramienta para personas con discapacidad física y/u orgánica, sus familias, entidades del sector y profesionales del ámbito social. Es un recurso que ayuda a:

- **Entender la realidad actual** a través de un diagnóstico territorial que muestra retos y oportunidades para las personas con discapacidad física y/u orgánica en Cataluña.
- **Conocer otras experiencias** en primera persona y ejemplos concretos de buenas prácticas para poder replicarlas.
- **Impulsar la participación y la autonomía personal**, ideas y recomendaciones para la transformación social.

¿Cómo utilizarla?

- **Administraciones y entidades:** para diseñar políticas y servicios que respeten el derecho a la vida independiente.
- **Profesionales:** para incorporar el modelo de autonomía personal en su práctica diaria.
- **Personas con discapacidad y familias:** para conocer la realidad de las personas con discapacidad en Cataluña y participar activamente en la defensa de sus derechos.



Las observaciones de la guía coinciden con los datos del informe **Radar ECOM 2024*** sobre las vulneraciones de derechos en movilidad y vida independiente. Esta relación es clave, ya que el estudio muestra que las vulneraciones de derechos de las personas con discapacidad física y/u orgánica **continúan creciendo en Cataluña**.

- **El derecho a la vida independiente** se ha situado por primera vez entre los tres más vulnerados, evidenciando la urgencia de impulsar políticas y acciones que garanticen este derecho.
- **La falta de apoyos, el acceso limitado a la Asistencia Personal y la falta de viviendas accesibles** son algunos de los obstáculos que ponen en riesgo la soberanía personal y la inclusión comunitaria.

* **Radar ECOM:** informe anual de ECOM (desde 2020) que recoge y analiza las vulneraciones de derechos de las personas con discapacidad física y/u orgánica en Cataluña. Es una herramienta de datos e incidencia política para visibilizar, fomentar la denuncia y exigir a las administraciones que garanticen los derechos.

Más información aquí: <https://www.ecom.cat/es/que-hacemos/defensa-de-los-derechos/informe-Radar-ecom>



Significado de vida independiente

Antes de empezar, definiremos, a través de las diferentes respuestas de las entrevistas, qué significa vida independiente.

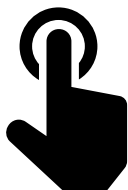
Hablar de vida independiente significa vivir con la máxima autonomía posible, dentro y fuera de casa, con los apoyos necesarios para participar plenamente en la vida cotidiana.

Vida independiente es tener poder de decisión sobre el propio proyecto de vida: dónde y con quién vivir, organizar el día a día, qué servicios utilizar y cómo acceder a ellos, con la misma libertad y derechos que cualquier otra persona.

Hablar de vida independiente implica normalización y soberanía personal, llevar una vida ordinaria sin tener que invertir tiempo extra para superar barreras, ni tener que renunciar a actividades por falta de apoyos.

Tiene una mirada global que afecta a las familias, los espacios de ocio, la educación y todos los ámbitos de la vida comunitaria.

No se trata solo de autonomía física, sino de participación real e inclusión social, con entornos que respeten las decisiones individuales y garanticen la igualdad de oportunidades.



Vida independiente
es vivir con libertad,
decidir sobre el propio
estilo de vida con
los apoyos necesarios.

(Xavi, Cogestor)

Diagnóstico territorial

Vida independiente de las personas con discapacidad física y/u orgánica en Cataluña **2024 > 2026**.

Para avanzar hacia una sociedad inclusiva, es importante conocer la realidad del territorio. El objetivo del diagnóstico territorial que presentamos **es entender las vivencias, barreras y oportunidades que encuentran las personas con discapacidad física y/o orgánica en su camino hacia la vida independiente en Cataluña**. Es una mirada que permite identificar qué funciona, qué es necesario mejorar y qué acciones pueden generar un impacto positivo.



Metodología



Marco de referencia: derecho a la Vida independiente



Territorio analizado: Cataluña



Periodo: 2024-2026

El diagnóstico territorial combina dos **metodologías**:



Encuestas para obtener una visión global de la situación.



Entrevistas individuales para conocer y profundizar en las experiencias en primera persona, recoger propuestas y ejemplos concretos.

Las encuestas y entrevistas se han realizado a personas vinculadas a diversas entidades del territorio catalán.

Por lo tanto, las conclusiones de esta guía parten de percepciones y experiencias personales que aportan una visión cualitativa y complementaria a los datos cuantitativos, una información que refleja la realidad vivida y ayuda a entender mejor los retos y oportunidades desde una perspectiva humana.



Provincia de

Barcelona



La provincia de Barcelona es el territorio con más población y con mayor concentración de personas con discapacidad. Combina la alta densidad urbana de la capital con otras zonas muy pobladas del Barcelonès, Vallès Occidental y Oriental, Maresme y parte del Baix Llobregat.

Esta realidad conlleva una oferta más amplia de servicios, pero también grandes desigualdades en el acceso y una presión más elevada sobre los recursos existentes.

Barcelona dispone de un fuerte tejido asociativo con iniciativas comunitarias que representan una oportunidad para impulsar la cogestión y la participación en primera persona.

No obstante, la falta de coordinación entre agentes sociales y administraciones continúa siendo un reto para garantizar una vida independiente real.



Según el informe **Radar ECOM 2024**:

La provincia de **Barcelona** registra **242 vulneraciones de derechos**, el **69 %** del total de Cataluña, siendo el territorio con más incidencias, concentradas sobre todo en la ciudad. A pesar de tener infraestructuras más adaptadas, persisten barreras en transporte público, vivienda accesible y asistencia personal.

Mapa por comarcas:

> 30 v:

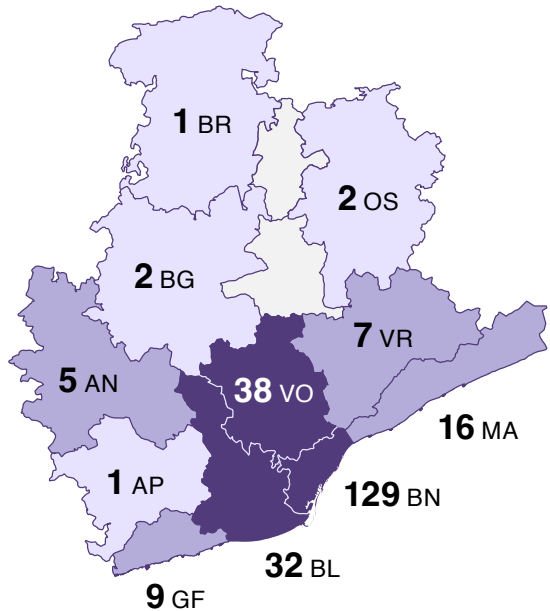
- 129 Barcelonès [BN]
- 38 Vallès Occidental [VO]
- 32 Baix Llobregat [BL]

De 5 a 20 v:

- 16 Maresme [MA]
- 9 Garraf [GF]
- 7 Vallès Oriental [VR]
- 5 Anoia [AN]

< 5 v:

- 2 Bages [BG]
- 2 Osona [OS]
- 1 Alt Penedès [AP]
- 1 Berguedà [BR]





Retos principales

Objetivos clave para lograr la máxima autonomía personal.

- 1. Brecha entre discurso y práctica.** Aunque se habla del modelo social de la discapacidad, se mantiene un modelo institucionalizador y la aplicación en el día a día no es efectiva. Además, el derecho a la asistencia personal, la vivienda adaptada y el apoyo domiciliario no está garantizado, ya que dependen de la disponibilidad y de proyectos puntuales.
- 2. Fragmentación de sistemas.** Las familias y las entidades describen un territorio rico en recursos, pero fragmentado. Reclaman una *ventanilla única*, es decir, un punto de atención donde se puedan gestionar de manera integrada todas las ayudas y recursos (sanitarios, sociales y educativos), evitando tener que realizar trámites dispersos y repetitivos.
- 3. Transporte y movilidad.** El transporte público es insuficiente o poco accesible en municipios pequeños y periféricos, hecho que obliga a depender de un vehículo propio o de terceros.
- 4. Burocracia.** Los procesos administrativos son lentos y reactivos, no preventivos. Esto significa que los apoyos a menudo se activan cuando el problema ya es grave, en lugar de anticiparse para evitar situaciones de vulnerabilidad.



Retos principales

5. **Vivienda.** Déficit de viviendas adaptadas con precios inaccesibles y una gestión administrativa lenta que alarga los tiempos de espera.
6. **Asistencia Personal.** Servicio con baja disponibilidad y una financiación insuficiente.
7. **Interseccionalidades.**
 - 7.1. **Socioeconómica.** El aumento de la vulnerabilidad económica dificulta el acceso a los recursos; la administración ni facilita la tramitación ni prioriza estas necesidades.
 - 7.2. **Género.** Las entidades coinciden en que la carga de los cuidados recae principalmente en las madres. Este hecho genera un fuerte impacto emocional y físico en las mujeres, que a menudo carecen de espacios para su propio bienestar.
 - 7.3. **Origen.** La población recién llegada se enfrenta a barreras administrativas y desorientación en los circuitos de apoyo. Es necesaria una mirada multicultural que integre la diversidad de origen en la atención.



Retos principales

8. **Infancia y familias.** Faltan espacios públicos accesibles y adaptados para niños y niñas con discapacidad, como parques inclusivos o zonas de juego. Existe desinformación sobre la pluridiscapacidad en la primera infancia, lo que dificulta un diagnóstico y un apoyo adecuado. Las familias reclaman servicios de respiro, espacios o programas pensados para que los cuidadores principales puedan descansar unas horas o días, mientras el menor recibe una atención adecuada.
9. **Cultura y actitudes.** Persisten actitudes capacitistas (discriminación por motivo de discapacidad) y paternalistas, que limitan la autonomía y la participación. En ámbitos como el ocio y el comercio, todavía existen espacios poco accesibles y barreras físicas o actitudinales.

**“Sin recursos sociales estables,
la autonomía real es imposible.”**

(FEM)



Oportunidades y fortalezas

Recursos y aptitudes que impulsan la vida independiente.

- **Red asociativa.** Tejido robusto y comisiones de trabajo que articulan la colaboración entre referentes técnicos, entidades y cargos políticos (como en el Baix Llobregat).
- **Mirada holística emergente.** Atención centrada en la persona y la familia, con enfoque multicultural y preventivo.
- **Infraestructuras inclusivas.** Medidas de accesibilidad en los equipamientos impulsadas por las entidades, como los edificios 100 % accesibles de la FEM.
- **Accesibilidad y financiación.** Mayor conciencia social e implementación de modelos de copago flexible para garantizar el acceso a los servicios.
- **Vivienda adaptada.** Fomento de los modelos cooperativos y asequibles como respuesta a la falta de oferta accesible.
- **Empoderamiento y cogestión.** Crecimiento del liderazgo joven, aumento de referentes de inclusión en municipios grandes y creación de espacios de cogestión con voluntad política de escuchar y actuar.



Buenas prácticas

Ejemplos de buenas prácticas en la provincia de Barcelona.



Mapa de recursos comarcales. Recopilación de equipamientos y servicios en el territorio de la Oficina Jove para promover la autonomía personal, disponible en la web del Consell Comarcal del Baix Llobregat.



Colaboración con municipios de la comarca.

Con referentes técnicos, entidades sociales y cargos políticos implicados para abordar las necesidades detectadas, buscar y coordinar soluciones adaptadas a cada territorio.



Servicio de Acompañamiento integral.

Ofrece orientación personalizada, neurorrehabilitación, apoyo laboral y bienestar para potenciar la autonomía personal y la toma de decisiones. Aun así, sin apoyos sociales estables su impacto es limitado.



Servicio de acompañamiento en trámites

administrativos. La persona lidera sus propias gestiones con apoyo profesional si lo requiere. Incluye espacios grupales para resolver dudas y compartir experiencias, con respuesta integral a través del trabajo en red de la entidad (ASEM Catalunya).



Servicios de copago. Las personas con dificultades económicas pueden acceder sin coste, garantizando que la economía no sea un obstáculo (Fundació Esclerosi Múltiple – FEM).



Banco de productos de apoyo. Sistemas de préstamo temporal o solidario para cubrir necesidades inmediatas (sillas de ducha, grúas, ayudas técnicas) y planes personalizados para adaptar el entorno (Nexe Fundació). También el *Banco del Movimiento* ofrece asesoramiento en adaptación de viviendas y financiación de productos de apoyo, gestionado por el Centre per a la Vida Independent (CVI) y financiado con los fondos Next Generation.



Esplais inclusivos para infancia y servicios de respiro. Programas pensados para que las familias y las personas cuidadoras dispongan de tiempo de descanso mientras la persona con discapacidad recibe la atención adecuada.



Prácticas sensibles. No dar nada por supuesto, preguntar, situar a la persona como protagonista, conocer su narrativa e implementar una cultura de inclusión que va más allá del protocolo.



Recomendaciones operativas

Orientaciones prácticas para mejorar la vida independiente.



Administraciones y consejos comarcales:

- + **Implantar** una *Ventanilla Única de Autonomía* (trámites integrados salud-social-vivienda) y un circuito de continuidad asistencial.
- + **Garantizar** una financiación estable y ampliar la asistencia personal con criterios homologados y cobertura territorial.
- + **Desarrollar** un plan comarcal de vivienda accesible, con bolsa de viviendas adaptadas y asequibles y líneas de adaptación del hogar.
- + **Publicar** indicadores y un mapa de recursos actualizado.



Municipios y servicios locales:

- + **Realizar** auditorías de accesibilidad en transporte, comercio y ocio, con planes de mejora y plazos.
- + **Crear** espacios adaptados de ocio infantil y respiro familiar; apoyar a *espais* inclusivos.
- + **Formar** a profesionales y familias en autonomía personal, capacitismo, multiculturalidad y género.



Entidades y red comunitaria:

- + **Consolidar** grupos de apoyo, mentoría entre iguales y voluntariado asistencial para reducir el aislamiento.
- + **Potenciar** bancos de productos de apoyo y préstamos solidarios.
- + **Documentar y compartir** fichas de buenas prácticas replicables (objetivo, pasos, recursos, impacto).

“No resiliencia,
sino resistencia.”

(Trabajadora de Fem)



Provincia de

Girona



La provincia de Girona presenta un territorio marcado por la dualidad entre los ejes urbanos y una amplia ruralidad de baja densidad. En comarcas como el Ripollès o la Garrotxa, la dispersión limita el acceso a servicios especializados que se concentran en Girona, Figueres, Blanes u Olot, hecho que resta cobertura a las zonas rurales.

Pese a los avances en sensibilización social y en el despliegue del Código de Accesibilidad, persisten carencias en la vivienda accesible, el transporte y la vida independiente, especialmente en entornos rurales.

Girona cuenta con iniciativas comunitarias y proyectos piloto para promover la autonomía personal a través de entidades referentes. No obstante, la dispersión y la falta de recursos continúan siendo retos estructurales para la igualdad territorial.



Según el informe **Radar ECOM 2024**:

La provincia de Girona registra **36 vulneraciones de derechos**, el doble que el año pasado. Es el segundo territorio con más casos detectados, el **10 %** del total en Cataluña. Las comarcas con mayor incidencia son el Gironès (9 casos en Girona capital), el Alt Empordà y el Baix Empordà.

Mapa por comarcas:

■ > 10 v:

15 Gironès [GI]

■ De 5-10 v:

7 Alt Empordà [AE]

7 Baix Empordà [BE]

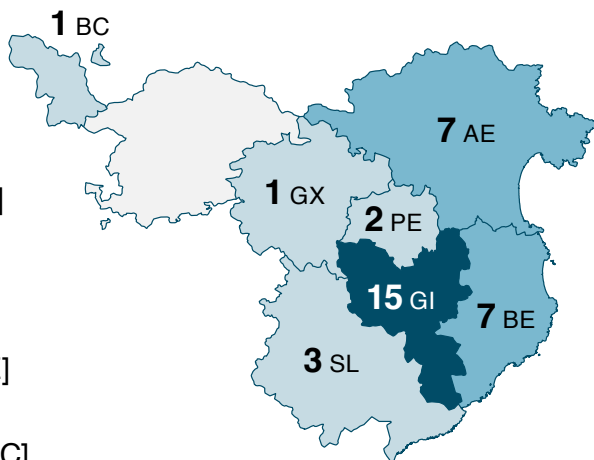
■ < 5 v:

3 Selva [SL]

2 Pla de l'Estany [PE]

1 La Garrotxa [GX]

1 Baixa Cerdanya [BC]





Retos principales

Objetivos clave para lograr la máxima autonomía personal.

- 1. Vivienda.** Faltan viviendas accesibles y asequibles, especialmente en el ámbito rural. En las evaluaciones domiciliarias, los equipos profesionales (como los terapeutas ocupacionales) identifican las adaptaciones necesarias para garantizar la autonomía y la seguridad de las personas; sin embargo, muchas de estas mejoras no se ejecutan por la falta de recursos económicos de las familias o por la ausencia de ayudas rápidas y estables.
- 2. Movilidad y espacio público.** El transporte público adaptado es limitado, lo que dificulta la movilidad diaria y el acceso a servicios básicos (como sanidad, educación o comercio). Además, persisten barreras arquitectónicas en la vía pública (aceras, entornos), que pueden hacer que algunas personas no puedan salir de casa con autonomía.
- 3. Burocracia lenta y reactiva, no preventiva.** Las trabas administrativas dificultan el acceso a los recursos y se observa una fragmentación entre los servicios sociales y sanitarios. El desconocimiento de los recursos por parte de las familias hace necesaria una ventanilla única para orientar y agilizar los trámites.



Retos principales

4. Desigualdades territoriales. Los municipios rurales acumulan más carencias (transporte, vivienda, servicios especializados), mientras que las zonas urbanas tienen más recursos.

5. Interseccionalidades.

5.4. Factor socioeconómico y origen. A menudo, las personas y familias recién llegadas con pocos recursos quedan fuera de ayudas o subvenciones y sufren la falta de vivienda accesible. Esto se explica por varios motivos: Primero, los requisitos administrativos y económicos que se piden (conocimiento del sistema, empadronamiento, documentación, informes, etc.) son más difíciles de cumplir para las familias recién llegadas. Por falta de información y acompañamiento, las familias no saben qué ayudas existen, ni a dónde dirigirse o no tienen apoyo para realizar los trámites. Segundo, la complejidad de los trámites hace que a menudo ni siquiera lleguen a iniciar el proceso o queden excluidas por plazos, criterios o documentación incompleta.

5.5. Género y edad. No se observan patrones claros en los datos recogidos por las entidades participantes, pero se detecta una precariedad creciente en jóvenes en procesos de emancipación.



Retos principales

- 6. Apoyos para la vida independiente.** Hay insuficiencia de asistencia personal, apoyo domiciliario y programas de acompañamiento. Al haber pocos profesionales para cubrir las necesidades de atención domiciliaria, los equipos tienen que gestionar una elevada carga de casos, lo que provoca retrasos en la atención, falta de continuidad y pérdida de calidad del servicio.
- 7. Empleo e ingresos.** No existe un servicio de orientación laboral especializada, no se aplica ningún proceso de adaptación a los puestos de trabajo y los reconocimientos de incapacidad no son adecuados. Cuando esto falla, las personas acaban en situaciones de economía precaria y con dificultades para cubrir necesidades básicas.

“Las personas atendidas muestran alta satisfacción y se ven más capaces de concretar objetivos.”

(CorAvant)



Oportunidades y fortalezas

Recursos y aptitudes que impulsan la vida independiente.

- **Más visibilidad y sensibilización.** Hay más presencia de la discapacidad y la vida independiente en el debate público. Aunque los cambios son aún incipientes y desiguales, se percibe una tendencia clara hacia un modelo más inclusivo y centrado en la persona.
- **Impulso comunitario.** Se refuerza la coordinación entre entidades y administraciones y se han puesto en marcha proyectos piloto e iniciativas comunitarias que optimizan recursos y fomentan la inclusión.
- **Avances positivos.** Mejora la situación de las personas con discapacidad física y/u orgánica, sobre todo en visibilidad, sensibilización y acceso a los servicios.
- **Más implicación institucional y social.** Programas que promueven la formación, el acompañamiento para la vida independiente y la autonomía personal.
- **Cultura de inclusión en entidades.** Edificios 100% accesibles, impulsan el copago flexible para garantizar el acceso universal y tienen voluntad de mejora tecnológica (domótica, grúas de techo).



Buenas prácticas

Ejemplos de buenas prácticas en la provincia de Girona.



Impulso institucional y social. Como por ejemplo, el *Punto de Acompañamiento a la Vida Independiente*, impulsado por MIFAS, Support y el Ayuntamiento de Girona, que ofrece información, asesoramiento y acompañamiento a las personas con discapacidad física y/u orgánica o con dificultades derivadas de la salud y el envejecimiento. Este servicio se ha creado para facilitar el acceso a recursos, ayudas y servicios disponibles en la ciudad de Girona y alrededores para promover la autonomía personal.



Modelo de cogestión. Las entidades colaboran con equipos compartidos bajo un modelo de cogestión.



Servicio de acompañamiento a la inserción laboral. Ofrece atención directa y orientación laboral adaptada a la discapacidad orgánica (CorAvant).



Banco de productos de apoyo. Gestionado por entidades sociales (como MIFAS), con sistemas de préstamo o alquiler para cubrir necesidades inmediatas. Incluye sillas de ducha, ayudas técnicas y otros productos adaptados.



Adaptaciones *micro*. Soluciones personalizadas para potenciar la autonomía y facilitar las tareas diarias de las personas con discapacidad. Diseñadas principalmente por terapeutas ocupacionales y entidades sociales que a menudo utilizan la impresión 3D para crear soportes a medida. Ejemplos: mangos adaptados para peinarse, paneles de comunicación con imágenes, teclados adaptados para escribir, engrosadores para cubiertos o utensilios.

“Hay situaciones inmediatas que no se pueden cubrir: sabemos qué haría falta, pero no hay ayudas para hacerlo ahora.”

(MIFAS)



Recomendaciones operativas

Orientaciones prácticas para mejorar la vida independiente.



Administraciones:

- + **Consolidar el Punto de Acompañamiento** como puerta de entrada única (información, trámites, derivación) y con indicadores públicos.
- + **Impulsar el acceso a productos de apoyo y adaptaciones del hogar**, reforzando los mecanismos existentes, haciéndolos más rápidos y flexibles para evitar tiempos de espera y costes inasumibles para las familias, tanto en mejoras domésticas (barras de baño) como en ayudas técnicas ordinarias y de emergencia (grúas o camas articuladas). Es necesario actualizar el programa de Prestación de Atención Social (PUA), que no dispone de un presupuesto suficiente y deja muchas solicitudes sin respuesta.
- + **Elaborar un plan de vivienda accesible** que incluya una bolsa de vivienda comarcal, líneas de alquiler asequible y adaptación de viviendas en municipios pequeños.
- + **Mejorar las rutas de transporte adaptado** y reducir el tiempo de espera en zonas rurales.



Servicios locales y red:

- + **Realizar** auditorías de accesibilidad en vía pública (aceras) y equipamientos, con planes de mejora y plazos.
- + **Realizar** orientación laboral especializada para formar a orientadores y empresas sobre los procesos de adaptación.
- + **Crear** campañas de información sobre derechos y recursos, con materiales en lectura fácil y canales multilingües.



Entidades:

- + **Escalar** el banco de productos de apoyo en clave comarcal (logística de alquiler y préstamo).
- + **Documentar y compartir** fichas de las adaptaciones *micro* (objetivo, proceso, coste, impacto).
- + **Generar** alianzas entre entidades y servicios públicos bajo el modelo del *Punto de Acompañamiento*.



Provincia de

Tarragona



La provincia de Tarragona combina núcleos urbanos con extensas zonas rurales. El territorio se reparte entre el Camp de Tarragona y las Terres de l'Ebre, con numerosos micromunicipios de baja densidad en comarcas como la Terra Alta, la Ribera d'Ebre y el Priorat. La dispersión territorial y la orografía montañosa, con espacios naturales protegidos, condicionan la accesibilidad, la movilidad y el acceso a servicios especializados, que se concentran sobre todo en las áreas metropolitanas de Tarragona y Reus.

Aunque ha mejorado la accesibilidad de espacios públicos y servicios esenciales, persisten barreras en comercios privados y en la atención domiciliaria. Las entidades describen la vida independiente como una carrera de fondo: mantenerla es difícil por la falta de recursos que garantizan la igualdad de oportunidades para todo el mundo. Las carencias estructurales exigen cambios para una autonomía personal real y efectiva.

Tarragona cuenta con un tejido asociativo e iniciativas inclusivas en deporte y cultura que impulsan la participación en primera persona y la cogestión.



Según el informe **Radar ECOM 2024**:

La provincia de Tarragona registra **17 vulneraciones de derechos**, siendo el territorio con menos casos detectados, el **5 %** del total en Cataluña. Las comarcas con mayor incidencia son el Baix Camp (Reus y entorno), Tarragonès y el Baix Ebre.

Mapa por comarcas:

■ 4 v:

4 Baix Camp [BC]

4 Baix Ebre [BE]

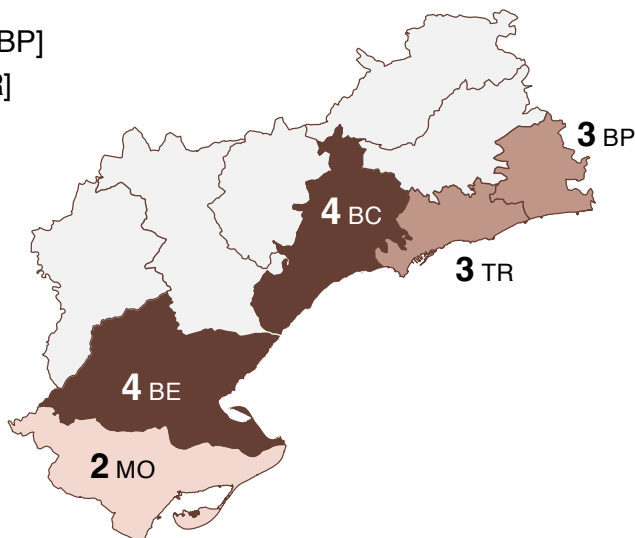
■ 3 v:

3 Baix Penedès [BP]

3 Tarragonès [TR]

■ 2 v:

2 Montsià [MO]





Retos principales

Objetivos clave para lograr la máxima autonomía personal.

- 1. Desigualdad territorial.** Las zonas rurales continúan muy atrasadas en accesibilidad y servicios básicos. Esto significa que vivir fuera de las capitales implica más barreras para moverse, encontrar vivienda adaptada o acceder a recursos.
- 2. Movilidad.** Fuera de las capitales, prácticamente no hay transporte público adaptado. Esto obliga a las personas a depender del vehículo propio o de terceros limitando su autonomía y participación social.
- 3. Vivienda.** Encontrar una vivienda adaptada y asequible es muy difícil, especialmente en zonas rurales. La falta de oferta y de opciones obliga a algunas personas con discapacidad a abandonar el medio rural. Las personas migradas en situación precaria viven en condiciones críticas, a menudo sin contrato ni adaptaciones, hecho que agrava la vulnerabilidad.
- 4. Accesibilidad.** Se han realizado mejoras en rampas en la vía pública y en algunos servicios esenciales, pero los comercios privados continúan teniendo barreras. Los parques infantiles adaptados son inexistentes en zonas rurales, lo que limita el ocio inclusivo.



5. Interseccionalidades.

5.6. Origen y situación socioeconómica. Son factores críticos. Quien tiene menos recursos no puede asumir adaptaciones en el hogar ni acceder a servicios privados.

5.7. Género. Doble discriminación en las mujeres con discapacidad: por la discapacidad y por la carga familiar.

5.8. Edad. Los jóvenes con discapacidad tienen dificultades para acceder al mercado laboral y a la vivienda, hecho que frena los procesos de emancipación.

6. Apoyos insuficientes. El *Servicio de Atención Domiciliaria (SAD)* solo cubre urgencias, no las necesidades del día a día. Hay falta de horas y recursos, y las entidades reclaman más asistencia personal para fomentar la autonomía.

7. Participación. La participación es baja porque muchas personas no tienen voz en las decisiones que les afectan. La falta de apoyo y de espacios accesibles hace que renuncien a participar para no “condicionar” su entorno. Según ASSIDE, la necesidad de planificar constantemente cada detalle (transporte, barreras y retorno) supone un desgaste de tiempo y energía tan elevado que muchas personas acaban desistiendo.



Retos principales

8. **Salud.** El acceso a revisiones se ve dificultado por la falta de transporte, especialmente fuera de las capitales. Según la encuesta de ASSIDE (2023) para la *Jornada de Salud y Perspectiva de Género en las Terres de l'Ebre*, la mayoría de mujeres con discapacidad no recibieron asesoramiento pregestacional y solo el 20 % de las que lo tuvieron lo recibieron por la vía pública. Aunque el 60 % de los partos fueron naturales, se detectaron cesáreas programadas desde el segundo trimestre. En positivo, las decisiones sobre lactancia respetaron la voluntad de la madre, sin que la discapacidad fuera un factor condicionante.
9. **Capacitismo y estigma.** Persisten actitudes excluyentes y paternalistas en entornos sociales. Hay poca sensibilización sobre los derechos y la capacidad de autonomía de las personas con discapacidad.

“Precario: en la zona rural no hay conciencia de barreras ni accesibilidad.”

(ASSIDE)



Oportunidades y fortalezas

Recursos y aptitudes que impulsan la vida independiente.

- **Tejido asociativo activo.** Incidencia política y actividades inclusivas (deporte adaptado, ocio, cultura).
- **Administración local implicada.** Ayuntamientos y consejos comarcales empiezan a pedir asesoramiento a las entidades y a ofrecer subvenciones para adaptar comercios, entre otros.
- **Espacios reservados.** Creación de espacios para personas con discapacidad física en actos públicos.
- **Más demanda y conciencia.** Incremento de las demandas por parte de las personas con discapacidad física y/u orgánica y una mayor concienciación social sobre el derecho a la vida independiente.
- **Proyectos inclusivos.** Iniciativas para hacer zonas recreativas accesibles en parques naturales y actividades deportivas adaptadas con apoyo municipal.
- **Cultura digital.** Las reuniones en línea se están consolidando como una herramienta para reducir barreras de desplazamiento y facilitar la participación.



Buenas prácticas

Ejemplos de buenas prácticas en la provincia de Tarragona.



Grupos de entrenamiento en transferencias y actividades básicas de la vida diaria (AVD).

Talleres que enseñan movimientos seguros y técnicas para realizar tareas cotidianas como vestirse, comer, la higiene personal o desplazarse dentro del hogar (Fem Tarragona).



Planes terapéuticos con objetivos personalizados.

La persona con discapacidad decide qué tarea quiere mejorar en su día a día para ganar autonomía personal, como vestirse o realizar una transferencia (Fem Tarragona).



Deporte inclusivo. Equipo de baloncesto adaptado que fomenta la inclusión y la participación de personas migradas (ASSIDE), financiado por el Ayuntamiento de Tarragona.



Actividades comunitarias. Por ejemplo: yincanas en silla de ruedas, obras de teatro inclusivas, asesoramiento digital para webs accesibles.



Acciones sensibles. Llamadas a personas que se sienten solas para romper el aislamiento, acompañamiento entre iguales para procesos de aceptación.



Recomendaciones operativas

Orientaciones prácticas para mejorar la vida independiente.



Administraciones:

- + **Desplegar** planes de accesibilidad con plazos claros.
- + **Crear** una bolsa de vivienda adaptada.
- + **Financiar** el transporte adaptado, como por ejemplo, mediante furgonetas compartidas.



Servicios locales:

- + **Ampliar** las horas del SAD para cubrir las necesidades del día a día.
- + **Establecer** protocolos para revisiones médicas accesibles.



Entidades:

- + **Impulsar** bancos de productos de apoyo con sistemas de préstamo solidario.
- + **Reforzar** el voluntariado para actividades y traslados.



Provincia de

Lleida



La provincia de Lleida es el territorio más extenso de Cataluña. Su relieve combina zonas de montaña (Pirineo) con llanura agrícola, con una marcada ruralidad y una fuerte dispersión territorial: la mayoría de los servicios se concentran en la ciudad de Lleida, mientras que en los municipios pequeños la cobertura es mínima.

Esta dispersión obliga a desplazamientos largos —hasta dos horas para llegar a la capital—, hecho que condiciona el acceso a servicios básicos, a la vivienda adaptada y a los apoyos para la vida independiente.

A pesar de estos retos, Lleida cuenta con iniciativas innovadoras en tecnología aplicada, proyectos para personas cuidadoras y entidades que trabajan con una mirada centrada en la persona, que son fortalezas para avanzar hacia un modelo más inclusivo.



Según el informe **Radar ECOM 2024**:

La provincia de **Lleida** registra **31 vulneraciones de derechos**, el **9 %** del total en Cataluña. Los datos confirman que la falta de apoyos, el acceso limitado a la Asistencia Personal y la escasez de viviendas accesibles son obstáculos estructurales que ponen en riesgo el derecho a decidir.

Mapa por comarcas:

> 10 v:

20 Segrià [SG]

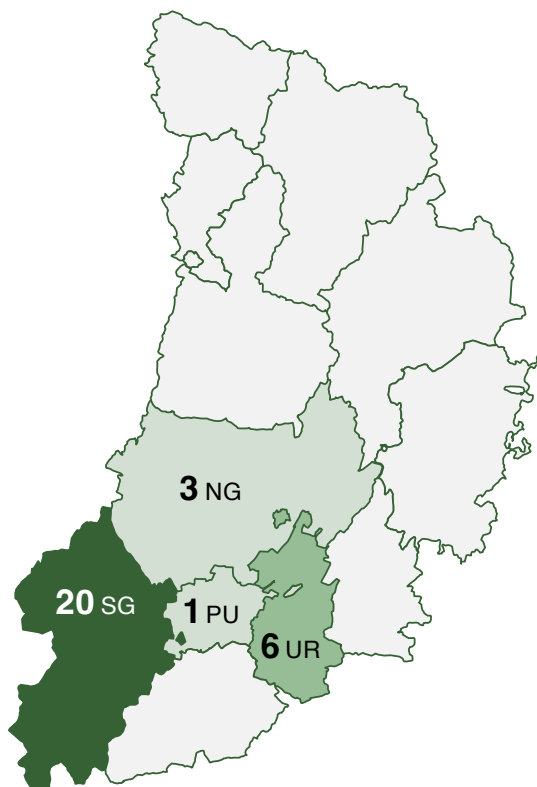
De 5-10 v:

6 Urgell [UR]

< 5 v:

3 Noguera [NG]

1 Pla d'Urgell [PU]





Retos principales

Objetivos clave para lograr la máxima autonomía personal.

- 1. Desigualdad territorial.** La dispersión y la ruralidad dificultan el acceso a servicios básicos. Vivir fuera de la capital implica más barreras de acceso.
- 2. Asistencia Personal.** Es un servicio muy poco desarrollado. Además, los programas actuales son poco flexibles y no hay financiación estable.
- 3. Vivienda.** Encontrar una vivienda adaptada es complicado. La escasez de oferta, sumada a precios elevados y salarios bajos, hace que la emancipación sea muy difícil para muchas personas con discapacidad.
- 4. Movilidad.** El transporte público adaptado es insuficiente y poco fiable, solo funciona bajo demanda: si no se llama con antelación, no hay garantía de servicio.
- 5. Sistema familiar.** Predomina el modelo mediterráneo, donde la familia asume la mayor parte de los cuidados. A menudo, la falta de recursos públicos hace que la alternativa sea la institucionalización.



Retos principales

- 6. Fragmentación de los servicios.** No hay coordinación entre servicios sociales, sanitarios y vivienda, lo que complica los trámites y retrasa las respuestas.
- 7. Barreras arquitectónicas.** Aunque hay algunos avances, persisten barreras tanto en entornos urbanos como rurales.
- 8. Interseccionalidades.** La situación económica es el factor más crítico, pero también influyen el género, la edad, el origen y el nivel cultural, que crean desigualdades en el acceso a los recursos.
- 9. Capacitismo.** Persisten las actitudes capacitistas y paternalistas; se han detectado riesgos en entornos médicos, como decisiones tomadas sin respetar la voluntad de la persona.
- 10. Empoderamiento comunitario.** No hay cohesión entre entidades para impulsar la vida independiente.



“La ruralidad
lo condiciona todo:
menos servicios,
más dependencia familiar.”

(ASPID)



Oportunidades y fortalezas

Recursos y aptitudes que impulsan la vida independiente.

- **Empoderamiento y defensa de derechos.** Las personas con discapacidad física y/u orgánica impulsan iniciativas de apoyo a las personas cuidadoras y participan en la elaboración del Plan de Accesibilidad municipal, un paso clave hacia la inclusión.
- **Proyecto de vida propio.** Crece el empoderamiento de las personas con discapacidad que expresan el deseo de vivir solas o acompañadas, reivindicando el derecho a decidir sobre su proyecto de vida.
- **Innovación tecnológica.** La impresión 3D para crear soportes adaptados, la domótica para facilitar tareas cotidianas y las adaptaciones personalizadas abren nuevas oportunidades.

“La discapacidad
es una circunstancia de vida.”

(ASPID)



Buenas prácticas

Ejemplos de buenas prácticas en la provincia de Lleida.



Proyecto Personas cuidadoras. Herramientas y formación para mejorar la calidad de los cuidados, reforzar la autonomía personal y garantizar un apoyo más personalizado y respetuoso con el derecho a la vida independiente (Ayuntamiento de Lleida).



Programa Trencaescltxes. Formación en competencias TIC para reducir la vulnerabilidad digital (Fundación Aspros).



Acompañamiento en entorno real. Los profesionales detectan las necesidades en el domicilio y aportan propuestas de adaptaciones personalizadas.



Tecnología aplicada. Impresión 3D para crear soportes adaptados; bancos de productos; análisis de accesibilidad con profesionales.



Gobernanza inclusiva. Entidades dirigidas por personas con discapacidad, con protocolos éticos consolidados.



Preferencia laboral. Políticas que priorizan la contratación de personas con discapacidad física y/u orgánica en los procesos de selección.



Recomendaciones operativas

Orientaciones prácticas para mejorar la vida independiente.



Administraciones:

- + **Desplegar** el Plan de Accesibilidad con plazos claros.
- + **Ampliar** la financiación de la Asistencia Personal.
- + **Crear** una bolsa de vivienda adaptada.



Servicios locales:

- + **Mejorar** el transporte adaptado.
- + **Establecer** protocolos para revisiones médicas accesibles.



Entidades:

- + **Impulsar** bancos de productos de apoyo.
- + **Reforzar** la cohesión territorial entre entidades para trabajar de manera coordinada.



La cogestión en primera persona

La cogestión es un modelo en el que las personas usuarias y la entidad comparten la responsabilidad en la gestión del servicio, a diferencia de los modelos asistencialistas, donde las decisiones se toman desde fuera. El sistema de cogestión da voz y poder de decisión a las personas usuarias, que participan en la selección, la formación y el seguimiento de las asistentes personales. Así se asegura que el servicio se adapte a las necesidades reales de las personas, situándolas en el centro y reconociéndolas como protagonistas de su proyecto de vida independiente.

En este marco, **la figura de la Asistencia Personal es clave para garantizar la vida independiente**. Se trata de un/a profesional que da apoyo y acompaña a la persona con discapacidad para que pueda decidir y ejercer su vida con plena autonomía: vestirse, estudiar, trabajar, participar en la comunidad o disfrutar del tiempo libre, evitando la institucionalización y promoviendo la igualdad de oportunidades. En **ECOM**, este servicio se articula bajo el modelo de cogestión.

Conoce el **Servicio de Asistencia Personal de ECOM** aquí:
<https://www.ecom.cat/es/que-ofrecemos/atencion-a-las-personas/servicio-de-asistencia-personal>



El objetivo del modelo de cogestión es garantizar la autonomía personal y la autodeterminación, pilares de la vida independiente principios reconocidos en la **Convención de los derechos de las personas con discapacidad de la ONU**¹. Este es un modelo que asegura el derecho a vivir con los apoyos necesarios, pero también implica compartir una responsabilidad: la persona debe implicarse en la definición del servicio, selección y formación de las asistentes personales para hacer que la cogestión sea real y efectiva.

ECOM, premiada por la innovación en su modelo de cogestión del Servicio de Asistencia Personal.



Este modelo de referencia fomenta el empoderamiento, la satisfacción y la participación real de las personas usuarias, garantizando un servicio de calidad que prioriza la autonomía personal y el derecho a la vida independiente.

Leer más sobre el modelo de cogestión de ECOM aquí:

<https://ecom.cat/es/actualitat/noticies/el-model-de-cogestio-del-servei-dassistencia-personal-decom->

1. Convención de los derechos de las personas con discapacidad de la ONU: <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities>



Testimonios de los cogestores

Andrés Hinarejos, Xavier Pujols y Virginia Calvet nos ayudan a entender qué significa la vida independiente y cómo se vive en el día a día a través de sus experiencias.



Andrés tiene tetraplejía y, para él, la asistencia personal es clave para participar en todo y llevar una vida independiente real. Reclama sensibilización desde la escuela y una de sus frases resume bien su visión:

“Es llevar una vida normalizada,
como cualquier otra persona.”

Andrés destaca que la sociedad a menudo ve la silla antes que a la persona, y reivindica que esta mirada debe cambiar:

“La gente tiene que ver a la persona,
no la silla.”



Xavi pone el acento en la libertad de decidir:

“Vida independiente es poder escoger cómo quiero vivir: si quiero vivir solo, que lo pueda hacer. Siempre que tenga el apoyo que necesito, como un asistente personal. Y poder viajar, ir de fiesta, a conciertos.”

Xavi explica que su autonomía ha mejorado en algunos aspectos, como la incorporación de un taxi adaptado y de más rampas en el pueblo, pero aún encuentra grandes barreras: **falta de transporte público accesible y asequible, y pocas horas de asistencia personal**. Destaca que las buenas prácticas le han facilitado la vida, como adaptaciones domésticas con tecnología (tarjeta para abrir la puerta, persianas automáticas...).

Una vivencia que considera clave es haber conocido a gente que pensaba como él, ya que le dio la confianza para defender su autonomía y reforzar la idea de que vivir independientemente es posible. Su reflexión final es clara:

“Tenemos los mismos derechos que cualquier otra persona. Quiero que nos escuchen. Y si me equivoco, me equivoco yo.”



Virgínia, por el contrario, tiene una mirada más crítica:

**“No existe la vida independiente,
siempre dependes de alguien.”**

Virgínia describe cómo la tecnología ha ayudado en algunos aspectos, pero también ha hecho perder el contacto humano. La experiencia con la administración ha sido positiva en algunos espacios, como el Ayuntamiento o los hospitales, pero denuncia barreras persistentes en accesibilidad.

Su reflexión es contundente:

**“¿No puedo? Lo único que no se puede dejar
de hacer es morirse. El resto se puede.”**

Los testimonios de **Andrés, Xavi y Virgínia** coinciden en **la importancia de las pequeñas prácticas cotidianas que marcan la diferencia**: abrir una puerta, mirar a la persona y no a la silla, educar en inclusión desde pequeños.

**“En este mundo
todo el mundo necesita cosas,
eso nos hace iguales.”**

(Andrés Hinarejos, Testimonio)



Retos y oportunidades



A pesar de los avances, todavía existen retos importantes:

1. La burocracia y la financiación insuficiente.
2. El capacitismo y la falta de sensibilización.
3. La dependencia tecnológica que a menudo sustituye el contacto humano.



Al mismo tiempo, se abren oportunidades claras:

- El empoderamiento creciente de las personas con discapacidad.
- La cogestión como modelo.
- La educación en el modelo de escuela inclusiva desde la infancia.
- La innovación tecnológica como complemento —no sustituto— de las relaciones humanas.

Conclusiones

Autonomía en acción

Diagnóstico Territorial 2024 › 2026

Vida independiente de las personas con discapacidad física y/u orgánica en Cataluña.

Es necesario avanzar hacia un modelo de vida independiente, donde la persona sea protagonista de su proyecto vital y la inclusión deje de ser una aspiración para convertirse en una práctica cotidiana.

- **Cataluña dispone de un fuerte tejido asociativo y una firme voluntad de transformación social.** Entidades, ciudadanía y administraciones han dado pasos significativos para visibilizar la vida independiente, pero nos encontramos en un punto de inflexión:

Hay que consolidar los apoyos que garanticen el derecho a la vida independiente como una realidad y no solo como un discurso.



- Según el informe **Radar ECOM 2024**, las vulneraciones de derechos hacia las personas con discapacidad física y/u orgánica **continúan creciendo en Cataluña**.

- Los datos y testimonios recogidos en la encuesta y entrevistas confirman que **los obstáculos siguen siendo**:
 - ✘ Falta de Asistencia Personal.
 - ✘ Acceso limitado a la vivienda adaptada.
 - ✘ Fragmentación de los circuitos administrativos.

- Asimismo, **el tejido asociativo es una fortaleza** indiscutible:
 - Genera redes de apoyo.
 - Impulsa buenas prácticas.
 - Da voz a las personas.

Es necesaria la colaboración entre las entidades y las administraciones, con mecanismos estables y financiación suficiente.



Sumamos para transformar

“Discapacitados lo somos todos.
Todo el mundo tiene carencias.
Todos somos iguales
y todos somos diferentes.”

(MIFAS)




Sumamos para transformar


 **Oficinas ECOM**

Gran Via de les Corts Catalanes, 562, pral. 2a.
08011 Barcelona

Atención al público

C. Llançà, 42, baixos. 08015 Barcelona

 **Tel. 93 451 55 50**

 **C/e. ecom@ecom.cat**

 **facebook.com/ecomdiscapacitat**

 **x.com/ecomdisca**

 **youtube.com/entitatecomdiscapacitat**

 **instagram.com/entitatecom**

 **linkedin.com/entitatecom**

 ***www.ecom.cat***

Con el apoyo del Departamento de Derechos Sociales:



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials i Inclusió
Secretaria d'Afers Socials i Inclusió