

Habilidades para la Vida y Autonomía en la Adolescencia: Implementación de una Estrategia Didáctica en Discapacidad Intelectual Moderada

*Life Skills and Autonomy in Adolescence: Implementation of a Didactic Strategy in
Moderate Intellectual Disability*

Recibido: 10 noviembre 2025

Aceptado: 02 marzo 2026

Publicado: 10 abril 2026

Marlyn Yamile López Castaño 

Universidad de Granada, España

<https://orcid.org/0009-0003-3219-9819>

marlynlopezc@ugr.es

Correspondencia:

marlynlopezc@ugr.es

Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución-
NoComercial 4.0.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Como citar: nombres (2026). Habilidades para la Vida y Autonomía en la Adolescencia: Implementación de una Estrategia Didáctica en Discapacidad Intelectual Moderada. Revista Humanidades, Tecnología Y Educación, 2(1), 8-12.

Recuperado a partir de <https://ojs.unipamplona.edu.co/index.php/HUTECEDU/article/view/3736>

Resumen

Este trabajo se desarrolló con el objetivo de promover las habilidades para mejorar la calidad de vida de una adolescente con discapacidad intelectual moderada. La investigación buscó evaluar la implementación de material didáctico a la par del grado de independencia de una paciente de 14 años con Discapacidad Intelectual Moderada (DIM), reconociendo la relevancia de una vida autónoma en su rutina diaria. Para lograr dichos objetivos, se elaboró una propuesta pedagógica denominada “Cartilla hacia la autosuficiencia”. Dicha cartilla consta de cinco unidades diseñadas para fomentar el pensamiento reflexivo sobre la independencia y autonomía mediante la comprensión de la matemática básica y el manejo del dinero. El estudio se desarrolló bajo un paradigma metodológico interpretativo-comprensivo, con un enfoque cualitativo y empleando como diseño metodológico el estudio de caso, lo que permitió un análisis profundo y contextualizado del desarrollo de las habilidades para la vida en la adolescente. Los resultados evidenciaron que por medio de un acompañamiento cercano y orientado al desarrollo de competencias, la paciente logró desenvolverse con mayor autonomía, tomar decisiones conscientes y construir relaciones más sanas en su entorno familiar, escolar y social.

Palabras clave: Discapacidad intelectual moderada, habilidades, regulación emocional, estrategias, adolescente, divisa.

Abstract

This work was developed with the objective of promoting skills to improve the quality of life of a teenager with moderate intellectual disability. The research sought to evaluate the implementation of educational materials in relation to the degree of independence of a 14-year-old patient with Moderate Intellectual Disability (MID), recognizing the importance of an autonomous life in her daily routine. To achieve these objectives, a pedagogical proposal called “Booklet Towards Self-Sufficiency” was developed. This booklet consists of five units designed

to foster reflective thinking about independence and autonomy through the understanding of basic mathematics and money management. The study was developed under an interpretive-comprehensive methodological paradigm, with a qualitative approach and employing a case study design, which allowed for an in-depth and contextualized analysis of the development of life skills in the teenager. The results showed that through close support and a focus on developing skills, the patient was able to function with greater autonomy, make conscious decisions, and build healthier relationships in her family, school, and social environment.

Keywords: Moderate intellectual disability, skills, emotional regulation, strategies, adolescent, currency

1. Introducción

El concepto de calidad de vida no solo es polisémico, sino que varía según la cultura, época y grupo social al que pertenece el individuo. Los diferentes abordajes sobre la calidad de vida evidencian la importancia de reconocer la naturaleza biopsicosocial del ser humano y la complejidad de relaciones que establece con el contexto (Córdoba et al, 2016). A pesar de los desarrollos internacionales y las publicaciones sobre los resultados de las evaluaciones de calidad de vida en personas con discapacidad intelectual, siguen siendo escasas, especialmente en el contexto latinoamericano.

En el contexto colombiano, la inclusión de personas en situación de discapacidad se basa en que se velen y se cumplan sus derechos, garantizándoles las mismas oportunidades de participar plenamente en todos los aspectos de la vida. Por consecuencia, surge la intención de velar por los derechos de las personas con discapacidad intelectual moderada y brindar oportunidades para mejorar su calidad de vida, especialmente a los adolescentes que han sido marginados.

El estudio se centra en una adolescente de 14 años con Discapacidad Intelectual

Moderada llamada de aquí en adelante (DIM) cuyas habilidades adaptativas se han visto afectadas, requiriendo apoyo familiar para llevar a cabo actividades cotidianas y adquirir nuevos aprendizajes. Las personas con discapacidad intelectual ven afectado su funcionamiento, lo que limita su capacidad para desarrollar las actividades de la vida cotidiana.

Cada individuo, independientemente de su capacidad intelectual, tiene el derecho innato a vivir con dignidad y a participar plenamente en la sociedad (Garzón, 2011). Esto incluye el derecho a tomar decisiones y ejercer control sobre aspectos importantes de su vida, como las finanzas personales. La autonomía personal es considerada "un requisito ineludible para facilitar la inserción social, el bienestar y la salud de cualquier persona" (Ferrerías et al., 2009). Por lo tanto, se plantea el desarrollo de una cartilla institucional como un paso importante hacia la independencia económica de la adolescente, basándose en principios de matemática básica para el manejo de la divisa colombiana.

Por lo tanto, la justificación de este trabajo se centra en el uso del material didáctico como apoyo fundamental para las adaptaciones curriculares, garantizando la eliminación de las barreras educativas,

brindando oportunidades equitativas a través de la experimentación y el desarrollo de aprendizajes de calidad (Colorado y Mendoza, 2021)

2. Metodología

El proyecto se enmarca en el paradigma interpretativo-comprensivo, el cual se caracteriza por el análisis situacional del hecho en materia de estudio (Miranda y Ortiz, 2020). Este busca la comprensión profunda y contextualizada de los fenómenos, deseos y valores de quienes participan en el proyecto.

Se adoptó un enfoque cualitativo, el cual se centra en la descripción e interpretación de las experiencias vividas, que favorece la exposición detallada y busca comprender los significados que los individuos dan a su propia vida y a sus experiencias (Anadón, 2008). Que a su vez, se adapta con el diseño metodológico del estudio de caso, que permite analizar de manera profunda, holística y contextualizada la situación particular del desarrollo de habilidades para la vida de la adolescente con DIM.

3. Resultados

El análisis reveló que el nivel de autonomía personal de la adolescente se encuentra en desarrollo. Aunque se apoya en labores domésticas mínimas, requiere supervisión constante para el aseo personal y el manejo de sus pertenencias. Sus habilidades funcionales reflejan una conducta adaptativa desarrollada con apoyos intermitentes y constantes de sus

familiares (Schalock et al, 2010).

En habilidades cognitivas funcionales, presenta baja capacidad de atención y memoria a corto plazo, distrayéndose con facilidad. Requiere actividades estructuradas y breves con apoyos visuales para favorecer su desempeño cognitivo. El uso de apoyos estructurados, modelamiento y estímulos visuales permite ampliar los tiempos de atención y favorecer el pensamiento lógico (Feuerstein, 1990, como se citó en Parada y Avendaño, 2013). En comunicación, utiliza oraciones simples (2-3 palabras). Las limitaciones en el lenguaje condicionan la fluidez de sus interacciones sociales, lo que se alinea con la teoría de que el lenguaje es una herramienta mediadora del desarrollo cognitivo y emocional (Vygotsky, 1978, como se citó en Carrera y Mazzarella, 2001).

La aplicación de la estrategia didáctica logró implementar técnicas de modificación del entorno, como la reducción de estímulos distractores y el uso de recursos visuales y auditivos. Se evidenció que a la adolescente se le facilitan más las habilidades motoras gruesas que las finas. Por lo tanto, se demostró que la estimulación sensoriomotriz constante mejora la organización neurológica y la planeación motora (Ayes, 1972, como se citó en Benito y Yagüe, 2017).

La adolescente necesita estrategias alternativas para trabajar la regulación emocional. Por consecuencia, se implementaron estrategias de manejo de emociones y se proporcionó un espacio

seguro para expresarlas, tales como actividades didácticas que le ayuden a identificar y expresar sus estados emocionales. En cuanto al nivel social, la adolescente muestra una iniciativa social limitada. Es por ello, que el aprendizaje de conductas sociales ocurre por observación y modelamiento (Bandura, 1986, como se citó en Ocadiz, 2015).

Por consiguiente, es fundamental fortalecer la autoconfianza mediante refuerzos positivos y espacios de participación guiada. El resultado general de la intervención demostró que el acompañamiento cercano y adaptado permitió a la paciente desenvolverse con mayor autonomía y tomar decisiones conscientes.

4. Conclusiones

Se identificó que la adolescente con DIM, presenta un nivel de autonomía en desarrollo, con la necesidad de apoyo constante, especialmente para fortalecer las habilidades cognitivas funcionales (atención y memoria a corto plazo) y las habilidades sociales (iniciativa social). Por otro lado, la aplicación de la estrategia didáctica, integrada a la metodología docente, fortaleció el desarrollo de habilidades para la vida al fomentar el manejo de la divisa colombiana y potenciar el desarrollo de la motricidad gruesa.

El impacto del estudio de caso, demostró que el apoyo pedagógico personalizado y el material didáctico adaptado son cruciales para que la adolescente alcance una mayor independencia, mejorando su calidad de vida y fomentando su plena

participación social (Garzón, 2011).

Referencias bibliográficas

- Anadón, M. (2008). La investigación llamada “cualitativa”: de la dinámica de su evolución a los innegables logros y los cuestionamientos presentes. *Invest. educ. enferm* vol.26 no.2 Medellín July/Dec. 2008. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072008000200002
- Ocadiz Parra, I. (2015). Resumen “Aprendizaje y Comunicación Social en Niños de 3 a 5 años” desde la teoría de Albert Bandura. (V. 2. 2015, Ed.) Obtenido de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/atotonilco/n3/m2.html>
- Benito, A., y Yagüe, E. (2017). Introducción a la teoría de la integración sensorial de J. Ayres. Aytón. Obtenido de <https://autismonavarra.com/wp-content/uploads/2018/10/Dossier-de-Integracion-Sensorial-Y-TEA-para-profesionales-y-familias.pdf>
- Colorado Espinoza, M. E., y Mendoza Moreira, F. S. (2021). El material didáctico de apoyo en adaptaciones curriculares de matemáticas para personas con discapacidad intelectual. *Conrado*, 17(80), 312-320.
- Córdoba Andrade, L., Henao Lema, C. P., y Verdugo Alonso, M. Á. (2016). Abordajes sobre la calidad de vida en personas con discapacidad intelectual. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(2).
- Daros, W. R. (2002). ¿Qué es un marco teórico? *Enfoques*, 14(1), 73-112.

- Ferreras, A., Belda, J. M., Barberà, R., Poveda, R., Urra, M., García, N., y Soler, A. (2009). Software en PDA para favorecer la autonomía personal de personas con discapacidad intelectual
- Garzón, A. M. (2011). El juego como estrategia didáctica en la educación infantil. Bogotá, Colombia
- Miranda Beltrán, S., y Ortiz Bernal, J. A. (2020). Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa (Vols. Vol. 11, Núm. 21 Julio - Diciembre 2020, e113). Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo. doi:<https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.717>

Parada Trujillo, A., y Avendaño C., W. (2013). Ámbitos de aplicación de la teoría de la modificabilidad estructural cognitiva de reuven feuerstein. EL ÁGORA USB, vol. 13, núm. 2, julio-diciembre, 2013, pp. 443-458. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4077/407736378009.pdf>

Schalock, R. L., Borthwick-Duffy, S. A., Bradley, V. J., Buntinx, W. H. E., Coulter, D. L., Craig, E. M.,... y Shogren, K. A. (2010). Las habilidades funcionales reflejan una conducta adaptativa desarrollada con apoyos intermitentes y constantes de sus familiares.

Vygotsky, L. S. (1978). El lenguaje es una herramienta mediadora del desarrollo cognitivo y emocional (Carrera & Mazzarella, 2001)

autores sobre el uso de LLM

Este artículo no ha utilizado para su redacción textos provenientes de un LLM (ChatGPT u otros).

Financiación

Este trabajo no ha recibido ninguna subvención específica de los organismos de financiación en los sectores públicos, comerciales o sin fines de lucro

Declaración del autor o de los