**Translated 8/15/2020**

**Entrenamiento Adecuado Para Los Ciegos y filosofía del Centro de Orientación**

**Documento escrito por la Comisión de Ciegos y limitados visuales de Nebraska**

A fin de brindar entrenamiento adecuado a las personas ciegas, es necesario darles a conocer la filosofía adecuada de vida y las experiencias de aprendizaje que les permitirán volver a un estilo de vida normal. Y para lograr esto, este centro debe ser uno que brinde orientación muy eficaz en cinco aspectos críticos de la vida de la persona ciega.

1. La persona ciega debe saber, tanto en el plano emocional como intelectual, que él o ella puede, de verdad, ser independiente y autosuficiente.
2. La persona ciega debe aprender y ser competente en esas habilidades (técnicas alternativas) que harán posible que él o ella sea verdaderamente independiente y autosuficiente.
3. La persona ciega debe aprender a lidiar diariamente con el comportamiento de la gente frente a la ceguera, con aquellas cosas que se les van a decir o hacer a causa de los malentendidos y conceptos erróneos de otras personas.
4. La persona ciega debe desarrollar la autodisciplina; ser fiable; tener una apariencia y un aseo apropiados; y tener una ética de trabajo correcta, Esto debe ser igual o superior a los estándares de una persona con visión normal.
5. La persona ciega debe desarrollar confianza en sí misma y ser competente para contribuir de manera voluntaria y significativa a su crecimiento y al progreso de otras personas ciegas, y a su comunidad en general.

Perder la visión es algo definitivo y para que el individuo pueda lograr hacer una vida normal, su entorno tal como familia y amigos deben de aprender a aceptar este hecho. Esto no es nada fácil, ya que además de hacer frente a esa significante pérdida, la persona entra en estados de shock, depresión, miedo, ira y una gran impotencia, la persona entra en fase de negación. En el caso de la ceguera, estas emociones son especialmente fuertes, porque nuestra sociedad tiene creencias muy profundas en cuanto a las habilidades y estilos de vida de las personas ciegas.

Las fuentes de información que la mayoría de la gente tiene a su disposición tienden a reforzar la creencia de que los ciegos son personas de limitada conciencia que viven en silencio vidas de desesperación obligados a recurrir a métodos que son lamentablemente inadecuados para satisfacer las exigencias de las tareas cotidianas, incluso las más básicas, dejándolas irremediablemente dependientes de la ayuda de los demás e incapaces de cuidarse a sí mismos, y mucho menos funcionar como miembros contribuyentes de la sociedad. Estas creencias no sólo son mantenidas por la mayoría de las personas que tienen vista normal, sino también por la mayoría de las personas ciegas, al menos al principio de su experiencia con la ceguera.

Desafortunadamente, durante los primeros meses después de perder la visión, las dificultades que la persona experimenta cuando realiza actividades cotidianas tienden a reforzar estas nociones falsas con respecto a la ceguera. Con el fin de superar tanto las dificultades físicas como las emocionales resultantes de la pérdida de la visión, el individuo debe tener la oportunidad de aprender y experimentar la verdad sobre la ceguera, y esta es una necesidad que debe cumplirse mediante una formación adecuada.

La definición legal de ceguera es una agudeza de 20/200 en el mejor ojo, con corrección, o un campo de visión de veinte grados o menos. Esta definición se desarrolló para ayudar a simplificar y aclarar el proceso de determinar quién era elegible para los servicios y beneficios tales como seguro de discapacidad de la seguridad social. Lo que es de mayor importancia es la razón por la que la ceguera se definió de esta manera. Los profesionales médicos reconocieron que las personas con este nivel de vista, o menos, generalmente experimentaron dificultades con la mayoría de las actividades diarias, como leer, viajar de forma independiente, mantener un hogar y realizar deberes relacionados con el trabajo, así como la mayoría de las personas que dependen de su vista.

En realidad, lo que determina si una persona es ciega o no, no es si esa persona tiene algún residuo visual, sino más bien si el residuo visual del individuo es tan limitado que no es útil para realizar la mayoría de las actividades diarias asociadas con un estilo de vida productivamente normal.

Lo que es más importante en la comprensión de la ceguera es que realizar la mayoría de las actividades diarias asociadas con un estilo de vida normal no requiere necesariamente el sentido de la vista. Hay una amplia variedad de métodos para llevar a cabo con éxito y eficiencia realizando la mayoría de estas tareas sin visión. Estas técnicas se conocen como las "alternativas no visuales". Hay una tendencia para la mayoría de la gente a creer que las técnicas no visuales son siempre inferiores a las basadas en la visión, pero de hecho la mayoría de estas técnicas son iguales a las basadas visualmente, y algunas son incluso superiores. Por ejemplo, una persona ciega que tiene experiencia con el uso de una computadora con voz sintetizada es en la mayoría de los casos capaz de operar la computadora y leer la información presentada en la pantalla más rápido que una persona con experiencia que posee visión, que está utilizando un mouse y la lectura visual de la pantalla. Además, una persona ciega familiarizada con la regla de clic puede medir con mayor precisión que las personas visualmente utilizando una regla estándar. El desarrollo de alternativas eficaces no visuales es uno de los cinco objetivos principales de la formación adecuada para la vida independiente y productiva de las personas ciegas.

1. **La persona ciega debe saber, tanto en el plano emocional como intelectual, que él o ella realmente puede ser independiente y autosuficiente.**

El primer tema crítico en la capacitación es el que tiene que ver con la ayuda a las personas ciegas a obtener una mejor comprensión de la ceguera, y a reconocer que muchas de las creencias que tienen con respecto a la ceguera se basan simplemente en mitos y conceptos erróneos Cuando la mayoría de la gente intenta entender la ceguera, tienden a asociarla con una experiencia común, como estar en la oscuridad, y los problemas que esto puede crear. Algunas personas van a llevar esto incluso un paso más allá, tratando de llevar a cabo algunas actividades ordinarias con los ojos cerrados, o bajo los ojos vendados. Los resultados son a menudo frustrantes, y algunas veces aterradores. Estos esfuerzos bien intencionados y generalmente breves para entender y experimentar la ceguera, combinados con las imágenes negativas de las personas ciegas retratadas en la cultura popular, como libros, televisión y películas, donde en los ciegos son vistos como indefensos e incompetentes, o como criaturas con sentidos sobrehumanos, sólo sirven para reforzar los miedos y falsas creencias que la mayoría de la gente tiene.

El problema con estos intentos de entender la ceguera es que son simplemente demasiado breves, no tienen en cuenta a la persona que hace el esfuerzo de adaptarse a los cambios que la ceguera genera. Además, estos individuos no tienen el apoyo y la experiencia de otros que están familiarizados con la vida y el funcionamiento como personas ciegas. Cerrar los ojos, o intentar llevar a cabo una tarea familiar en la oscuridad es algo similar a la experiencia de alguien que recientemente se ha vuelto ciego, pero es un mondo aparte de la experiencia diaria de alguien que ha estado viviendo independientemente como una persona ciega durante muchos años.

Desafortunadamente la imagen de personas ciegas en la cultura popular no está basada en las verdaderas experiencias de personas ciegas independientes y competentes, sino más bien en el mismo tipo de esfuerzos empáticos que las personas que no son ciegas hacen para entender la ceguera, que crearon, primero, los mitos y conceptos erróneos y que ahora se supone que son la verdad. También, las nociones de que los otros sentidos de una persona ciega de alguna manera mágicamente mejoran para compensar la pérdida de la visión surge de dos fuentes principales de malentendido. Las personas ciegas, como todos los seres humanos, tienen una cualidad muy importante, que es la capacidad de adaptación. La audición y el sentido del tacto de una persona ciega no mejoran mágicamente para compensar la pérdida de la vista, la persona simplemente aprende a usar estos sentidos normales de forma más eficaz. Además, cuando la gente cree firmemente que la ceguera deja a una persona indefenso e inconsciente del mundo que le rodea, y luego es confrontada por una persona ciega que está funcionando muy por encima de sus expectativas, en lugar de considerar la posibilidad de que sus creencias son incorrectas, tienden a tratar de encontrar una explicación para esta excepción aparente a la regla. En este caso, que la persona ciega debe tener otros sentidos notables que maquillan la pérdida de la visión.

Todos hemos crecido con estas creencias, y son una parte muy arraigada de lo que creemos que es la verdad sobre el mundo en el que vivimos. Esto es cierto para las personas con vista normal, las personas que recientemente se han vuelto ciegas, así como para aquellos de nosotros que han estado ciegos durante mucho tiempo. Estas falsas creencias nunca pueden ser totalmente erradicadas de nuestra forma de pensar, pero podemos aprender a reconocer que son falsas. Podemos aprender a equilibrar estas nociones falsas con un fuerte conjunto de creencias que reconocen que las personas ciegas son capaces de funcionar tan bien como las personas con visión, y que se les ha dado la oportunidad de vivir vidas normales, satisfactorias y productivas. En nuestra sociedad, este cambio de creencias es una transición continua para las personas ciegas, y sus familias y amigos. Al principio, la mayoría de la gente no está dispuesta a aceptar estas ideas, porque son tan diferentes, y basadas en todo lo que han creído en la ceguera, esas nociones parecen irrazonables. Con el tiempo, ya que tienen la oportunidad de pensar en estas ideas y ganar algo de experiencia, la mayoría de las personas empiezan a reconocer que tienen algún mérito, es decir, empiezan a aceptarlas intelectualmente. En este punto estas son todavía sólo ideas, antes de que puedan convertirse en creencias la gente debe comenzar a aceptarlas en sus corazones, así como en sus mentes. Aceptar la noción de que una persona ciega puede ser verdaderamente independiente y autosuficiente tanto en el nivel intelectual como en el emocional requiere tanto tiempo como experiencia.

El momento para comenzar esta transición es cuando empezamos a entender la ceguera. La mayoría de las personas considerarían la ceguera como una pérdida o un déficit de función. En este enfoque, el énfasis está en todas las cosas que el individuo no es capaz de hacer de una manera particular, es viendo lo que él o ella está haciendo. Claramente no ser capaz de ver sí crea ciertas limitaciones, por ejemplo, un individuo ciego puede no tener suficiente percepción del color para emparejar visualmente un par de calcetines después de hacer la lavandería, o puede no ser capaz de buscar el número de teléfono de un amigo. Sin embargo, todo el mundo se enfrenta a alguna forma de limitación, por ejemplo, una persona que mide menos de un metro y medio no será capaz de llegar a la estantería superior en la mayoría de los armarios o los gabinetes superiores en la mayoría de las cocinas. A estos individuos también a veces les resulta difícil ver un concierto u otro evento con tantas de cabezas de la multitud delante de ellos. Por otra parte, las personas de más de un metro ochenta de altura pueden encontrar un paseo por el bosque difícil e incluso desagradable debido al número de ramas que cuelgan de la parte baja de un árbol, y estas mismas personas pueden pensar que ir en un coche pequeño, es ir apretado e incómodo. Estas limitaciones, y los problemas que crean, son muy reales, y, sin embargo, nadie parece considerar estos atributos físicos como pérdidas o déficits. Estos problemas se ven simplemente como una molestia que viene con tener una característica particular. Después de todo, una persona que es más baja que el promedio puede utilizar una escalera de paso para llegar al estante o comprar boletos más cerca del frente de la audiencia. También una persona que es más alto que el promedio puede agacharse o caminar alrededor de las ramas de árboles bajos, y probablemente puede optar por poseer un coche más grande. Al optar por utilizar estas técnicas alternativas simples, ambas personas que son más bajas o altas que la persona promedio pueden gestionar con éxito las limitaciones originadas por su característica particular, y con cualquier otro atributo físico.

Ahora, si empezamos a conceptuar la ceguera como otra característica, que como con todos los demás crea ciertas limitaciones que necesitan gestionarse eficazmente para llevar a cabo las actividades que son parte de un estilo de vida normal, entonces podemos centrarnos en todas las cosas que la persona puede hacer, en lugar de las cosas que creemos que ya no son posibles de realizar. Este simple cambio de considerar a la ceguera como un déficit severo y debilitante, a una característica física con algunas limitaciones específicas que se gestionarán, es el primer paso para lograr un estilo de vida normal. No toma mucho tiempo en notarse que, si se usa PIN o aros para calcetines para conservar el par juntos antes de lavarlos, ya no hay que preocuparse en emparejarlos luego, y crear una lista de los números de teléfono de sus amigos en Braille, o en cassette, así como usar el servicio de información gratuito disponible para personas ciegas, puede eliminar los problemas presentados por la necesidad de utilizar una guía telefónica.

Una persona que recientemente se ha quedado ciega, o en lo que esto concierne, una persona que ha estado ciega por un período muy largo de tiempo, pero no ha tenido la oportunidad de recibir una formación adecuada, entrará en el entrenamiento del centro de orientación que aún tiene nociones falsas sobre la ceguera que la mayoría de las personas en nuestra sociedad aceptan como verdaderas, y él o ella necesitará tanto tiempo y experiencias exitosas para comenzar a creer lo contrario.

2. **La persona ciega debe aprender y ser competente en esas habilidades (técnicas alternativas) que harán posible que él o ella sea verdaderamente independiente y autosuficiente.**

Por lo tanto, el segundo aspecto de la formación entra en juego con la introducción de las técnicas alternativas que es una herramienta crítica para ayudar a un individuo a fin de comenzar esta transición. Este es el caso, porque, las técnicas alternativas permiten a la persona comenzar a experimentar el éxito sin necesidad de visión.

Si bien el desarrollo de habilidades físicas por parte de los estudiantes que asisten al centro de orientación puede parecer la actividad más crítica de la formación, en realidad es sólo una pequeña parte del proceso general. Estas habilidades, por supuesto, tienen importantes aplicaciones prácticas en la vida de una persona ciega; sin embargo, el factor más crítico es la actitud del individuo con respecto a la ceguera. Cuando la persona promedio se inscribe en clases de esquí, ese individuo nos hace creer plenamente que es posible aprender a esquiar. Cuando la persona promedio experimenta pérdida de la visión entra en un centro de orientación, él o ella generalmente está convencido de que hay muy pocas cosas que una persona ciega puede aprender a hacer de manera independiente, y, por lo tanto, la experiencia de aprendizaje debe centrarse en cambiar este sistema de creencias.

La mayoría de las personas tienen cierto conocimiento de alternativas, como el Braille o el uso del bastón blanco y largo, pero la mayoría no saben usarlos. De hecho, hay tres elementos que intervienen en la utilización de las técnicas alternativas, técnicas físicas, recopilación de información y resolución de problemas. Es muy fácil centrar su atención en las técnicas físicas, ya que son el aspecto más obvio de la formación. La gente aprende a sentir el patrón de los puntos en Braille, y ellos pueden leer. Aprenden a usar un bastón, y pueden moverse con seguridad. Si bien estos aspectos físicos de las habilidades son importantes, y cada persona ciega debe esforzarse por dominarlos, en realidad, son menores en comparación con los procesos de pensamiento que las personas tienen que desarrollar con el fin de utilizar las técnicas físicas eficazmente.

La mayor limitación física originada por la ceguera es la dificultad para acceder a la información. Gran parte de la información que es útil en el transcurso de la vida cotidiana de la persona promedio se presenta en una forma que es más adecuada a la visión, que una persona ciega que no ha accedido otros recursos para obtener esta información está en una desventaja muy seria. A pesar de esto, hay muchas maneras muy efectivas de obtener esta misma información sin el uso de la visión, y con la formación adecuada y la experiencia de la mayoría de las personas ciegas aprenden a manejar estos desafíos por igual, así como sus contrapartes normalmente videntes.

La solución de los problemas es sin duda la parte más crítica del desarrollo de técnicas alternativas. La razón de esto es simplemente que las cosas pueden ir mal para cualquiera, el mundo es un lugar cambiante, y no importa cuán completamente una persona aprenda un conjunto específico de técnicas físicas, esta capacitación no puede preparar a un individuo para cada circunstancia posible que surgirá una vez completado el entrenamiento. Sin embargo, si el énfasis principal de la capacitación está en aquellas habilidades que permiten a la persona reunir información útil y resolver problemas, entonces una persona entrenada de esta manera está tan bien preparada para lidiar con aquellas situaciones inesperadas que surgirán, así como cualquier persona pueda posiblemente hacerlo. Cuando se da cuenta de que el desarrollo de técnicas alternativas es sólo uno de los cinco objetivos principales de la formación adecuada, y el aprendizaje de las técnicas físicas reales es sólo un tercio del proceso de desarrollo de habilidades, se empieza a entender que una parte mucho más grande de la capacitación tiene que ver con lo que los ciegos creen acerca de sí mismos, y cómo responder e interactuar con otros que pueden no tener la ventaja de saber la verdad sobre la ceguera.

3. **La persona ciega debe aprender a lidiar diariamente con el comportamiento de la gente frente a la ceguera, con aquellas cosas que se les van a decir o hacer a causa de los malentendidos y conceptos erróneos de otras personas.**

Los mitos y conceptos erróneos de la mayoría de las personas en nuestra sociedad son, de hecho, el aspecto más debilitante de la ceguera, porque se ha comprobado que las alternativas no visuales son muy efectivas para resolver prácticamente todos los desafíos físicos presentados por la pérdida de la visión.

Estos mitos y conceptos erróneos, combinados con habilidades y experiencia de ceguera limitadas, pueden crear una fuerte sensación de temor e inseguridad para una persona que recientemente se ha vuelto ciega. En esta etapa inicial la persona ciega al entrar en el centro de orientación recibe asesoría filosófica a un nivel muy básico, con discusiones sobre sus sentimientos personales sobre la ceguera, los problemas que han surgido como resultado de la pérdida de la visión, y las inquietudes y expectativas que el individuo tiene en ese momento. El instructor que proporciona este asesoramiento filosófico ofrece opiniones alternativas con respecto a la ceguera y presenta ejemplos de otras personas ciegas que viven estilos de vida normales y son exitosos. El instructor, ya sea ciego o vidente, también puede ofrecer sus propias experiencias como modelo a seguir. Por esta razón, las personas ciegas que trabajan como instructores deben tener el dominio de las alternativas no visuales, especialmente aquellas en las que se especializan como instructores. Esto no significa que se debe esperar que funcionen sin problemas, ellos deben estar dispuestos a reconocer sus errores y dificultades, porque, los énfasis de la formación adecuada están en aprender a funcionar eficazmente, no sólo en las situaciones rutinarias normales, sino también cuando se enfrenta a los acontecimientos inesperados que son comunes en la vida de todos. Dado que los instructores normalmente videntes han completado varios meses de entrenamiento bajo antifaces, ellos también pueden servir como modelos a seguir y compartir sus propias experiencias personales al aprender las alternativas no visuales, y a veces se utilizarán los antifaces mientras proporcionan instrucción a los estudiantes.

Durante este proceso, los nuevos estudiantes del centro de orientación se dan cuenta de que, desde el comienzo de la formación, son totalmente responsables de completar las tareas y su propia seguridad personal. La responsabilidad del instructor es asegurarse de que las nuevas habilidades y experiencias que se introducen son apropiadas para el nivel actual de habilidad y comprensión de estos estudiantes. Cuando se introducen nuevas habilidades, especialmente durante las primeras semanas de entrenamiento, el instructor trabaja estrechamente con los estudiantes para asegurarse de que las habilidades se aprenden correctamente, y que el estudiante se siente seguro. El instructor reconoce y respeta el conocimiento que el estudiante aporta a la experiencia de aprendizaje, y en la mayoría de las situaciones, por lo tanto, esperará que el estudiante averigüe, o descubra, la mejor manera de llevar a cabo una tarea determinada. El instructor ayuda a los alumnos a descubrir estas técnicas haciendo preguntas importantes o señalando las piezas de información que el alumno puede usar para completar la tarea con éxito.

Desde el inicio del entrenamiento, se espera que los estudiantes comiencen a reconocer cuando han cometido un error, y para comenzar a corregir estos errores por su cuenta. El instructor en primer lugar ayudará al estudiante a reconocer estos errores, y hacer preguntas o dar pequeños consejos que ayudan al estudiante a resolver el problema, pero a medida que el estudiante adquiere experiencia este apoyo es inmediatamente retirado.

Para que el estudiante entre en confianza, ellos deben tener la oportunidad de llevar a cabo tareas independientes. Esto se da cuando el instructor no está presente, y por lo tanto no puede intervenir de ninguna manera. Al comienzo de la capacitación, estas asignaciones independientes son relativamente cortas y sencillas, pero a medida que el estudiante gana experiencia y habilidad, estas, se vuelven más largas y mucho más complejas. Eventualmente, el papel del instructor se reduce al nivel de dar tareas para discutir los resultados después.

A lo largo de la formación hay un esfuerzo para integrar las diversas habilidades que los estudiantes están aprendiendo juntos e interactuando. Por ejemplo, los estudiantes utilizarán sus habilidades en Braille para preparar una lista de compras, luego utilizando sus habilidades de transporte independiente obtendrán los comestibles del mercado local, y luego al regresar al centro de orientación, utilizarán sus habilidades en los quehaceres del hogar para preparar una comida con estos comestibles. Los estudiantes desafiantes a menudo encuentran este tipo de asignaciones para ser muy desafiantes; sin embargo, a través de estos desafíos aprenden la planificación efectiva, habilidades de solución de problemas, y lo mucho que pueden lograr de forma independiente, sin el uso de la visión.

Para aprender, hay que enfrentarse a desafíos, sin ponerse frente a situaciones que abrumen sus habilidades existentes. No ganamos nada si hacemos que los estudiantes sientan sólo temor y frustración, también deben tener la oportunidad de experimentar el éxito, especialmente con la realización de tareas que realmente no creían que podrían lograr. Esto requiere que el instructor introduzca nuevas habilidades o experiencias que estén entre el nivel en el que los estudiantes se sientan cómodos y el nivel en el que estén abrumados.

Las habilidades que los estudiantes están desarrollando deben tener también un significado para ellos. Quizás las personas no acepten ni incorporen nuevas formas de pensar y actuar a menos que reconozcan claramente la utilidad de estas cosas en su vida cotidiana. Por lo tanto, la capacitación del centro de orientación incluye una variedad de actividades que se encuentran estrechamente paralelas a los tipos de actividades que la mayoría de las personas participan con sus familias y amigos. Durante las vacaciones, se espera que los estudiantes preparen comidas y planifiquen fiestas. Se celebran los cumpleaños y las graduaciones en el centro de estudios, a menudo con alimentos preparados y tarjetas brailled por otros estudiantes del centro. Los estudiantes van a campamentos, de pesca, a los bolos o a cenar en un restaurante, en base a los tipos de actividades que los estudiantes disfrutan, y aquellas actividades que les proporcionarán un nivel adecuado de desafío. A través de estas actividades los estudiantes aprenden habilidades físicas tales como utilizar el horno y cortar un pavo, encender una vela, cortar un pastel de cumpleaños, hacer la parrilla, caminar independientemente a través del bosque, preparar aparejos de pesca, participar en deportes, y a sentirse cómodos y confiados en situaciones sociales, sin tener el sentido de la vista. Lo que es más importante, aprenden que es posible planificar y participar plenamente en tales actividades como un miembro contribuyente del grupo, y realmente divertirse haciéndolo.

Otro factor que debe tenerse en cuenta al dar capacitación son las creencias que estos estudiantes tienen con respecto al papel que desempeña la visión en la capacidad de una persona para funcionar. Es poco dudable que la mayoría de las personas, incluidos los estudiantes que entran en el centro de orientación, crean que cuanta más visión tengas, más podrás hacer, e incluso mayor será tu valor como ser humano. De hecho, gran parte del éxito y la capacidad de una persona se atribuye a ver, que para una persona ciega virtualmente cada dificultad y problema se atribuye a la falta de visión. Tan fuerte es este sentido que la visión es el único, o más eficaz, medio de funcionamiento en el mundo que los estudiantes que tienen cierto grado de vista, no importa cuán poco, casi siempre eligen usar su visión, incluso cuando hacerlo es difícil, incómodo u obviamente peligroso. Con el fin de ayudar a los estudiantes a reconocer este error en su manera de pensar el centro de orientación utiliza los antifaces, que son una herramienta critica de entrenamiento por varias razones.

El primer papel que juegan los antifaces en la formación está relacionado con la necesidad de ayudar a los estudiantes a reconocer que las técnicas alternativas no visuales realmente funcionan tanto como las visuales, y que la mayoría de las creencias que ellos y el resto de la sociedad tienen con respecto a las limitaciones creadas por la ceguera no son correctas. Los estudiantes que aprenden las técnicas alternativas, aunque todavía tienen la capacidad de usar su visión, no estarán seguros de si el éxito que experimentan resulta de las habilidades que están aprendiendo, o simplemente porque todavía pueden ver lo suficiente para llevar a cabo la tarea. Cuando los estudiantes realizan una tarea con éxito y con los ojos vendados, y continúan disfrutando de este éxito con una variedad de tareas desafiantes y bajo una variedad de condiciones, se ven obligados a llegar a la conclusión de que las técnicas alternativas no visuales realmente funcionan, y esa visión no es esencial para realizar la mayoría de las tareas.

La otra razón para usar los antifaces para entrenarse implica el desarrollo de la confianza en sí mismo y ser competente gracias a las alternativas. Para que los estudiantes utilicen las técnicas alternativas de manera efectiva y apropiada, deben estar completamente cómodos con ellas y tener un nivel de destreza que permita que estas habilidades sean automáticas y confiables. Las personas ciegas no pueden confiar en su visión; porque, no les proporcionará información consistentemente precisa. Las alternativas no visuales les permitirán funcionar de forma independiente de manera efectiva y segura en prácticamente todas las circunstancias. Esta idea debe convertirse en una creencia muy arraigada para los estudiantes; porque, la tendencia que la mayoría de las personas con cierto grado de visión funcional tiene que elegir un método visualmente basado en la realización de una tarea sobre las técnicas alternativas puede, al menos, dejarlos vulnerables a cometer errores que son inconvenientes y frustrante, y en algunas circunstancias podría conducir a que se lastimen. Para que los estudiantes alcancen este nivel de destreza, deben tener amplias oportunidades de practicar las técnicas alternativas y aceptarlas como una parte necesaria y respetable de sus vidas. Los antifaces proporcionan el único medio eficaz de crear la experiencia no visual necesaria que puede permitir al estudiante desarrollar este nivel de confianza y dominio de las técnicas alternativas. Este es el caso, ya que las condiciones ambientales y las circunstancias que producen serias dificultades para una persona que depende de una función visual limitada varían de un individuo a otro, y pueden no ocurrir con la suficiente frecuencia al brindar experiencias de aprendizaje consistente. Con el uso de los antifaces los estudiantes pueden centrarse en el desarrollo de técnicas alternativas para cada tarea, independientemente de las condiciones que puedan afectar su capacidad de ver, y por lo tanto pueden llegar a entender que la vista, o la falta de esta, no determina habilidades o habilidad de una persona.

Esto conduce a la siguiente razón que justifica el uso de los antifaces en el centro de orientación. En nuestra sociedad es una práctica común, y es un tema de cortesía que las personas videntes proporcionen asistencia a personas ciegas. Este buen deseo de ayudar a las personas ciegas se basa en los mitos y conceptos erróneos que la mayoría de la gente tiene en cuanto a las graves dificultades que se cree que la ceguera impone a las personas ciegas. Los estudiantes que entran en el centro de orientación traen estas mismas creencias, y el sentido de la obligación y las expectativas con ellos en su formación. Hay una tendencia común para los estudiantes con cierto grado de visión funcional de ofrecer asistencia a aquellos estudiantes que tienen menos, o nada de visión. También hay una tendencia en los estudiantes con poca o ninguna visión de buscar ayuda de aquellos que tienen un mayor grado de vista. Estos esfuerzos bien intencionados de ayudar a los estudiantes con menos vista para completar sus asignaciones y otras tareas conducen a ignorar esas valiosas experiencias de aprendizaje, y también refuerzan su creencia de que su falta de vista limita su capacidad para realizar estas tareas. Estas mismas situaciones tienen un efecto igualmente perjudicial para los estudiantes con un mayor nivel de función visual, que están ofreciendo tal ayuda a sus compañeros de estudios, porque creen que su mayor grado de vista les proporciona automáticamente una mayor ventaja y nivel de habilidad. Firmemente aferrados a esta creencia, estos estudiantes deben entonces creer que están en una desventaja significativa, y que tienen habilidades limitadas en comparación con las personas que son videntes. Esta jerarquía de vista hace que las personas ciegas, así como la mayoría de las personas con vista total, establezcan límites artificiales basados en la cantidad de visiones que tiene una persona, en lugar de considerar la posibilidad de que haya otros medios para lograr los mismos objetivos.

Hay otro factor que se debe considerar con respecto a los estudiantes que intentan confiar en su vista limitada. La cantidad de vista que necesitan para funcionar de manera segura y efectiva no se obtiene fácilmente a través del sentido de la vista, y esto significa que deben concentrar casi toda su atención en tratar de ver suficiente información para completar la tarea. Muchas veces esto significa que perderán piezas importantes de información, haciendo que cometan errores que son frustrantes, y a veces muy serios. Algunos ejemplos de los problemas que se basan en la vista limitada pueden hacer que se inclinen sobre un quemador de estufa caliente con el fin de establecer visualmente el horno, o toparse con otra persona mientras mira hacia abajo para evitar tropezones al caminar en un área desconocida. Estas dificultades se pueden resolver mediante el uso de alternativas simples, como un pequeño marcador en la perilla del horno que se puede sentir, o caminar con el largo bastón blanco. Hay dos problemas que pueden ponerse en el camino de estas soluciones simples, las personas generalmente tienden a sentirse incómodas al aprender a utilizar estas técnicas, ya que por lo general no desean considerarse ciegas, y si están concentrando casi toda su atención en tratando de ver, no pueden concentrarse en aprender estas nuevas habilidades. Los antifaces pueden ayudar a la persona a lidiar eficazmente con ambos problemas. Dado que los antifaces requieren que los estudiantes utilicen realmente las técnicas alternativas y, por lo tanto, funcionan como personas ciegas, pronto descubren que vivir con ceguera no tiene que ser especialmente difícil, o de alguna manera degradante. También son capaces de dedicar plenamente sus energías al aprendizaje de las habilidades, y por lo tanto pueden desarrollar estas habilidades más rápidamente y en un grado más alto. De hecho, muchas personas ciegas que completan el entrenamiento con los antifaces más tarde informan que disfrutan de sus actividades diarias en mayor medida, porque se sienten más relajadas, y en realidad encuentran que pueden usar su visión limitada mejor, ya que ya no tienen que concentrarse en mirar cuidadosamente todo lo que están haciendo.

Otra razón fundamental para que los antifaces sean una herramienta necesaria en formación idónea, está relacionada con la adecuada introducción de nuevas habilidades y experiencias. Los instructores tienen que evaluar apropiadamente el nivel de desarrollo de habilidades de cada estudiante como base para introducir el siguiente nivel de habilidad y complejidad. Los estudiantes que asisten al centro de orientación son ciegos, y esto simplemente significa que su vista no es suficiente para permitirles funcionar con seguridad y eficacia, ya que, en la mayoría de los casos, el residuo visual no es funcional. Esta situación se hace aún más compleja cuando se tiene en cuenta la probabilidad de que su función visual varíe como resultado de las condiciones ambientales o del estado físico personal. Sin embargo, en el caso de estos estudiantes, el nivel actual de vista puede permitirles funcionar muy bien en algunas situaciones, e incluso pueden creer que su visión les permitirá funcionar con más eficacia que con las nuevas alternativas no visuales que se les pide que se desarrollen, y esto, le impide invertir el grado de esfuerzo necesario para dominar verdaderamente las técnicas alternativas. Además, no importa la cantidad de experiencia o pericia que el personal del centro de orientación pueda tener, los instructores no pueden evaluar con precisión la eficacia con la que los estudiantes pueden usar su vista, o en todo caso, en qué grado los estudiantes confían sobre su visión al realizar una tarea determinada. Dadas estas condiciones, los estudiantes que son entrenados sin el uso de los antifaces probablemente intentarían depender de su vista, que simplemente no es confiable, en lugar de desarrollar alternativas no visuales efectivas. En este caso, el instructor no podrá juzgar si los estudiantes están actuando con éxito en un nivel de desafío basado en las técnicas alternativas confiables, o dependiendo de su visión poco confiable.

Bajo estas condiciones, tanto el instructor como los estudiantes pueden fallar al reconocer que no están realmente preparados para el siguiente nivel de desafío. Tarde o temprano, la dependencia de una visión poco fiable llevará a estos estudiantes a situaciones y condiciones en las que su visión no es lo suficientemente efectiva para afrontar el reto, y no tienen las técnicas alternativas no visuales necesarias bien desarrolladas para satisfacer las demandas de las circunstancias y probablemente se sentirán abrumados en algún momento cuando se introduce una nueva habilidad o experiencia. Sentirse abrumado por una nueva lección o experiencia en Braille o en clases de computación puede crear cierta frustración, pero sentirse de la misma manera cuando se ejecuta una herramienta eléctrica, cruzar una intersección con mucho tráfico, o retirar algo caliente del horno, puede crear mucho más que frustración. Si bien el resultado es solamente una sensación de frustración, o miedo a enfrentar el peligro real, las consecuencias son las mismas, los estudiantes van a reforzar sus conceptos erróneos y temores con respecto a su ceguera. Lo que es más importante, los estudiantes que entrenan sin los antifaces probablemente percibirán su falta de éxito como algo sobre lo cual no tienen control.

Cuando los estudiantes están utilizando los antifaces, la posibilidad de que las nuevas habilidades o experiencias sean abrumadoras es muy baja, ya que el instructor no presentará el siguiente nivel de desafío hasta que los estudiantes estén realizando con éxito la alternativa no visual para satisfacer las demandas de sus asignaciones actuales. De esta manera es claro para los estudiantes y los instructores que han desarrollado habilidades confiables, y no están dependiendo de su residuo visual que es sin duda poco fiable. Bajo este enfoque, cuando los estudiantes experimentan dificultades, o no tienen éxito en completar una asignación, es evidente que esto ha resultado de un error, o de la necesidad de refinar aún más sus habilidades, en lugar de condiciones sobre las cuales no tienen control. Por lo tanto, los estudiantes reconocen que existe la posibilidad de que puedan aprender de sus errores, y que con el esfuerzo continuo sus habilidades mejorarán. Una vez que los estudiantes empiezan a reconocer que las alternativas no visuales son confiables, y que pueden resolver de forma independiente los problemas que surgen durante el entrenamiento, adquieren la confianza para asumir nuevos desafíos, no simplemente mientras están en el centro de orientación, sino también una vez que han completado su Entrenamiento.

Una vez que los estudiantes empiezan a reconocer que las alternativas no visuales son confiables y tan efectivas como las que se realizan con visión, empiezan a cuestionar sus propias creencias sobre la ceguera y, por lo tanto, las creencias concebidas por la sociedad con respecto a la ceguera y a las personas ciegas. Empiezan a aprender la verdad sobre la ceguera, y llegan a la conclusión de que los mitos y conceptos erróneos que otras personas creen acerca de la ceguera, y sus habilidades como personas ciegas pueden impedirles lograr el estilo de vida normal que quieren tener. Durante este tiempo no es inusual que los estudiantes sientan una fuerte necesidad de demostrarse a sí mismos y a otros que realmente pueden ser independientes y autosuficientes. Esta respuesta rebelde puede hacer que los alumnos se empujen al mismo límite de sus destrezas y habilidades, y que respondan abruptamente, a veces incluso con enojo, a las ofertas de ayuda.

Esta conducta frente a sus experiencias puede describirse mejor como independencia rebelde, y esta es una parte necesaria de la transición a la ceguera, que lamentablemente no todo el mundo se sale de esta etapa.

Cuando las ideas de que las personas ciegas pueden ser verdaderamente independientes y autosuficientes empiezan a ser tanto familiares como cómodas, las habilidades alternativas empiezan a transformarse de gran novedad a rutina diaria, y la rebelión cambia a una sensación de confianza silenciosa y la determinación de tener éxito a pesar de las actitudes públicas, comienza a surgir una nueva forma de pensar sobre la ceguera. Los estudiantes empiezan a darse cuenta de que ser ciegos es digno, y luego empiezan a considerar las cualidades necesarias para verse con respeto y asumen las responsabilidades requeridas de ellos para lograr el éxito. Empiezan a reconocer que sus responsabilidades son las mismas que cualquier otra persona, y para superar los mitos y conceptos erróneos que se presentan en el camino para lograr el éxito, deben desarrollar un nivel de desempeño personal que sea igual o preferiblemente superior al de sus colegas con vista normal.

4. **La persona ciega debe desarrollar la autodisciplina; ser fiable; tener una apariencia y un aseo apropiados; y tener una ética de trabajo correcta, Esto debe ser igual o superior a los estándares de una persona con visión normal.**

Para tener éxito, las personas ciegas deben estar preparadas para competir en igualdad de condiciones con todos los demás. Esto requiere que tengan autodisciplina, que sean confiables, que tengan una apariencia y un aseo apropiados, y una fuerte ética de trabajo. Es a través del desarrollo de estas cualidades que cada miembro de nuestra sociedad se gana el derecho de competir por el éxito, incluyendo a los ciegos.

Otra cualidad que debe ser nutrida y mantenida para que cualquiera tenga éxito es la persistencia, y en las personas ciegas esta característica debe ser muy marcada. Esto es cierto ya que los mitos y conceptos erróneos comúnmente aceptados con respecto a la ceguera llevan a muchos a negar a las personas ciegas oportunidades de educación, empleo y otros elementos críticos para lograr el éxito. Esta negación de oportunidades no se fundamenta de manera voluntaria o por temas de odio, sino más bien en creencias firmemente concebidas, que afirman que la pérdida de la visión impide que las personas ciegas tengan la posibilidad de lograr el éxito que buscan.

5. **La persona ciega debe desarrollar confianza en sí misma y ser competente para contribuir de manera voluntaria y significativa a su crecimiento y al progreso de otras personas ciegas, y a su comunidad en general.**

A menudo, en el transcurso de la realización de sus esfuerzos para lograr el éxito, las personas ciegas encuentran que el respeto que merecen es pasado por alto con actos de compasión, y muchas personas perciben la caridad como un sustituto adecuado de la oportunidad. Frente a estas actitudes, mantener su autoestima, y mucho menos su persistencia, puede ser muy desafiante. Por esta razón, el centro de orientación es un entorno muy propicio. Este apoyo se crea a través de su filosofía, que se basa en una creencia firme en las personas ciegas, como miembros normales, competentes y capaces de la sociedad; sin embargo, una vez que los estudiantes completan la formación deben enfrentar las actitudes del público en general sobre una base diaria sin contacto estrecho con este ambiente de crianza. Por lo tanto, la formación adecuada debe ayudar a los estudiantes a desarrollar una fuerte filosofía personal de ceguera, que les permita reconocer la diferencia entre la verdad y los mitos y conceptos erróneos sobre la ceguera. Este sistema de creencias debe enfatizar las habilidades y los activos de las personas ciegas, y reforzarse a través de experiencias exitosas. No sólo las personas ciegas deben tener un profundo entendimiento y creencia en las capacidades de ellos mismos, sino que también deben estar bien preparadas para educar a otros que no son conscientes de la verdad sobre la ceguera. Más que esto, con el fin de mantener las creencias y actitudes que llevarán al éxito, las personas ciegas deben tener un sistema de apoyo confiable. Sus familias y amigos ciertamente pueden ayudar; sin embargo, todavía hay una necesidad de apoyo que sólo puede venir de conocer a otras personas ciegas.

Las posibilidades de lograr el éxito solo cuando se enfrentan a las incomprensiones y malentendidos que tienen muchas personas son muy pequeñas, y es por esta razón que el centro de orientación anima a los estudiantes a involucrarse, y a mantenerse involucrados, con una organización de consumidores que refuerza y practica una filosofía positiva de ceguera. Las organizaciones de consumidores son grupos de personas ciegas que gestionan y llevan a cabo sus propias actividades, y trabajan en conjunto para apoyar a las personas ciegas en sus esfuerzos por lograr el éxito.

A través de esta organización los estudiantes en el centro de orientación tienen la oportunidad de recibir apoyo y aliento de otras personas ciegas, ofrecen apoyo a otras personas ciegas, aprender de primera mano la importancia de educar al público en general y mutuamente la verdad sobre la ceguera, y tomar conciencia de la importancia de la acción colectiva para asegurar oportunidad es para todas las personas ciegas. También toman en cuenta de la participación de otras personas ciegas en el empleo convencional, fundando familias, participando en actividades sociales, siendo miembros activos en otras organizaciones y dedicando parte de su tiempo al servicio comunitario.

Este contacto continuo con otras personas ciegas es para la mayoría de los estudiantes, el mejor medio a través del cual el quinto elemento crítico de la formación adecuada puede comenzar a desarrollarse en sus vidas. Esto se refuerza en los estudiantes ciegos en el centro de orientación, porque es fundamental que alcancen un nivel de confianza y competencia que creará en ellos el deseo de contribuir de manera significativa al logro del éxito de otras personas ciegas, y a la mejora de sus comunidades. Por esta razón, el centro de orientación escalona las fechas de inicio de los estudiantes para que los nuevos estudiantes tengan la oportunidad de interactuar y aprender de los estudiantes más avanzados. Además, esto les da a los estudiantes más avanzados la oportunidad de reflexionar sobre cuán lejos han llegado desde el comienzo de su entrenamiento, y les ayuda a desarrollar un sentimiento de satisfacción al ayudar a estos nuevos estudiantes. Además, los preparativos de las actividades en las que los estudiantes pueden realizar trabajos de voluntariado y otros servicios comunitarios son un aspecto importante de esta experiencia de aprendizaje, que se incluyen en el entrenamiento del centro de orientación.

La filosofía que da forma al centro de orientación no se puede expresar fácilmente en unas cuantas palabras; sin embargo, su principio más básico se puede explicar en términos muy simples. Las personas ciegas son personas normales, que son solo ciegas. No sólo son personas ciegas capaces de ser independientes, autosuficientes, responsables y miembros contribuyentes de su familia y comunidad, sino que deben tener la misma oportunidad de alcanzar estos objetivos y se espera que lo hagan, de manera igual en calidad a cualquier otro miembro de su familia y de su comunidad. Las técnicas a través de las cuales se logran estos objetivos de un estilo de vida normal pueden diferir de las personas con visión normal, pero la naturaleza y los requisitos de estos objetivos nunca deben debilitarse simplemente porque la persona que trabaja para alcanzarlos es ciega.

La filosofía ha crecido de esta creencia rudimentaria y continúa evolucionando con el mundo cada vez más complejo que nos rodea. Sin una sólida base filosófica para la prestación de servicios, no es posible proporcionar una formación adecuada. Ninguna actividad humana organizada puede ocurrir sin alguna forma de filosofía, y cualquier esfuerzo por proveer servicios a personas ciegas que afirme no tener una filosofía de hecho tiene una muy definida. Los mitos y conceptos erróneos con respecto a la ceguera están tan arraigados en todos nosotros que, sin una filosofía de ceguera firme y positiva, y un esfuerzo concertado para confrontar y disipar estas creencias tanto en los estudiantes como en los instructores en el programa de entrenamiento, sólo hay los mitos y los conceptos erróneos que mantiene el resto de la sociedad para dar forma al tipo en que el programa de formación presta servicios. En un programa de este tipo los estudiantes surgirían de la formación con poca creencia en sus propias habilidades, la creencia limitada en el conjunto de habilidades desarticuladas que han desarrollado, que tienden a aceptar que los mitos y los conceptos erróneos de la sociedad son correctos y la manera en que son tratados como resultado de estas creencias es apropiado, sin la conciencia o el deseo de cumplir con las mismas normas de sus colegas con visión, y sin motivación para regresar a su comunidad.

Si encuentras que este artículo te hace sentir incómodo, o te encuentras simplemente desconsiderándolo como nada más que una ilusión, tal vez deberías pensar en la posibilidad de que tus afirmaciones sobre la ceguera comiencen a desafiarse. La formación adecuada proporcionada a través de un centro de orientación, con sus énfasis en una filosofía positiva de la ceguera, realmente funciona. Las personas ciegas que completan este tipo de formación son muchas veces más propensas a encontrar el éxito en sus vidas que aquellos que completan otros tipos de entrenamiento de rehabilitación, y la experiencia de cientos de personas ciegas lo confirma.