ARTÍCULOS EN LECTURA FÁCIL

FUNCIONAMIENTO INTELECTUAL LÍMITE



FUNCIONAMIENTO INTELECTUAL LÍMITE: UNA COMPRENSIÓN INTEGRAL DESDE LA EVIDENCIA, LAS EXPERIENCIAS DE VIDA Y LA INVESTIGACIÓN INCLUSIVA.

Este documento recoge las adaptaciones en lectura fácil de los artículos de la tesis doctoral de Cristina Orío Aparicio titulada “Funcionamiento intelectual límite: una comprensión integral desde la evidencia, las experiencias de vida y la investigación inclusiva”, realizada en la Universidad Complutense de Madrid y dirigida por las profesoras Carmen López Escribano y Cristina Bel Fenellós.

Título: “Funcionamiento intelectual límite: una comprensión integral desde la evidencia, las experiencias de vida y la investigación inclusiva”. Artículos en lectura fácil

Autores: Cristina Orío Aparicio, Aida Cuesta Hernández, Soledad Giráldez Carvajal, Marta Pelayo García, Carlos Zazo Orozco, Carmen López Escribano y Cristina Bel Fenellós.

Diseño, maquetación y adaptación: Cristina Orío Aparicio.

Validación: Alumnos del Programa ACCEDE-UCM "Técnico Auxiliar en Evaluación de Entornos Inclusivos".

Katherine Victoria Álvarez Chicaiza
Alejandro Barrios Melgar
Nicol Batista Reyes
Joaquín David Feliz Gómez
Gerardo García Gil
Walexia Alexandra Heredia Alcántara
Alberto Ladrón De Guevara Peña
Arturo Marín Carrillo
Jonathan Martínez Álvarez
Ángel Luis Medina Cabeza
Hiba Nouader Boubkri
Álvaro Pérez Saldaña
David Valdo Rojo

Edita: Plena Inclusión.

Año: 2026

ISBN: 978-84-09-91959-8

Cómo citar: Orío Aparicio, C., Cuesta Hernández, A., Giráldez Carvajal, S., Pelayo García, M., Zazo Orozco, C., López Escribano, C., Bel Fenellós, C. (2026). *Funcionamiento intelectual límite: una comprensión integral desde la evidencia, las experiencias de vida y la investigación inclusiva. Artículos en lectura fácil.* Plena Inclusión.

Plena inclusión

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID

A Sole, Aida, Marta y Carlos.
Gracias infinitas por confiar en este proyecto y en mí.
Gracias por vuestro trabajo, vuestra dedicación y vuestro esfuerzo.
Esta tesis no habría sido posible sin vosotros.

A todas las personas con funcionamiento intelectual límite que han participado en esta tesis doctoral.
Gracias por compartir con nosotros vuestro tiempo y vuestras historias.

A los estudiantes del Programa ACCEDE–UCM.
Gracias por leer con atención las adaptaciones a lectura fácil de los artículos y validarlos. Aprendo mucho con vosotros.

Índice

Introducción 1

1. ¿Qué información hay sobre el funcionamiento intelectual límite? Resumen de una investigación. 3

2. ¿Cómo aprenden y piensan las personas con funcionamiento intelectual límite? Resumen de una investigación. 11

3. ¿Qué problemas tienen en el día a día las personas con funcionamiento intelectual límite? Resumen de una investigación. 17

4. “Nombrarlo mejora la historia”: Una investigación inclusiva sobre las experiencias de las personas con funcionamiento intelectual límite. Informe en lectura fácil. 23

Introducción

Este documento recoge las versiones en lectura fácil de los artículos que forman parte de la tesis doctoral de Cristina Orío Aparicio. Las profesoras que han dirigido este trabajo son Carmen López Escribano y Cristina Bel Fenellós.

Esta tesis se titula “Funcionamiento intelectual límite: una comprensión integral desde la evidencia, las experiencias de vida y la investigación inclusiva”.

Queríamos entender qué es el funcionamiento intelectual límite.

Para poder entenderlo, hemos hecho investigaciones leyendo muchos artículos de investigación.

También hemos hecho una investigación inclusiva.
Esto significa que el equipo de investigación estaba formado por profesoras de la Universidad Complutense de Madrid (Cristina Orío Aparicio, Carmen López Escribano y Cristina Bel Fenellós) y por personas con funcionamiento intelectual límite (Aida Cuesta Hernández, Soledad Giráldez Carvajal, Marta Pelayo García y Carlos Zazo Orozco).
En esta investigación hicimos entrevistas a 25 personas con funcionamiento intelectual límite.

Es muy importante que todo el mundo pueda acceder a la investigación.
Por eso, hemos adaptado los artículos de investigación a lectura fácil.

Esperamos que os gusten.

1 ¿Qué información hay sobre el funcionamiento intelectual límite?



Resumen de una investigación.

Este documento es una versión en lectura fácil de un artículo escrito por Cristina Orío Aparicio, Carmen López Escribano y Cristina Bel Fenellós.

El artículo es una investigación sobre el **funcionamiento intelectual límite**.

Está escrito en inglés y es muy difícil de entender.

Para que todo el mundo entienda lo que pone en el artículo, hemos hecho una versión en lectura fácil.

¿Qué es el funcionamiento intelectual límite?

Tener **funcionamiento intelectual límite** significa que una persona tiene más dificultad para aprender, pensar y adaptarse a la vida diaria.

Esto puede afectar su manera de entender, resolver problemas y hacer actividades del día a día.

A veces, en vez de decir **funcionamiento intelectual límite**, usamos la abreviatura **FIL**.

FIL quiere decir
- **F**uncionamiento
- **I**ntelectual
- **L**ímite

¿Cómo se hizo la investigación?

Hay pocas investigaciones sobre el funcionamiento intelectual límite.

Por eso, quisimos buscar toda la información disponible para ver de qué temas se hablaba.

Buscamos en diferentes **bases de datos** en internet.

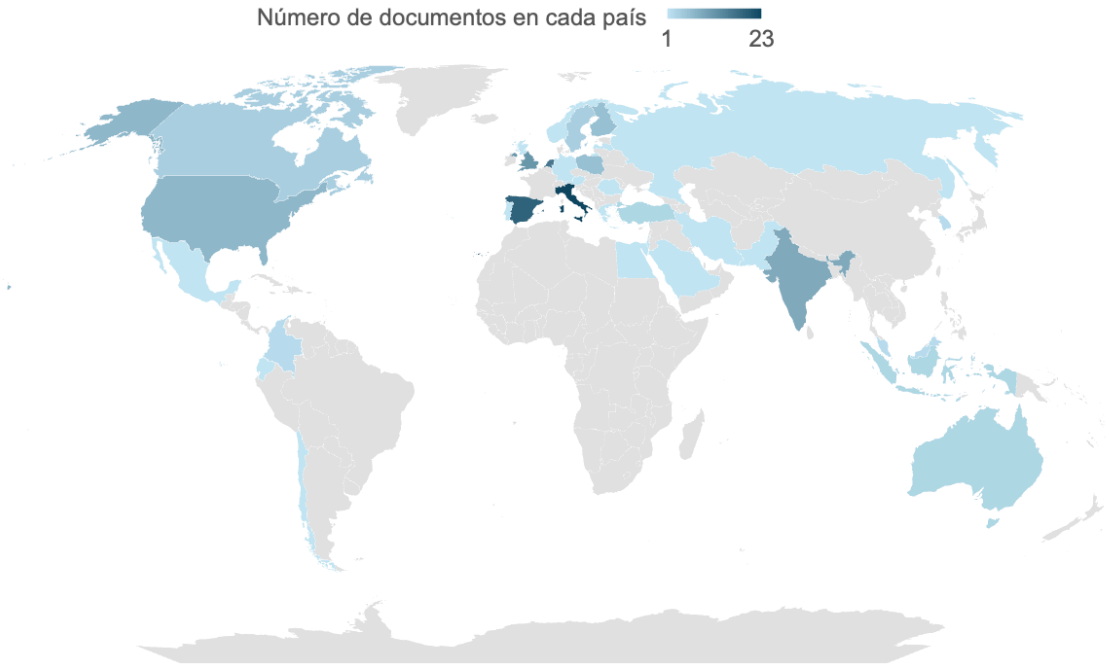
Base de datos: es como una biblioteca en internet donde hay muchos artículos de investigación.

Encontramos 138 documentos que investigaban sobre el funcionamiento intelectual límite.

Había muchos tipos diferentes de documentos:

- Artículos de investigación.
- Trabajos de estudiantes universitarios.
- Trabajos hechos por asociaciones.
- Presentaciones en conferencias.

Además, había documentos de todas las partes del mundo.



En algunos documentos hicieron investigaciones leyendo libros o artículos.

En otros documentos investigaban con pruebas o test a personas con funcionamiento intelectual límite.

¿Qué encontramos en la investigación?

Para organizar la información, dividimos los documentos en varios grupos.

Estos grupos están relacionados con cómo se diagnostica la discapacidad intelectual:

1. Funcionamiento intelectual.
2. Conducta adaptativa.
3. Otras categorías: salud, causas del FIL...
4. Documentos generales: sin un tema específico.

Ahora vamos a explicar qué encontramos en cada grupo.

1. Funcionamiento intelectual

Este grupo trata sobre cómo piensa y entiende una persona.

Había 33 documentos sobre cómo piensan las personas con funcionamiento intelectual límite.

Investigaban temas como:

- Cómo funciona su cerebro.
- Si tienen dificultades con el lenguaje.
- Sus problemas para aprender.
- Cómo mejorar su aprendizaje.

2. Conducta adaptativa

Se refiere a cómo las personas con funcionamiento intelectual límite se desenvuelven en la vida diaria.

Se dividió en tres grupos que explicaremos más tarde:

- Conceptual.
- Social.
- Práctico.

Conceptual

Había 15 documentos. Estos documentos investigaban cosas como:

- Cómo aprenden matemáticas.
- Cómo aprenden a leer y escribir.
- Qué notas sacan en el colegio.
- Cómo hacer que saquen mejores notas.

Social

Había 26 documentos. Estos documentos investigaban cosas como:

- Sus habilidades sociales.
- Si tienen problemas con la ley o van a la cárcel.
- Sus relaciones familiares.

Práctico

Había 16 documentos. Estos documentos investigaban cosas como:

- Sus trabajos.
- Sus gastos económicos.
- Las dificultades en el día a día.

3. Otras categorías

La tercera categoría incluía documentos que hablaban de diferentes cosas:

- 5 documentos hablaban de las causas del funcionamiento intelectual límite.
- 40 hablaban sobre problemas de salud mental. Este es el grupo en el que más documentos hay.
- 7 hablaban de otras condiciones de salud.

4. Documentos generales

Algunos documentos hablaban del funcionamiento intelectual límite en general, sin centrarse en un tema específico.

¿Qué conclusiones sacamos?

1. Solo los autores de un artículo preguntaron directamente a las personas con funcionamiento intelectual límite sobre su vida.
   Por eso, es importante hacer más investigaciones que incluyan su opinión.

2. Hay muchas investigaciones sobre niños y adolescentes con funcionamiento intelectual límite, pero pocas sobre jóvenes y adultos.
   Necesitamos más estudios sobre jóvenes y adultos.

3. La mayoría de los estudios hablan sobre problemas de salud mental y funcionamiento intelectual.
   Pero hacen falta más estudios sobre cómo viven y sobre los problemas que enfrentan en su vida diaria las personas con funcionamiento intelectual límite.

Esperamos que este artículo te haya parecido interesante.

Aquí puedes encontrar el artículo original en inglés:

Orío-Aparicio, C., López-Escribano, C. and Bel-Fenellós, C. (2025), Borderline Intellectual Functioning: A Scoping Review. *Journal of Intellectual Disability Research, 69*, 437-456. https://doi.org/10.1111/jir.13221

Si tienes alguna pregunta, puedes escribirnos por correo electrónico a crisorio@ucm.es.

2 ¿Cómo aprenden y piensan las personas con funcionamiento intelectual límite?



Resumen de una investigación.

Este documento es una versión en lectura fácil de un artículo escrito por Cristina Orío Aparicio, Carmen López Escribano y Cristina Bel Fenellós.

El artículo es una investigación sobre cómo piensan, aprenden y entienden la información las personas con funcionamiento intelectual límite.

El artículo está escrito en inglés y es muy difícil de entender.

Para que todo el mundo entienda lo que pone en el artículo, hemos hecho una versión en lectura fácil.

¿Qué es el funcionamiento intelectual límite?

El funcionamiento intelectual límite significa que una persona tiene más dificultad para aprender, pensar y adaptarse a la vida diaria.

Esto puede afectar su manera de entender, resolver problemas y hacer actividades del día a día.

A veces, en vez de decir **funcionamiento intelectual límite**, usamos la abreviatura **FIL**.

FIL quiere decir
- **F**uncionamiento
- **I**ntelectual
- **L**ímite

¿Cómo se hizo la investigación?

Hace unos meses hicimos otra investigación buscando información sobre el funcionamiento intelectual límite. Es la investigación que hemos contado en el apartado 1 titulado "¿Qué información hay sobre el funcionamiento intelectual límite?".

En esa investigación hicimos grupos con la información que encontramos.

Esos grupos eran:

1. Funcionamiento intelectual: cómo aprende, piensa y entiende la información una persona.
2. Conducta adaptativa: cómo se adaptan las personas en la vida diaria y qué problemas tienen.
3. Otras categorías (salud, causas del FIL…).
4. Documentos generales (sin un tema específico).

Ahora hemos analizado qué dicen los documentos del grupo **1. Funcionamiento intelectual**.

¿Qué encontramos en la investigación?

Había 33 documentos que hablaban sobre el funcionamiento intelectual.

Para poder entender las conclusiones de estos artículos, los organizamos en cuatro grupos que explicaremos más tarde:

1. Capacidades cognitivas generales.
2. Funciones ejecutivas.
3. Lenguaje.
4. Funcionamiento del cerebro.

1. Capacidades cognitivas generales

Había 17 documentos.

Estos documentos analizaron las habilidades mentales generales, como por ejemplo: la memoria, la atención, la comprensión, el razonamiento...

Los estudios muestran que muchas personas con funcionamiento intelectual límite tienen dificultades en estas habilidades.

Por ejemplo:

- Tienen dificultades para recordar información.
- Les cuesta concentrarse durante mucho tiempo.
- Les cuesta entender ideas difíciles.
- Les cuesta resolver problemas matemáticos.

En general, las personas con funcionamiento intelectual límite tienen **menos** dificultades que las personas con discapacidad intelectual leve.

Pero las personas con funcionamiento intelectual límite tienen **más** dificultades que las personas sin discapacidad intelectual.

2. Funciones ejecutivas

Había 6 documentos.

Estos documentos analizan las funciones ejecutivas.

Las funciones ejecutivas son como el director de orquesta de nuestro cerebro.

Son habilidades que nos ayudan a planificar lo que vamos a hacer, a controlar nuestros impulsos, a organizarnos, a mantener información en la memoria mientras pensamos...

Los documentos muestran que las personas con funcionamiento intelectual límite pueden tener dificultades en estas habilidades.

Por ejemplo:

- Les cuesta planificar lo que van a hacer.
- Aprenden más despacio.
- Les cuesta mantener la información en la memoria mientras piensan en ella.
- Les cuesta gestionar cuando hay un cambio de plan.

3. Lenguaje

Había 5 documentos que analizaron el desarrollo del lenguaje en personas con funcionamiento intelectual límite.

Los documentos muestran que muchas personas con funcionamiento intelectual límite pueden tener dificultades.

Por ejemplo:

- Les cuesta leer rápido y sin equivocarse.
- Les cuesta comprender lo que leen.

Estas dificultades pueden afectar al aprendizaje en la escuela.

4. Funcionamiento del cerebro

Había 5 documentos que estudiaron cómo funciona el cerebro.

Los documentos dicen que las personas con funcionamiento intelectual límite tienen afectadas algunas zonas del cerebro encargadas de:

- El aprendizaje.
- La atención.
- El control del comportamiento.

Esto significa que las personas con funcionamiento intelectual límite tienen dificultades en el aprendizaje y en el comportamiento, y también pueden tener alteraciones físicas en el cerebro.

¿Qué conclusiones sacamos?

Los estudios analizados muestran que las personas con funcionamiento intelectual límite pueden tener dificultades en muchas habilidades cognitivas.

Por ejemplo:

- Memoria.
- Atención.
- Razonamiento.
- Funciones ejecutivas.
- Lenguaje.

Además, no todas las personas con funcionamiento intelectual límite son iguales.

Cada persona puede tener fortalezas y dificultades diferentes.

Esperamos que este artículo te haya parecido interesante.

Aquí puedes encontrar el artículo original en inglés:

Orío-Aparicio, C., López-Escribano, C., & Bel-Fenellós, C. (2025). Cognitive profile of individuals with borderline intellectual functioning: A systematic review. *Intelligence, 114*. https://doi.org/10.1016/j.intell.2025.101974

Si tienes alguna pregunta, puedes escribirnos por correo electrónico a crisorio@ucm.es.

3 ¿Qué problemas tienen en el día a día las personas con funcionamiento intelectual límite?



Resumen de una investigación.

Este documento es una versión en lectura fácil de un artículo escrito por Cristina Orío-Aparicio, Cristina Bel-Fenellós y Carmen López-Escribano.

El artículo es una investigación sobre los problemas en el día a día que tienen las personas con funcionamiento intelectual límite.

El artículo está escrito en inglés y es muy difícil de entender. Para que todo el mundo entienda lo que pone en el artículo, hemos hecho una versión en lectura fácil.

¿Qué es el funcionamiento intelectual límite?

El funcionamiento intelectual límite significa que una persona tiene más dificultad para aprender, pensar y adaptarse a la vida diaria.

Esto puede afectar su manera de entender, resolver problemas y hacer actividades del día a día.

A veces, en vez de decir **funcionamiento intelectual límite**, usamos la abreviatura **FIL**.

FIL quiere decir
- **F**uncionamiento
- **I**ntelectual
- **L**ímite

¿Cómo se hizo la investigación?

Hace unos meses hicimos otra investigación buscando información sobre el funcionamiento intelectual límite. Es la investigación que hemos contado en el apartado 1 titulado "¿Qué información hay sobre el funcionamiento intelectual límite?".

En esa investigación hicimos grupos con la información que encontramos.

Esos grupos eran:

1. Funcionamiento intelectual: cómo piensa y entiende una persona.
2. Conducta adaptativa: cómo se adaptan las personas en la vida diaria y qué problemas tienen.
3. Otras categorías (salud, causas del funcionamiento intelectual límite...).
4. Documentos generales (sin un tema específico).

Ahora hemos analizado qué dicen los documentos del grupo **2. Conducta adaptativa**.

¿Qué encontramos en la investigación?

Había 64 documentos que hablan sobre la conducta adaptativa.

Para poder entender las conclusiones de estos artículos, los organizamos en cuatro grupos:

1. Conceptual.
2. Social.
3. Práctico.
4. Mezcla.

Ahora vamos a explicar lo que encontramos en cada grupo.

1. Conceptual

Había 15 documentos.

Estos documentos explican que muchas personas con funcionamiento intelectual límite tienen dificultades en el aprendizaje y en el colegio.

Por ejemplo:

- Les puede costar leer y escribir.
- Les puede costar hacer matemáticas.
- Les puede costar entender ideas difíciles.
- Pueden sacar notas más bajas en el colegio o instituto.
- Pueden tener problemas de autoestima.

Además, algunos documentos también estudiaron formas para ayudar a las personas con funcionamiento intelectual límite a aprender mejor.

2. Social

Había 24 documentos.

Estos documentos explican que muchas personas con funcionamiento intelectual límite pueden tener dificultades en las relaciones sociales.

Por ejemplo:

- Pueden tener dificultad para entender lo que piensan o sienten otras personas.
- Les puede costar hacer amigos.
- Pueden vivir situaciones difíciles en la vida como problemas familiares, dificultades económicas o experiencias negativas.
- Algunas personas con FIL tienen problemas con la ley o van a la cárcel.

3. Práctico

Había 12 documentos.

Estos documentos explican que las personas con funcionamiento intelectual límite pueden tener dificultades en algunos aspectos de su día a día.

Por ejemplo:

- Tienen problemas para encontrar trabajo.
- Tienen problemas para acceder a servicios de apoyo.
- Pueden tener una peor calidad de vida.

4. Mezcla

Había 13 documentos.

Estos documentos hablan de varias cosas al mismo tiempo.

Por ejemplo, analizaban a la vez el aprendizaje, las relaciones sociales, y la vida diaria o el trabajo.

¿Qué conclusiones sacamos?

Los documentos que analizamos muestran que las personas con funcionamiento intelectual límite pueden tener dificultades en diferentes áreas de la vida.

Por ejemplo: en el aprendizaje, en las relaciones sociales, en la vida diaria y el trabajo.

Estas dificultades no son iguales para todas las personas.

Cada persona con funcionamiento intelectual límite es diferente y puede necesitar apoyos distintos.

Además, las personas con funcionamiento intelectual límite no siempre reciben la ayuda que necesitan.

Esto ocurre porque muchas veces no tienen un diagnóstico claro o no pueden acceder a servicios de apoyo que necesitan.

Por eso, los investigadores dicen que es importante:

- Identificar el funcionamiento intelectual límite lo antes posible.
- Ofrecer apoyos en la escuela.
- Mejorar los servicios sociales y laborales.
- Aumentar el conocimiento sobre el funcionamiento intelectual límite en la sociedad.

Con más apoyos y comprensión, las personas con funcionamiento intelectual límite pueden tener más oportunidades y mejor calidad de vida.

Esperamos que este artículo te haya parecido interesante.

Aquí puedes encontrar el artículo original en inglés:

Orío-Aparicio, C., Bel-Fenellós, C., & López-Escribano, C. (2025). Understanding Adaptive Skills in Borderline Intellectual Functioning: A Systematic Review. European *Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 15*(3), 40. https://doi.org/10.3390/ejihpe15030040

Si tienes alguna pregunta, puedes escribirnos por correo electrónico a crisorio@ucm.es.

4 “Nombrarlo mejora la historia”: Una investigación inclusiva sobre las experiencias de las personas con funcionamiento intelectual límite.



Informe en lectura fácil.

Cristina Orío-Aparicio
Aida Cuesta Hernández
Soledad Giráldez Carvajal
Marta Pelayo García
Carlos Zazo Orozco
Carmen López-Escribano
Cristina Bel-Fenellós

Este documento es una versión en lectura fácil de un artículo de investigación.

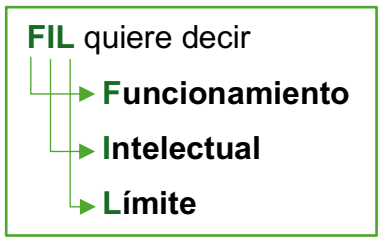
El artículo original está escrito en inglés y es muy difícil de entender.

Por eso hemos hecho esta versión para que más personas puedan comprenderlo.

Introducción: ¿De qué trata este estudio?

Este estudio trata sobre las personas con **funcionamiento intelectual límite**.

A veces usamos la abreviatura **FIL** para referirnos a funcionamiento intelectual límite.



Tener **funcionamiento intelectual límite** significa que una persona tiene más dificultad para aprender, pensar y adaptarse a la vida diaria.

Esto puede afectar su manera de entender, resolver problemas y hacer actividades del día a día.

Muchas veces:

- no tienen un diagnóstico claro.
- no reciben apoyos suficientes.
- y no se escucha su experiencia.

Este estudio quiere **conocer las experiencias de las personas con funcionamiento intelectual límite**.

¿Cómo se hizo la investigación?

En este estudio participaron 25 personas con funcionamiento intelectual límite.

Se hicieron entrevistas en grupo preguntando sobre:

- la educación.
- el trabajo.
- las amistades.
- el diagnóstico.

Este estudio es una **investigación inclusiva**.

Esto significa que el equipo de investigación estaba formado por:

- profesoras de la Universidad Complutense de Madrid: Cristina Orío-Aparicio, Cristina Bel-Fenellós y Carmen López-Escribano.
- personas con funcionamiento intelectual límite: Aida Cuesta Hernández, Soledad Giráldez Carvajal, Marta Pelayo García y Carlos Zazo Orozco.

Estas personas trabajaron juntas para:

- hacer las entrevistas.
- analizar la información.
- interpretar los resultados.
- escribir el artículo.

De esta forma, el estudio cuenta mejor la vida de las personas con funcionamiento intelectual límite.

Además, el equipo decidió hacer dos versiones del estudio:

1. Un artículo académico (más difícil, para investigadores).
2. Esta versión en lectura fácil (para que todo el mundo pueda entenderlo).

Esto ayuda a que la información sea más accesible.

¿Qué encontramos en la investigación?

Encontramos **6 temas principales** sobre la vida de las personas con funcionamiento intelectual límite, y los titulamos así:

1. La violencia forma parte de nuestras vidas.
2. El estrecho vínculo entre FIL y dificultades de salud mental.
3. Nombrarlo mejora la historia.
4. La idea de “nosotros” con respecto a “los otros”.
5. La vivencia de las dificultades: una carrera de obstáculos.
6. Yo soy capaz, con apoyos.

Ahora vamos a contar cada tema. Esta parte es un poco larga porque incluye lo que los participantes han dicho.

1. La violencia forma parte de nuestras vidas

El primer tema cuenta cómo la violencia marca la vida de las personas con funcionamiento intelectual límite en diferentes momentos de sus vidas.

Por ejemplo, algunos participantes cuentan que sufrieron rechazo por parte de familiares:

> "Cuando se enteraron, mi madre pues lo aceptó con naturalidad dijo, a ver, algo no sé, me genera.... Pero mi padre, fue muy chocante para él porque durante todo este tiempo me estuvo diciendo: '¿por qué no puedes ser una persona normal, por qué no te comportas como los demás…?'"

Otras personas han sufrido violencia por parte de sus parejas:

> "Porque bueno yo también tuve una experiencia mala con alguna mujer. [...] Abuso económico, que es cuando te aprovechas de alguien por su dinero, no por su cuerpo, que sería un abuso sexual. Yo pagaba hoteles."

Donde más violencia han sufrido las personas con funcionamiento intelectual límite ha sido en la escuela.

Algunas veces les han hecho bullying:

> "Yo me sentía juzgada. Tanto en el ambiente de estudios como en lo social. Sobre todo en lo social. [...] Había un comentario... Me dijeron: para tener muchas dificultades mejor haber nacido muerta."

Y otras veces los profesores no les han dado el apoyo que necesitaban:

> "Puedo poner el ejemplo de mi profesor de física de cuarto de la ESO, que él directamente decía que para que iba a esforzar no iba a llegar a nada."
>
> "Las mismas palabras que me dijo mi profesora de Ciencias Naturales en la ESO: '¿Para qué te iba a adaptar nada si no vas a aprobar?'"

"Las adaptaciones que vamos a decir era sacarme las horas de matemáticas y lengua, ir con un profesor que no tenía absolutamente ni idea de temas de adaptaciones ni de cómo hacer lectura fácil y pues ponerme con él o a repetir el temario o a repasar cosas que me podían entrar para un examen, esa era la adaptación que tenía."

Estas experiencias muchas veces hacen que las personas con funcionamiento intelectual límite tengan problemas de salud mental.

2. El estrecho vínculo entre FIL y dificultades de salud mental

Este tema cuenta la relación de los problemas de salud mental en las personas con funcionamiento intelectual límite.

A veces las personas con funcionamiento intelectual límite tienen problemas de salud mental porque han sido excluidas y han sufrido violencia:

"Pero a mí cuando iba al colegio en la ESO siempre, siempre, siempre me han hecho bullying. Y claro, era como se lo decía a un profesor y decían que exageraba. [...] O sea que yo he llegado a querer matarme, a querer de estar sola totalmente, sentada en una esquina y los demás jugando tanto en primaria como en secundaria."

"Después en clase, mis compañeros no entendían por qué me sacaban (de clase para ir a clase de apoyo). [...] O sea, no me hicieron bullying, pero sí que estaba solo en los primeros recreos y eso al fin y al cabo es como que te quedan cosas que te quedan afectadas mentalmente y emocionalmente."

También hay personas que, además de funcionamiento intelectual límite, tienen otras dificultades que hacen que no puedan trabajar:

"Yo no puedo trabajar en nada, porque no solo tengo inteligencia límite. Tengo déficit de atención, epilepsia y trastorno límite de la personalidad."

Además, a veces los problemas de salud mental son lo que hacen que las personas vayan al psicólogo y les **diagnostiquen** funcionamiento intelectual límite:

"Mi diagnóstico fue a raíz de un poco de la depresión que empecé a tener en 2016. Yo a partir de ahí empecé a ir a psicólogos [...] investigaron un poco y dijeron: inteligencia límite."

Diagnosticar o un diagnóstico es cuando un profesional le explica a una persona qué le pasa.

Cuando las personas han sido diagnosticadas muy tarde, cuentan que tener un diagnóstico desde la infancia sería mejor:

"De hecho, si el diagnóstico se hubiera hecho hace años a mí me hubiera quitado un montón, pero un montón de problemas a nivel de salud mental. [...] Es que me hubiera facilitado un montón la vida y me hubiera quitado un montón de sufrimiento y de exigencias."

3. Nombrarlo mejora la historia

Algunas personas cuentan que con el diagnóstico pudieron hacer cosas que antes no podían. Por ejemplo: estudiar, conseguir un trabajo, hacer amigos...

"Al principio no lo tomé muy bien. […] Pero a día de hoy lo he aceptado. Porque viendo todo lo que he podido hacer desde que estoy aquí o desde que empecé, que no podía hacer antes... Por ejemplo, estar en un equipo de fútbol, que siempre, de pequeño, estuve a punto de... Tuve unas pruebas y no lo conseguí. Y aquí, teniendo discapacidad y viniendo aquí, lo he podido hacer. He podido apuntarme a formaciones que si no hubiera tenido discapacidad no podía haber..."

"Ahora tengo un trabajo estable, tengo amigos de ocio, también tengo amigos de senderismo."

Además, se dieron cuenta de que lo que les pasaba tenía una explicación:

"Si vamos me dio alivio porque sabía que me pasaba algo, pero no entendía qué."

"Era simplemente decir, pues todo lo que te ha pasado en la vida, es por esto."

4. La idea de "nosotros" con respecto a "los otros"

Este tema cuenta cómo las personas con funcionamiento intelectual límite están entre las personas con discapacidad intelectual y las personas sin discapacidad. Un participante dijo:

"Se nos ve como fantasmas [...] porque estamos entre un pie en el mundo de las personas sin discapacidad y el otro pie con las personas con discapacidad."

Además, algunos participantes hablan de que ellos no son "normales". Piensan que las personas sin discapacidad son los "normales" y que las personas con funcionamiento intelectual límite son "diferentes":

"Yo, al principio, yo me veía normal. Yo no pensaba que fuera diferente al resto. Pero ahora sí que, al crecer, sí que veía que había algunas cosas diferentes."

"En el colegio veía a niños como yo e íbamos a diferentes clases y luego nos juntamos en una clase en matemáticas, en lengua o hacer una clase de juegos. Luego ya me iba con mi clase normal."

Los participantes también cuentan que no habían conocido a gente como ellos antes, y que les hubiera gustado:

"A mí sinceramente sí que me hubiera gustado conocer a personas con mi diagnóstico antes. Porque ahora mismo entendería. No digo que lo entendería del todo, pero sí que empezaría ahora mismo a entender un poco cómo se siente alguien con una discapacidad."

Además, muchas personas con funcionamiento intelectual límite han sentido que no encajaban en el colegio:

"Llegué un momento en la ESO, no sé qué año fue, no me acuerdo, que no me sentía como en mi hogar, que me sentía perdida, no encontraba alguien que me sentía identificada."

"Porque yo me noté diferente. En sexto, primero de la ESO. [...] Notaba que no encajaba ahí. O sea, que me sentía que no encajaba ahí."

"Porque son gente como nosotros, o sea, que nos... Que tienen un poco más de dificultad para hacer algunas cosas. Y me siento más cómodo estando con ellos."

Todas estas experiencias hacen que, a veces, sea difícil aceptar el diagnóstico:

"A mí me cuesta, hay a veces que me cuesta entender por qué yo tengo discapacidad y no soy normal. Pero si por ejemplo si Dios ha querido esto pues es lo que hay. O sea hay a veces que me cuesta entender por qué me comporto de esta manera y no de la otra, o por qué pienso esto y no he pensado antes lo otro, o por qué mis amigos hay a veces que me dan de lado por la discapacidad o cosas así, son cosillas que bueno... Pero que la tengo aceptada."

"Yo mi discapacidad no la... no va conmigo. [...] No la aceptaba, vamos. Ni la acepto todavía."

Pero la mayoría no sintieron sorpresa cuando les diagnosticaron porque ya se lo esperaban:

"¿Y qué pensaste cuando te dijeron que tenías discapacidad?"
"Bueno, que ya se notaba."

"Y yo es que ni siquiera sabía lo que era la discapacidad. Sí que sabía que tenía algo. Por ejemplo, me cuesta más hacer las cosas que los demás."

5. La vivencia de las dificultades

Los participantes saben muy bien cuáles son sus puntos fuertes y sus dificultades.

A algunos les gusta estudiar:

"Porque es verdad que se me daban muy bien los idiomas, por ejemplo, se me han dado muy bien. En inglés sacaba 10, pero en lo demás no. Cuando ya empecé a, bueno en matemáticas sobre todo, porque en matemáticas cuando ya empezaba a sacar 2 o 3, pues ya era como, algo está fallando."

"Además, a mí me encanta estudiar. Soy una chica que me encanta estudiar."

Pero la mayoría tiene dificultades en los estudios:

"Llegó quinto o sexto de primaria. Pasé a la ESO. Primero de la ESO todo bien. Pero aquí llega el problema. Que yo no sabía qué me pasaba. Porque yo era diferente de los otros chicos. Yo todo el tiempo hacia lo normalizado. Y decía: estoy sacando mal las notas. A lo mejor soy tonto. A lo mejor no sé en qué me estoy equivocando."

Además, también tienen dificultades en la memoria o al entender las cosas:

"Porque muchos pues tenemos no tenemos la capacidad de corto plazo no tenemos la capacidad tanto de memorizar."

“Me costaba hacer algunas cosas o por ejemplo si me explicaban algo, si a una persona que no tiene problemas con que se lo expliquen una vez lo entienden, a mí me lo tienen que explicar varias veces para que lo entienda bien.”

“Yo cuando hablan así en segundas y esas cosas nunca lo pillo, las indirectas nunca las pillo.”

También les resulta difícil relacionarse con otras personas:

“Lo que pasa es que ahora no sé cómo encontrar un grupo de amigos. No sé cómo empezar… Quiero tener un amigo, pero sin agobiarlo, sin molestarlo, sin pasarme. Porque yo soy de esas personas que sin darse cuenta agobia a la gente.”

“Yo no tengo amigos... Salgo algunas veces con mi padre y sus amigos, pero no es igual. Pero es un rollo porque son unos amigos. No es igual. [...] Si encontrase amigos pues me gustaría hacer planes como ir a tomar algo, ir al cine, quedar, salir de la fiesta...”

Y, a veces, tienen dificultades con el transporte, el manejo del dinero…

“Por ejemplo me cuesta en las vueltas (al comprar) [...], la cantidad que tomo, la cantidad de comida, regular la comida y alguno más...”

6. Yo soy capaz, con apoyos

Sin embargo, con los apoyos adecuados, las personas con funcionamiento intelectual límite pueden tener una buena vida.

Por ejemplo, necesitan apoyo en la gestión del dinero o la cocina.

“El tema del dinero, que no lo sé manejar. Manejo algunas cosas del dinero fáciles por mí sola. Y luego otras necesito muchísima ayuda.”

“Sí, porque yo para cocinar, por ejemplo, con que me pongan paso a paso, pero las recetas yo ahí lo puedo hacer tranquilamente.”

También necesitan apoyo para hacer amigos.

“Bueno, vamos a la bolera, nos vamos al cine, nos vamos a cenar por ahí nos vamos pues a la montaña, a andar en plan... [...] Es con fundaciones o asociaciones.”

Las personas con funcionamiento intelectual límite cuentan también cuáles son sus planes de futuro y qué apoyos necesitan.

Por ejemplo, algunas personas quieren tener hijos:

“La verdad es que tú, teniendo a ti mismo, teniendo a tu familia, como tiene cualquier madre o padre, puedes cuidar de un hijo.”

“¿Vosotros os veríais capaces de cuidar a un hijo?”

“Dándome apoyos sí.”

“Yo muchas veces cuando le digo a mis padres que me gustaría ser madre en un futuro se quedan diciendo: “pues no lo vemos” A lo mejor por la discapacidad... Es un tema que bueno, que ahí está, la maternidad...”

Otras personas quieren estudiar o trabajar:

“A mí me hubiera gustado estudiar y también en plan así integración social, porque me encanta ayudar. El grado superior de integración social. […] Pero sería otra vez con la adaptación curricular. Tendría que luchar eso. Para que me lo adapten, para que me apoyen.”

“Yo sí que quiero trabajar de locutor de radio, y si me dan algún apoyo y algo sí que podría hacerlo. Lo importante es que me lo den.”

“Yo siempre que busco trabajo que sea con discapacidad. [...] Con una persona de apoyo que te guía, te enseña y te dice mira, vas por ahí bien, vas por ahí.”

Además, es muy importante que las personas sin discapacidad sepan cómo comunicarse y tratar con naturalidad a las personas con discapacidad o con funcionamiento intelectual límite.

“A mí igual me cuesta un poquito o si me explicas de la forma adecuada o me conoces mejor pues es más fácil y más o menos puedo conseguir las cosas.”

En la siguiente página hay una imagen donde se ven todos estos temas y de qué trata cada uno.

Las experiencias de las personas con funcionamiento intelectual límite



Muchas personas han sufrido situaciones de violencia
(bullying, rechazo...)



Las experiencias de violencia afectan a la salud mental
(tristeza, ansiedad...)



A veces es difícil sentirse parte de un grupo
(no encajar, no tener amigos...)



Saber el diagnóstico ayuda a sentirse mejor
(entender qué pasa, alivio...)



En la vida diaria hay cosas que cuestan más

(dinero, estudios...)



Con apoyos, las personas son capaces de hacer lo que quieran en su vida
(trabajo, autonomía...)

¿Cómo se explican los resultados?

Las ideas que hemos visto no están separadas. Todas están conectadas.

El funcionamiento intelectual límite no se entiende solo por una dificultad,

sino por muchas experiencias relacionadas.

Ahora, vamos a explicar algunas de estas experiencias.

La relación entre violencia y salud mental

Uno de los resultados más importantes es la relación entre:

- la violencia.
- ser excluidos.
- y la salud mental.

Las personas con funcionamiento intelectual límite viven muchas situaciones difíciles, como:

- bullying.
- rechazo.
- falta de apoyo.

Estas situaciones no son puntuales. Se repiten a lo largo de la vida.
Esto puede afectar a la salud mental.

Por eso, este estudio muestra que los problemas de salud mental pueden estar directamente relacionados con la exclusión y la falta de apoyos.

La importancia del diagnóstico

El diagnóstico es importante. Puede cambiar la vida de las personas. Ayuda a:

- entender lo vivido.
- comprenderse a uno mismo.
- acceder a apoyos.
- sentirse aliviado.

También puede ayudar a:

- sentirse mejor.
- encontrar un lugar donde encajar.
- construir una identidad.

Por eso es importante identificar el funcionamiento intelectual límite lo antes posible.

Si el diagnóstico llega tarde, puede aumentar el sufrimiento.

La identidad: estar entre dos mundos

Esto significa:

- no encajar del todo con personas sin discapacidad.
- ni tampoco con personas con discapacidad intelectual.

Esto puede generar:

- sensación de no pertenecer.
- falta de **referentes**.
- dudas sobre uno mismo.

Un **referente** es una persona que se parece a ti y en la que te puedes fijar y aprender.

Reconocer las propias dificultades

Las personas con funcionamiento intelectual límite conocen bien sus dificultades.

Tienen mucho autoconocimiento.

Estas dificultades afectan a:

- la autoestima.
- las relaciones.
- el trabajo.
- los estudios.

Pero el estudio muestra algo muy importante:
Las dificultades no dependen solo de la persona,
también dependen del entorno.

Por ejemplo:

- falta de apoyos.
- sistemas educativos poco adaptados.
- falta de comprensión.

Muchas dificultades podrían reducirse si hubiera más apoyos adecuados.

El papel clave de los apoyos

Las personas con funcionamiento intelectual límite no se ven como incapaces.
Se ven como personas capaces, pero que necesitan apoyos.

Los apoyos pueden:

- mejorar el aprendizaje.
- facilitar el trabajo.
- ayudar en la vida diaria.
- mejorar las relaciones sociales.

Los apoyos pueden cambiar la vida.

También es importante entender que la falta de apoyos puede ser una forma de violencia o de excluir a las personas con funcionamiento intelectual límite.

Conclusión

El funcionamiento intelectual límite no se puede entender solo por las dificultades.

Es una mezcla de:

- dificultades.
- experiencias de vida.
- entorno.
- apoyos.

Para mejorar la vida de estas personas es importante:

- escuchar su voz.
- dar apoyos adecuados.
- identificar el FIL a tiempo.

Esperamos que este artículo te haya parecido interesante.

Aquí puedes encontrar el artículo original en inglés:

Orío-Aparicio, C., Cuesta Hernández, A., Giráldez Carvajal, S., Pelayo García, M., Zazo Orozco, C., López-Escribano, C., & Bel-Fenellós, C. (2026). “Naming it improves the story”: An inclusive study of life experiences in borderline intellectual functioning. *Intellectual and Developmental Disabilities.* https://doi.org/10.1080/19349491.2026.2749763

Si tienes alguna pregunta, puedes escribirnos por correo electrónico a crisorio@ucm.es.



© Logo europeo de la lectura fácil.
Más información en www.easy-to-read.eu



2026