

# V JORNADAS DE FORMACIÓN DE REPRESENTANTES

*guía básica de*

# DISCAPACIDAD Y CAPACITISMO



**UMA**  
CONSEJO DE ESTUDIANTES  
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

## INTRODUCCIÓN

Una de las opresiones más invisibilizadas a lo largo de la historia es la opresión que sufren las personas discapacitadas. Esta discriminación estructural lleva teniendo lugar siglos y todavía es legitimada constantemente y se niega su existencia.

Es de suma importancia que, a la hora de conocer la realidad de las personas discapacitadas, la voz que se escuche sea la suya. La sociedad perpetúa constantemente que sean otras personas (familiares, profesionales de la salud, etc) y nos olvidamos de que la voz que aquí cuenta y debe contar, es de las propias personas. Son las vivencias en primera persona las que van a hacernos aprender y avanzar como sociedad.

## MODELO MÉDICO DE LA DISCAPACIDAD

La salud y la enfermedad han sido aspectos clave dentro de la organización, el funcionamiento y los valores de cada sociedad y comunidad. Estos son constructos sociales que comprenden una serie de prácticas, conductas, costumbres, roles, expectativas, actitudes, creencias, estructuras de poder, instituciones, etc.

En este paradigma es en el que se definen los conceptos de «enfermo», «profesional de la salud» y «discapacidad», creándose un modelo en el que las personas discapacitadas son relegadas a un papel pasivo sobre sus cuerpos, mentes y formas de interactuar y de estar en el mundo, creando una dependencia hacia las profesionales de la salud, en primer lugar, y las cuidadoras más adelante.



Este en esencia es el modelo médico, en el que el problema es propio de la persona y se debe a limitaciones en su función y deficiencias en ella. Las actuaciones que se llevan a cabo están dirigidas a curar y tratar; en definitiva, normalizar y disimular la discapacidad, entendida siempre como algo negativo a erradicar. Finalmente, el modelo médico evoluciona hacia una perspectiva más social, que entiende a la persona discapacitada como discriminada por la sociedad y las estructuras que la componen.

En los últimos años, en búsqueda de una mayor inclusión, se han buscado distintas formas de definir la discapacidad. Uno de los errores en esto es pensar que la palabra discapacidad es ofensiva y, por ello, debe eliminarse.

## DIVERSIDAD FUNCIONAL

En ese sentido, surgió la palabra diversidad funcional. Lo creó Foro de Vida Independiente y Diversidad, en 2005. Este modelo se basa en que la diversidad funcional es una diferencia en el funcionamiento en base al estándar de funcionalidad. Lo perciben únicamente como una discriminación, obviando todo el sistema de opresión que hay detrás y asumiendo que esa discriminación viene de la persona y no del sistema. Además, clasifica a las personas discapacitadas entre de alto rendimiento y bajo rendimiento (típicamente utilizado en personas neurodivergentes). Otro ejemplo sería con las sordas oralistas, a las que se les impone la lengua oral y se monetiza su opresión (pagar implantes, audífonos). El término diversidad funcional es capacitista, ya que la opresión capacitista no ocurre en base al funcionamiento de las personas.

A pesar de que discapacidad es una palabra que pensamos que es tabú, hay que decir la palabra (un movimiento llamado #SayTheWord busca quitarle el estigma a la palabra) y quitarle los prejuicios a la misma. Es importante saber que las personas discapacitadas no lo son en base a un certificado (eso es capacitista y clasista, ya que depende mucho del sistema y del poder monetario). Una persona discapacitada es aquella que sufre capacitismo, ya sea por una condición física, neurológica, etc.

## CAPACITISMO

En esta búsqueda de una mayor inclusión, las personas discapacitadas definen una serie de discriminaciones y opresiones. Empezaremos explicando qué es el capacitismo. Es una forma de discriminación o prejuicio social contra las personas con discapacidad.

También puede conocerse como discriminación de la discapacidad, capacitocentrismo, fisicalismo u opresión de la discapacidad. La visión de la sociedad capacitista es que las personas «capacitadas» son la norma en la sociedad y las personas con discapacidad deben adaptarse a la norma o excluirse del sistema social capacitista. Los capacitistas sostienen que la discapacidad es un «error» y no una consecuencia más de la diversidad humana como la raza, la etnia, la orientación sexual o el género.

## NEUROCAPACITISMO Y CUERDISMO

El neurocapacitismo es un subtipo de capacitismo que sufren las personas neurodivergentes. Según la corriente, puede llamarse también cuerdismo, aunque en otras ocasiones el cuerdismo se define como discriminación hacia las personas con trastornos mentales. Pueden usarse como sinónimos también.

## PARADIGMA DE LA NEURODIVERSIDAD

En este sentido, la neurodiversidad es un concepto relacionado con la promoción de la idea de que la diversidad en las características humanas aparece como resultado de variaciones en el campo neurológico, alejándose de la idea del cerebro “normal”.

Este paradigma afirma que la neurodiversidad forma parte de la diversidad humana, que la idea de “cerebro sano” es una construcción social, que no difiere tanto de la idea de que una raza, género u orientación es más válida que otra. Además, las dinámicas de opresión y poder que surgen en torno a la neurodiversidad son similares a las que surgen en torno a otras opresiones.

## NEURODIVERGENCIA

La neurodivergencia hace referencia a las personas que poseen rasgos neurológicos poco comunes; sobre todo a nivel del sistema nervioso central o cerebro. Como el comportamiento humano se determina en gran medida por la neurología, las personas neurodivergentes presentan patrones de comportamiento fuera de lo normal, al menos en los términos de lo impuesto por los estándares sociales. Por lo tanto, estamos hablando de una perspectiva neurocognitiva. Puede o no ser crónico.

El término fue concebido por la comunidad autista para referirse a la neurología atípica del autismo, pero actualmente su significado ha variado. Su aplicación va más allá del autismo, ya que se puede utilizar para describir el TDAH, la dislexia, trastornos mentales y otros.

## PERSONA AUTISTA Y PERSONA ALISTA

Una persona autista es una persona que forma parte del espectro autista, tiene una neurología diferente. Entienden el mundo de forma diferente. Es importante tener en cuenta que el autismo no es una enfermedad.

Una persona alista es una persona que no es autista.

## ACCESIBILIDAD

La accesibilidad o accesibilidad universal es el grado en el que todas las personas pueden utilizar un objeto, visitar un lugar o acceder a un servicio, independientemente de sus capacidades técnicas, cognitivas o físicas. Es indispensable e imprescindible, ya que se trata de una condición necesaria para la participación de todas las personas independientemente de las posibles limitaciones funcionales que puedan tener.

Para promover la accesibilidad se hace uso de ciertas adaptaciones que ayudan a salvar los obstáculos o barreras de accesibilidad del entorno, consiguiendo que estas personas realicen la misma acción que pudiera llevar a cabo una persona sin ningún tipo de discapacidad. Estas adaptaciones son llamadas ayudas técnicas. Entre estas se encuentran el alfabeto Braille, la lengua de signos, las sillas de ruedas, las señales auditivas de los semáforos, etc.

Es de suma importancia que tengamos en cuenta que es la sociedad la que tiene que adaptarse a las personas discapacitadas y no al revés.

## TRIGGER WARNINGS

Los trigger warnings, o advertencias de contenido sensible, son un tipo de aviso que se realiza en publicaciones, chats o conversaciones (entre otros) en los que se va a tratar un tema sensible. Hay que aclarar de qué tipo es el trigger warning. **Ejemplo:** trigger warning agresión.

Son de suma importancia, ya que, especialmente para personas que han vivido experiencias traumáticas o que le afectan determinados temas, el avisar de este contenido supone una gran diferencia. En algunas redes sociales se pueden silenciar palabras, puedes dejar de leer el post o prepararte para ese tipo de contenido.

Aunque parezca que es algo sin importancia, a algunas personas, leer o escuchar sobre determinados temas puede desencadenarles una crisis.

## ANTIPSIQUIATRÍA

Es un término acuñado por David Cooper, para designar determinados enfoques y doctrinas político-sociales que se muestran en contra de la psiquiatría.

Esto surge debido a que, en el ámbito de la psiquiatría, se producen muchas violaciones de Derechos Humanos, contenciones físicas, etc.

Dentro de la antipsiquiatría hay diferentes posturas, algunas simplemente críticas con la mala praxis que tiene lugar; y otras que muestran un completo rechazo hacia esta disciplina.

## CRIPWASHIG

El crippwashing consiste en intentar sacar beneficio de una imagen “amigable” con las personas discapacitadas. Este término viene de crippled (tullido) y tiene relación con el activismo crip.

## COMUNIDAD SPOONIE O CUCHARA

Son personas que viven con algún dolor crónico. Miden su capacidad para llevar a cabo las tareas diarias contando las cucharas: aunque a veces tienen muchas, otras les faltan. Estas enfermedades, dolores o síndromes son normalmente invisibles. Para muchas personas, las spoonies pueden parecer “sanas” y “no discapacitadas”

Cabe destacar que la comunidad autista y algunas personas con trastornos mentales también se denominan a sí mismas spoonies.

## EJEMPLOS DE CAPACITISMO

“Tiene \*baja el tono de voz\* Síndrome de Down, pobre. Tiene que ser duro para su familia.”

“Entiendo que tengas depresión, pero si no empiezas a tener un cambio de actitud, nada mejorará. Prueba a sonreír un poco más y divertirte con la gente, verás como la vida te lo devuelve.”

“Si las personas discapacitadas pueden sacarse una carrera, tú que no tienes nada también puedes.”

“No te metas con él, está malito.”

“No es capaz de desenvolverse por sí misma.”

“Es que es como un niño chico.”

“Subnormal, loco, retrasado, enfermo mental...”

El deporte adaptado no es tan interesante como el deporte de verdad, pero está bien que se entretengan haciendo cosas.”

“No creo que la accesibilidad deba ser obligatoria: al fin y al cabo las personas discapacitadas son una minoría.”

## RECURSOS ACCESIBILIDAD

De cara a mejorar la accesibilidad, hay algunas herramientas y recursos que se pueden utilizar:

- **Color oracle:** programa de ordenador que, si lo seleccionas, te muestra cómo vería la pantalla una persona daltónica. De cara a que tus carteles y presentaciones sean accesibles, es muy útil.
- **Descripciones de imagen:** cuando subas imágenes a las redes, escribe en otro tuit o en el pie de imagen lo que aparece en la imagen. Está también la opción de texto alternativo, pero muchas personas ciegas no tienen programas que permitan adaptarlo.
- **Silenciar palabras:** en algunas redes sociales se pueden silenciar palabras que a una persona le afecten o simplemente no quiera leer. Recuerda poner los trigger warnings.
- **Pictogramas:** para muchas personas autistas, el uso de pictogramas ayuda a una mejor comprensión y comunicación.
- **No utilices la “x” o “@” para escribir en plural,** ya que las personas ciegas que utilicen programas lectores de texto no podrán entenderte: no lo reconoce.