

# Esto va de respeto

**GUÍA DE LENGUAJE ANTICAPACITISTA  
PARA CONTEXTOS EDUCATIVOS**



# Índice



## **Presentación y finalidad de la guía**

**Página 03**

## **¿Qué es el capacitismo? ¿Cómo opera desde el lenguaje?**

**Página 07**

## **Principios clave del lenguaje anticapacitista**

**Página 13**

## **Errores comunes y alternativas respetuosas**

- 01** Frases capacitistas que creemos neutras (y por qué no lo son)
- 02** Conductas capacitistas naturalizadas (y cómo desaprenderlas)
- 03** Situaciones capacitistas frecuentes en el aula (y qué hacer en su lugar)

**Página 15**

## **Transforma tu lenguaje**

- 01** Claves para hablar desde el respeto, la justicia y el reconocimiento

**Página 25**

## **Recursos**

**Página 29**

## **Glosario**

**Página 32**

# Presentación y finalidad de la guía

Esta guía nace del **compromiso colectivo** por construir una educación más justa, inclusiva y respetuosa con la diversidad humana. Va dirigida a docentes, equipos de orientación, profesionales de la educación y cualquier persona implicada en la tarea de acompañar, enseñar y aprender desde el reconocimiento mutuo.

La presente guía tiene como **objetivo** garantizar el respeto y los derechos de las personas con discapacidad<sup>1</sup>. El equipo que la ha diseñado y elaborado adopta un enfoque anticapacitista, anticuerdista y plenamente neuroafirmativo, alineado con el modelo de los derechos humanos y el paradigma de la neurodiversidad.

Entendemos este compromiso como **parte de una lucha más amplia**, compartida con otros movimientos que defienden los derechos y las libertades de mujeres, personas LGBTQIA+, personas racializadas y migrantes, desde una mirada interseccional.

En coherencia con ello, evitaremos activamente el uso de un lenguaje sexista y binarista de género, optaremos por un **lenguaje inclusivo y respetuoso**, y procuraremos mantener la accesibilidad como un criterio central<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> En esta guía usamos distintas formas de referirnos a la discapacidad porque existen varias formas de nombrar y entenderla que conviven en la actualidad. Ver página 5.

<sup>2</sup> Enlace a la guía en lectura fácil: <https://uclm-mantis.github.io/esto-va-de-respeto>

El **objetivo último** de esta guía es ser un recurso útil, aplicable y al alcance de todo el mundo.

Por ello, la importancia de esta guía radica en varios **aspectos clave** que atraviesan todo su contenido:

- Concienciar sobre el capacitismo
- Ofrecer formación e información actualizada
- Fomentar el uso de un lenguaje inclusivo, respetuoso y anticapacitista

En este sentido, esta guía se alinea con los **Objetivos de Desarrollo Sostenible** de la Agenda 2030, en particular con los ODS 3, 4, 5, 10, 16 y 17, promoviendo una educación inclusiva, equitativa, saludable, democrática y basada en alianzas que respeten los derechos humanos y la diversidad.

Esta guía pone el **foco** en las barreras sociales y culturales porque el capacitismo es estructural, pero sin olvidar a las personas. Cada estudiante tiene una historia, unos apoyos que necesita, unas fortalezas que ofrecer y una forma única de estar en el mundo. Mirar el entorno también es una forma de cuidar a quien lo habita.

**Apostamos por** un lenguaje que acompañe procesos de transformación, que respete la autoidentificación de cada persona y que contribuya a construir entornos educativos más accesibles, seguros y equitativos para todas las personas.

Sabemos que ninguna guía puede abarcar por completo la complejidad y diversidad de la discapacidad. Esta propuesta es un **punto de partida**, no un cierre: una invitación a seguir aprendiendo desde la escucha, la experiencia y el compromiso.



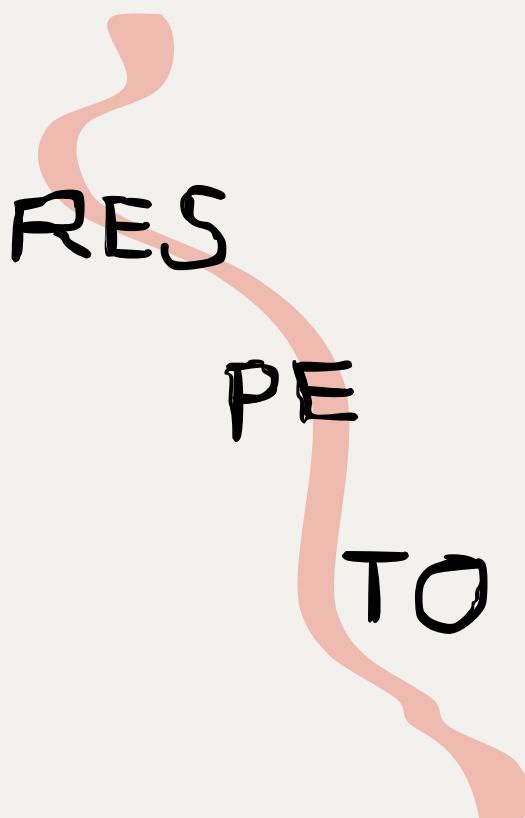
En esta guía usamos distintas formas de referirnos a la discapacidad porque existen varias formas de nombrar y entenderla que conviven en la actualidad.

El enfoque de **persona primero** pone en primer lugar a la persona antes que su diagnóstico. Por eso se dice **“persona con discapacidad”**. Es la forma más habitual en documentos institucionales como la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas. (ver en <https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf>)

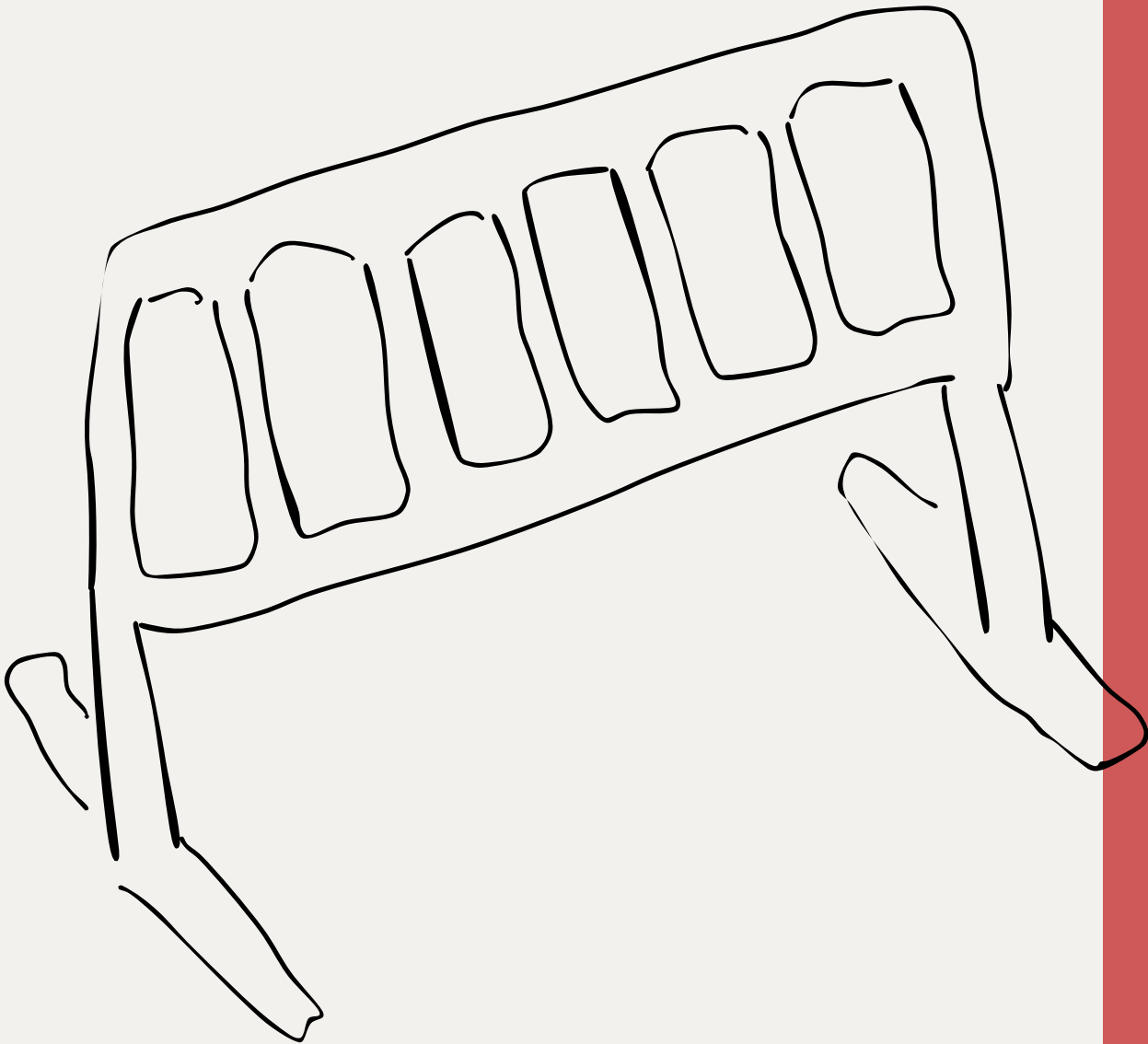
El enfoque de **identidad primero** es defendido por muchas personas como forma de orgullo y afirmación. Decir **“persona autista”** o **“persona sorda”** reconoce que, para ellas, esa forma de ser no es algo separado, sino parte de su identidad.

Desde el **modelo de la diversidad** (que explicamos más adelante en esta guía), se propone la expresión **“persona con diversidad funcional”**. Este término evita usar la “capacidad” como medida para definir a las personas. Tiene una intención filosófica y política: subrayar que todas las formas de funcionar/estar en el mundo —corporal, sensorial, cognitiva— son igualmente valiosas.

En esta guía **alternamos** conscientemente estas expresiones como forma de respeto hacia la pluralidad de experiencias y formas de nombrarse. Lo importante no es imponer una única fórmula, sino escuchar y respetar cómo cada persona **prefiere** ser llamada.



Las palabras **subrayadas** están explicadas en el glosario que se encuentra al final de la guía.



¿Qué es el  
**capacitismo?**

¿Cómo opera  
desde el **lenguaje?**



## Qué es el capacitismo

El capacitismo es **un sistema de creencias** que establece qué cuerpos y mentes se consideran valiosos, normales y plenamente humanos, y cuáles se perciben como deficitarios, incompletos o problemáticos.

No se trata solo de prejuicios individuales o expresiones desafortunadas: es un **entramado estructural** que atraviesa nuestras instituciones, prácticas sociales y formas de lenguaje.

El capacitismo produce una imagen idealizada de lo humano —funcional, autónomo, productivo, racional— que **actúa como estándar**. Las personas que no encajan en ese molde son reducidas a su “falta”, y se espera de ellas que se adapten, mejoren o, en el mejor de los casos, “inspiren”.

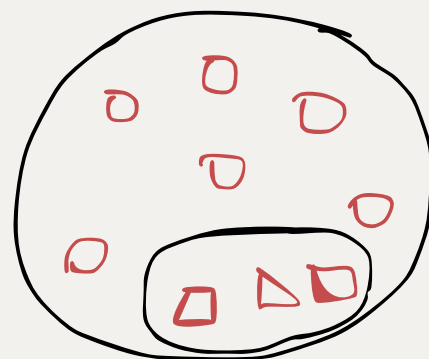
## Cómo se manifiesta el capacitismo en la cultura escolar

Este sistema **se reproduce con fuerza en la escuela**. No solo a través de barreras físicas o administrativas, sino también **mediante formas de pensar, hablar, evaluar y representar** al estudiantado con discapacidad y/o neurodivergencias (formas de funcionamiento neurológico que se apartan de lo que se considera “típico”, como el autismo, el TDAH o la dislexia).

Incluso se **legitiman prácticas segregadoras**, como ubicar en aulas específicas, separar el currículo del resto o privar del derecho a una participación plena en la vida escolar.

## Modelos de la discapacidad

Para entender cómo hemos llegado hasta aquí, es importante conocer los **modelos desde los que se ha interpretado la discapacidad**. Cada uno de ellos se vincula de forma diferente con el capacitismo, **lo refuerza o lo desafía**, y da lugar a lenguajes y prácticas educativas distintas.





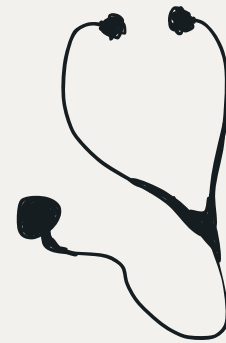
## Modelo médico de la discapacidad

### *¿Cómo entiende la discapacidad?*

Como **déficit individual** o falla biológica.

### *¿Dónde ubica el problema?*

En **el cuerpo o la mente** de la persona.



### *Relación con el capacitismo*

**Refuerza el capacitismo.** Impone un estándar de cuerpo/mente funcional. Invisibiliza la diversidad como valor y legitima la medicalización y la marginalidad.

### *Lenguaje asociado*

**Patologizante** (que trata la discapacidad como algo que debe corregirse o eliminarse) **y eufemístico:** “retraso”, “problema”, “edad mental”, “padece”, “no da el nivel”.

### *Impacto en el aula*

**El alumnado es abordado desde la lógica del déficit.** Se percibe como un problema a compensar o normalizar. Los apoyos se organizan a partir del diagnóstico, no de los intereses o formas propias de aprender.

Se asume que el estudiantado “no puede”. Se refuerzan prácticas segregadoras (agrupamientos por nivel, adaptaciones que aíslan, exclusión simbólica). La identidad se reduce a etiquetas clínicas que limitan su reconocimiento como sujeto pleno.

# 2

## Modelo social de la discapacidad

### *¿Cómo entiende la discapacidad?*

Como **efecto de barreras** sociales, actitudinales, físicas y culturales.

### *¿Dónde ubica el problema?*

En la **falta de accesibilidad** y en las estructuras sociales.

### *Relación con el capacitismo*

**Cuestiona el capacitismo** al identificar cómo el entorno limita la participación, pero puede mantener una lógica asistencial si no reconoce la agencia de la persona (es decir, su oportunidad real para decidir, actuar y expresarse según sus propios deseos y necesidades).

### *Lenguaje asociado*

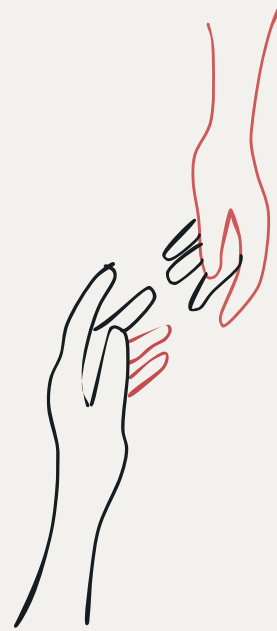
**Centrado en barreras:** “encuentra obstáculos”, “necesita ajustes o adaptaciones”.

### *Impacto en el aula*

**Mejora la conciencia sobre el entorno y los apoyos.**

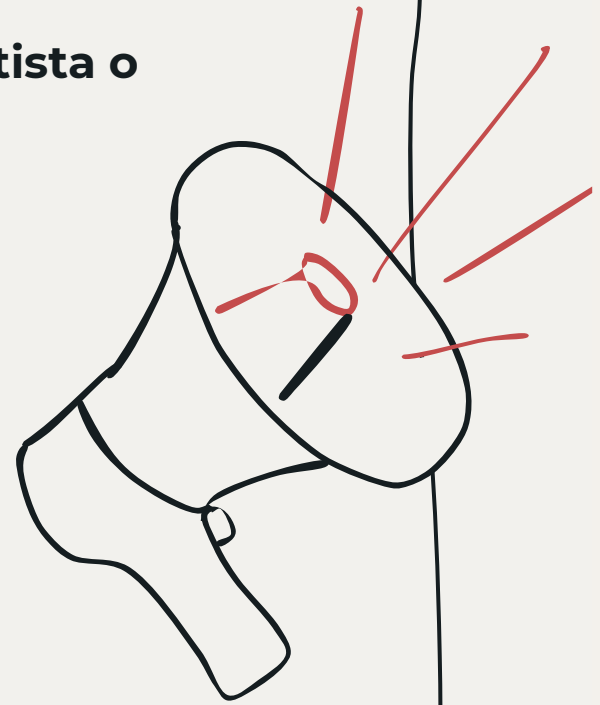
Se promueve la accesibilidad, pero los cambios pueden vivirse como añadidos para compensar.

La transformación de fondo del currículo y de la cultura escolar no siempre se produce.





## Modelo Anticapacitista o de Justicia Social



### *¿Cómo entiende la discapacidad?*

Como parte **legítima y valiosa** de la diversidad humana

### *¿Dónde ubica el problema?*

**En el capacitismo y en la mirada** que niega reconocimiento, derecho a participa y pertenencia.

### *Relación con el capacitismo*

**Lo desafía radicalmente:** afirma otras formas de cuerpo, mente y comunicación como plenamente humanas. Desmantela el ideal de funcionalidad normativa (los modelos de cuerpo, mente o comunicación que se consideran 'correctos' o 'válidos').

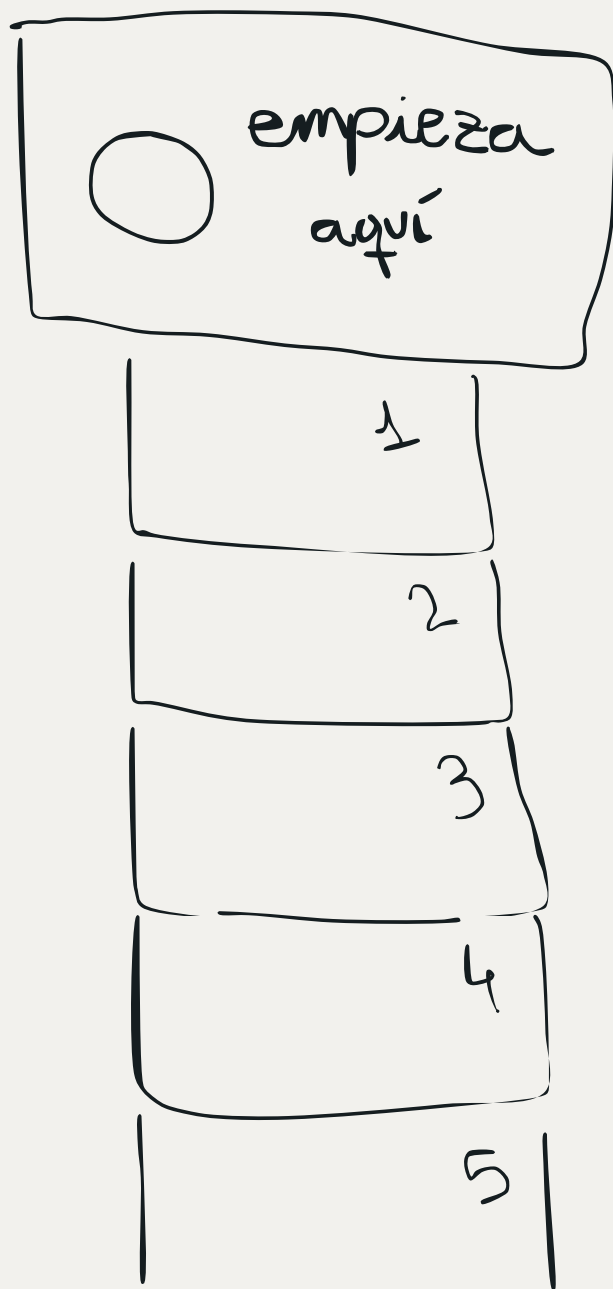
### *Lenguaje asociado*

**Identitario, afirmativo y político:** "persona autista", "neurodivergente", "orgullo discapacitado".

### *Impacto en el aula*

**Se presuponen competencias. Se diseña desde el DUA y la participación significativa.** Se validan múltiples formas de aprender, comunicar y estar en el aula. Se rechazan agrupamientos excluyentes y se construye una cultura escolar donde la diferencia transforma, enriquece y pertenece.

***El capacitismo no  
solo margina  
cuerpos: también  
fabrica una idea  
única de lo que  
significa ser  
humano.***



# Principios clave del lenguaje anticapacitista



## El lenguaje anticapacitista

Hablar de forma anticapacitista no es simplemente elegir bien las palabras: es cuestionar las estructuras simbólicas y sociales que legitiman la exclusión de ciertas formas de cuerpo, mente y comunicación. Esta guía parte del convencimiento de que el lenguaje construye realidad, subjetividades y vínculos, y, por tanto, puede ser una herramienta poderosa para generar relaciones más equitativas, accesibles y respetuosas.

Desde este enfoque, **se asumen los siguientes principios rectores** que atraviesan todos los contenidos de la guía:

### Compromiso con la despatologización

La diversidad funcional no es una enfermedad. Aunque pueden coexistir, no son equivalentes ni deben confundirse. Ambas (enfermedad y discapacidad) forman parte de la experiencia humana y no justifican, por sí solas, prácticas de exclusión o control.

### Defensa activa de la autodefinition

Las personas deben tener **el derecho a nombrarse** y representarse con sus propios términos.

### El lenguaje: real y situado

No hablamos desde la nada. Lo que decimos está lleno de ideas que hemos aprendido en la sociedad y a lo largo de la historia. Por eso, es importante revisar el lenguaje que **usamos**: puede parecer neutro, pero no lo es.

### Una apuesta interseccional

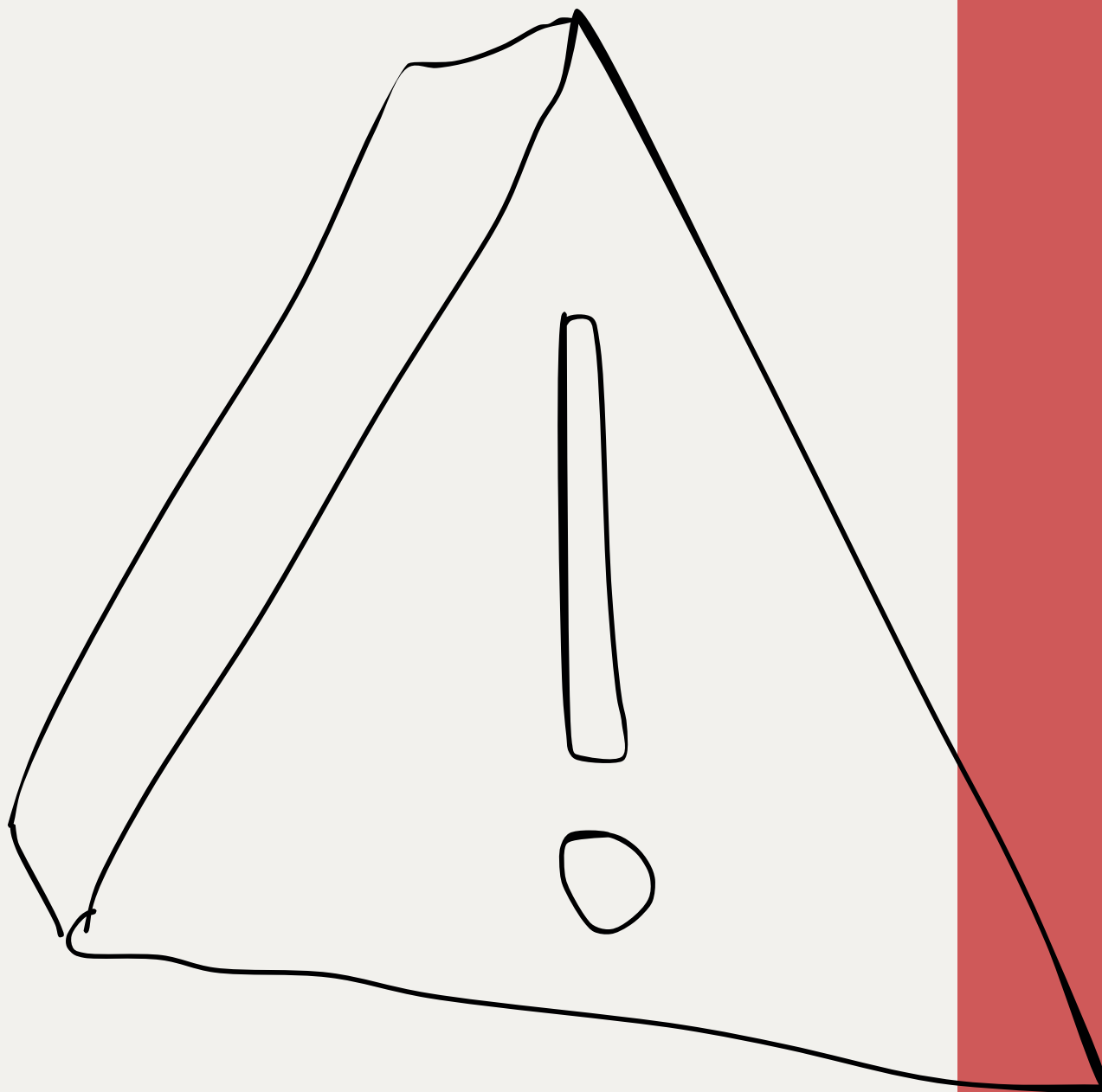
El capacitismo se cruza con **otras formas de opresión** (racismo, sexismo, clasismo, cisheteronorma...), y el lenguaje debe reconocer esa complejidad.

### Fomentar la cultura de la discapacidad en el ámbito educativo

Una cultura que reconozca los saberes, experiencias, voces y valores propios de las personas con discapacidad y sus comunidades, como **parte indispensable del tejido escolar**.

Esto implica pasar **de la integración a la presencia activa, crítica y transformadora** de la diversidad funcional en el corazón del proyecto educativo.

**Este posicionamiento se alinea con el Modelo de Afirmación de la Discapacidad y el Modelo de Justicia Social** que rechaza las narrativas lastimeras y deficitarias, y propone reconocer la discapacidad como una identidad positiva, valiosa y generadora de cultura. Desde este enfoque, hablar de forma anticapacitista implica no solo evitar estigmas, sino afirmar y celebrar la diversidad funcional como parte legítima de la condición humana, reivindicando el orgullo, la autodeterminación y la representación de las propias experiencias. Estos principios no sustituyen al resto de apartados prácticos de la guía, pero sí les dan sentido. Son el marco desde el que hemos elegido qué nombrar, cómo contarlos y por qué es urgente hacerlo.



# Errores comunes y alternativas respetuosas



## Frases capacitistas que creemos neutras (y por qué no lo son)

Muchos **términos y expresiones habituales en contextos socioeducativos reproducen una visión deficitaria, paternalista o estigmatizante de la discapacidad**. A menudo se pronuncian con buena intención, pero no por ello dejan de ser capacitistas. En esta sección **analizamos algunas de las frases más frecuentes**, explicando por qué es necesario transformarlas y proponiendo alternativas.

Frases capacitistas	¿Por qué es problemática?	Alternativa respetuosa
<b>“Esa niña es especial”</b>	Usa un <u>eufemismo</u> que evita nombrar y refuerza la otredad.	Describe la condición de la persona de forma neutra. Por ejemplo: <b>“Esa niña es autista”<sup>3</sup></b>
<b>“Sufre de autismo”</b>	Asocia la condición a sufrimiento.	<b>“Es una persona autista”</b>
<b>“Está confinada a una silla de ruedas”</b>	Sugiere reclusión, tragedia, pasividad.	<b>“Usa una silla de ruedas para desplazarse”</b>
<b>“Tiene un nivel bajo para su edad”</b>	Establece una comparación jerárquica sin considerar los ritmos propios. Presupone un ritmo estándar y normativo de aprendizaje.	<b>“Se desarrolla a su propio ritmo”</b>
<b>“Tiene un problema de aprendizaje”</b>	Define a la persona por una supuesta carencia o por no encajar en el estándar normativo.	<b>“Encuentra barreras en el entorno educativo.”</b>
<b>“Es dependiente”</b>	Invisibiliza la diversidad de apoyos que todas las personas necesitamos y refuerza la idea de que la autonomía es sinónimo de hacerlo todo sin ayuda.	<b>“Necesita un entorno libre de barreras y con apoyos específicos ajustados a sus necesidades”</b>

<sup>3</sup>Emplear la fórmula que con la que prefiera autodenominarse la persona.

## Expresiones que no deben reemplazarse, sino eliminarse

Algunas expresiones no deben reemplazarse por otras distintas, sino que **deben desaparecer de nuestro día a día por partir de ideas capacitistas** y, a la hora de la verdad, **no aportar nada** útil ni relevante a nuestras interacciones.

A continuación, planteamos **algunos ejemplos** de estas expresiones que deben eliminarse y la lógica tras esta decisión.

Expresión capacitista	¿Por qué debe eliminarse?
<b>“Tiene edad mental de 3 años”</b>	Reduce a la persona a una medida artificial basada en estándares cognitivos normativos. Niega su subjetividad, <u>agencia</u> y derechos como persona. Justifica paternalismo, control y exclusión. No hay forma ética de reformular esta expresión: debe eliminarse.
<b>“Es una heroína por lograrlo a pesar de su discapacidad”</b>	Esta frase forma parte del <u>porno inspiracional</u> , una lógica que convierte la vida cotidiana de las personas con discapacidad en espectáculo de superación para las personas sin discapacidad. Despolitiza la discapacidad, ignora las barreras estructurales, y refuerza una mirada condescendiente y deshumanizadora.
<b>“Es un angelito”</b>	Deshumaniza y borra la complejidad. Parte de prejuicios e ideas preconcebidas simplistas.

## Conductas capacitistas naturalizadas (y cómo desaprenderlas)

Conducta	¿Por qué es capacitista?	Alternativa respetuosa
Hablar con tono paternalista y condescendiente	Presupone <b>inmadurez</b> o falta de comprensión.	<b>Usa un tono acorde a la edad de la persona.</b>
Dirigirse solo a la persona acompañante	Niega la <b>agencia</b> , la identidad, la autodeterminación y el derecho a participar.	<b>Dirígete directamente a la persona.</b>
Asumir que no puede hacer algo	Niega la <b>capacidad</b> de la persona, refuerza dinámicas de control y sobreprotección. Reproduce la lógica del déficit y la pasividad.	<b>Presupón competencia.</b> Toda persona tiene derecho a tener oportunidades reales de aprendizaje que respeten su manera de procesar, comunicar y participar.  Indaga cuáles son sus motivaciones, intereses y formas propias de aprender.  Elabora tus estrategias desde ahí, sin anticipar lo que no puede hacer.

El **capacitismo** no está solo en las **palabras**, sino también en las actitudes, gestos y dinámicas cotidianas.

En este apartado, **identificamos algunas conductas habituales que pueden pasar desapercibidas** y proponemos **formas concretas de corregirlas**.

Conducta	¿Por qué es capacitista?	Alternativa respetuosa
<p><b>Valorar a la persona según sus logros productivos o niveles de competencia</b></p>	<p>Refuerza una <b>lógica jerárquica en la que solo se valora a quien “rinde”, “mejora” o “progresa”</b>. Invisibiliza la dignidad intrínseca de todas las personas, y <b>excluye</b> a quienes no se ajustan a los ritmos, formas o expectativas normativas de desarrollo.</p>	<p><b>Reconoce el valor inherente de cada persona</b>, sin importar sus logros o desempeño. Fomenta relaciones basadas en el respeto mutuo, no en la productividad. Celebra la presencia, la expresión, el vínculo y la participación como formas valiosas de estar en comunidad.</p>
<p><b>Romantizar la discapacidad</b></p>	<p><b>Despolitiza</b>, oculta barreras reales y <b>minimiza</b> el impacto negativo real de las opresiones vividas.</p>	<p><b>Reconoce logros sin condescendencia.</b></p>
<p><b>Aplicar criterios meritocráticos para justificar exclusión o falta de apoyos</b></p>	<p>La idea de que “quien se esfuerza, logra”, <b>culpabiliza a las personas</b> por no alcanzar ciertos estándares, sin tener en cuenta barreras estructurales, desigualdades de partida o necesidades de apoyo. Refuerza la desigualdad bajo apariencia de justicia.</p>	<p><b>Cuestiona la meritocracia como criterio de valor.</b> Diseña contextos educativos que distribuyan recursos y apoyos según necesidades, no según rendimiento. Asegura que todas las personas puedan participar en condiciones de equidad, no de competencia.</p>

## Situaciones capacitistas frecuentes en el aula (y qué hacer en su lugar)

**No hay inclusión real sin mirar a cada persona.**

Además del lenguaje, muchas **prácticas escolares** siguen pautas implícitas capacitistas. Visibilizar estos patrones es el primer paso para transformarlos.

Situación	¿Por qué es problemática?	Alternativa
<b>No se hacen adaptaciones en el entorno físico o en los materiales</b>	Parte del supuesto de que hay <b>una forma “normal” de enseñar</b> , y que quienes no se ajustan deben ser “compensados” después. Reproduce una lógica segregadora y excluyente.	Diseña desde el principio para todo el alumnado. Aplica el <u>Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA)</u> , creando propuestas accesibles, flexibles y significativas para toda la diversidad del aula. No se trata de añadir parches, sino de transformar la base.
<b>No intervenir ante burlas o exclusión</b>	La <b>inacción</b> ante estas situaciones no es neutral: <b>legitima la violencia simbólica</b> , refuerza el <u>capacitismo</u> como norma y daña profundamente la autoestima del alumnado excluido.	Construye una cultura activa de respeto y reparación. <b>Intervén con firmeza</b> ante el <u>capacitismo</u> , no desde el castigo, sino desde la <b>pedagogía crítica</b> . Promueve conversaciones explícitas sobre diversidad, discapacidad, dignidad y justicia en el aula.
<b>Expectativas docentes limitadas por prejuicios</b>	Las <b>bajas expectativas</b> basadas en etiquetas (diagnósticos, informes, formas de comunicarse o comportarse) <b>restringen el acceso a oportunidades</b> reales de aprendizaje y participación. Refuerzan el <u>capacitismo</u> y generan profecías autocumplidas.	Sostén <b>expectativas altas y flexibles para todo el alumnado</b> . Cree en el potencial de cada persona, ofrece apoyos para que pueda desplegarlo y brinda los caminos necesarios sin rebajar el horizonte. La verdadera equidad no está en exigir menos, sino en ofrecer lo necesario para que cada quien pueda llegar donde quiera.

Situación	¿Por qué es problemática?	Alternativa
<p><b>Tratar todas las necesidades como iguales</b></p>	<p>Aplicar apoyos genéricos o estandarizados <b>niega la singularidad de cada persona.</b> Invisibiliza sus formas propias de expresar, comprender, representar, participar o comprometerse con algo. Además, impide el diseño de estrategias realmente significativas y eficaces.</p>	<p><b>Escucha, atiende y co-diseña</b> los apoyos con la persona, ajustándolos a sus formas específicas de funcionar. No hay una “respuesta única para la diversidad”: hay que crear marcos flexibles y sensibles a cada realidad.</p>
<p><b>Decidir o hablar por la persona</b></p> <p><b>(Enfoque paternalista)</b></p>	<p><b>Anula la <u>agencia</u> y el derecho a participar en decisiones que le afectan.</b> Supone que la persona no puede expresarse o decidir, y consolida relaciones de poder asimétricas bajo la apariencia de cuidado. Niega el hecho de que la persona tenga intención comunicativa.</p>	<p><b>Consulta, escucha, respeta la decisión de la persona</b> reconociendo su voz y su forma de comunicarse. Dota a la persona de <u>sistemas aumentativos y alternativos de comunicación (SAAC)</u> si los necesita, y respétalos como medios válidos de participación. Escucha lo que tiene que decir y acompaña sin sustituir ni hablar por ella.</p>
<p><b>No fomentar una participación plena, activa y con sentido para todas las personas</b></p>	<p>La simple <b>presencia física no garantiza inclusión.</b> Si no se crean condiciones para participar con autonomía y sentido, se perpetúa la <u>exclusión simbólica</u> y se invalida la contribución de la persona.</p>	<p>Diseña espacios de participación que no sean meramente formales ni superficiales. Asegura que todas las personas puedan <b>tomar parte de manera activa, crítica y con apoyos adecuados</b>, reconociendo sus saberes,</p>

Situación	¿Por qué es problemática?	Alternativa
<p><b>Pedir a la persona con discapacidad que cuente su historia o hablar en público de sus apoyos o diagnósticos.</b></p>	<p>Ponerla a explicar su vivencia puede ser una carga <b>injusta</b>. Además, compartir información personal sin su <b>consentimiento</b> vulnera su intimidad.</p>	<p>No esperes que “eduque” al grupo ni hables por ella. Si quiere compartir, que lo haga por decisión propia. Cuida que siempre se respete su derecho a la <b>privacidad</b>.</p>
<p><b>Decir que los apoyos son “ventajas” o que deben acostumbrarse a que “nadie les ayudará en el futuro”.</b></p>	<p>Refuerza la idea de que los apoyos son un trato de favor y no un derecho. <b>Invisibiliza</b> las barreras y promueve la idea de que la persona debe adaptarse al sistema, y no al revés.</p>	<p>Los apoyos no son ventajas, son ajustes necesarios para garantizar igualdad. Permiten que el alumnado aprenda con <b>dignidad</b> y fortalezca su autonomía. Respetar sus <b>derechos</b> hoy es prepararlos para defenderlos mañana.</p>

Situación	¿Por qué es problemática?	Alternativa
<p><b>Usar términos estigmatizantes: “problemas”, “retraso” o “limitado”</b></p>	<p>Refuerzan una mirada patologizante que ubica el “fallo” en la persona, y no en el sistema que no asume la diversidad humana. Establecen jerarquías de valor y justifican prácticas excluyentes, rehabilitadoras o correctivas.</p>	<p><b>Cambia el enfoque del déficit por el del reconocimiento de las fortalezas y la contextualización.</b> En lugar de decir “problema de conducta”, pregúntate qué aspectos del entorno pueden estar generando sobrecarga, desregulación o situaciones insostenibles para la persona. Revisa el contexto antes de etiquetar. Sustituye “retraso” por expresiones como “otro ritmo de desarrollo” solo si son necesarias, y siempre reconociendo las formas diversas de aprender y estar en el mundo.</p>

**Texto aclaratorio:**

Diagnóstico y etiqueta: no siempre es lo mismo. Un **diagnóstico** puede ser un camino para acceder a apoyos, comprenderse mejor o reconocerse en una comunidad —sobre todo en el caso de muchas personas neurodivergentes. Pero cuando usamos **etiquetas** sin cuidado, fuera de contexto o sin consentimiento, pueden volverse una forma de reducir, clasificar o excluir.



# Transforma tu lenguaje

Claves para hablar desde  
el respeto, la justicia  
y el reconocimiento



## Claves para revisar tu lenguaje profesional

### ¿Hablar de forma anticapacitista es solo cambiar palabras?

No. Hablar de forma anticapacitista no es solo evitar palabras “incorrectas”. Es revisar lo que asumimos cuando hablamos: que ciertas vidas son “mejores”, que hay que “arreglar” a quien se sale de la norma, o que hay que hablar por otras personas.

**Cambiar el lenguaje es cambiar la mirada.**

Este cambio lingüístico **no es superficial**: es una herramienta de transformación educativa, cultural y social. A continuación, te ofrecemos algunas **claves para orientar ese cambio**.

### Presupón competencia

Parte siempre de la idea de que la persona puede aprender, comunicarse y participar, aunque lo haga de manera distinta a la mayoría. **No hables por, sino con.**

### **Cuestiona el déficit y nombra las barreras**

Las personas deben tener **el derecho a nombrarse** y representarse con sus propios términos.

### **Evita eufemismos y paternalismos**

Decir que alguien es “especial”, “un angelito” o “una heroína” por vivir su vida **no es respetuoso: es deshumanizante.**

Nombrar con claridad, sin adornos ni condescendencia, es una forma de reconocimiento.

### **Valida todas las formas de comunicación**

El habla no es el único lenguaje. La diversidad comunicativa existe y acceder a ella es un derecho. Usa, favorece y respeta los SAAC (Sistema Aumentativo y alternativo de Comunicación).

y otras formas no verbales como medios válidos y dignos de participación.

***El lenguaje no solo refleja lo que pensamos, también moldea cómo nos relacionamos y a quién reconocemos como igual.***

### **Habla con la persona, no sobre ella**

En contextos escolares, familiares o profesionales, asegúrate de que las personas con discapacidad y/o neurodivergencia estén **presentes en las decisiones que les afectan.**

## Antes de hablar o escribir, pregúntate



¿Estoy enfocando la situación **desde las posibilidades y el contexto...** o desde la falta y el problema?

Sí       No

¿Estoy **nombrando a esta persona como sujeto pleno...** o la estoy reduciendo a una condición?

Sí       No

¿Estoy usando un **lenguaje que empodera...** o que limita?

Sí       No

¿He preguntado **cómo quiere que me dirija** a ella?

Sí       No



¿Estoy **comunicando con el entorno...** o cerrando posibilidades?

Sí       No



## Zoe García Castaño (él, elle) AuDHD



Escritor, biólogo y músico especializado en género

 [@zoe.grks](https://www.instagram.com/zoe.grks)  [zoe.grks](https://www.youtube.com/zoe.grks)

 <https://zoegrks.bigcartel.com/products>

## Oyirum (ella) Discapacidad física

Graduada en ciencias biomédicas, activista y feminista anticapacitista

 [@Oyirum](https://www.instagram.com/Oyirum)  [Oyirum](https://www.youtube.com/Oyirum)



## Sara Codina (ella) AuDHD

Escritora, activista y formadora neuroafirmativa

 [@mujeryautista](https://www.instagram.com/mujeryautista)  <https://mujeryautista.com>

## Bea Sánchez (ella) Autismo y ACI


Escritora, activista y formadora neuroafirmativa

 [@soymamavaliente](https://www.instagram.com/soymamavaliente)  [beasanchez2e](https://www.youtube.com/beasanchez2e)

 <https://www.mamavaliente.es>

## Patricia Fuentes Parra (ella) Síndrome de Down

Creadora de contenido en redes sociales

 [@patrifashion\\_](https://www.instagram.com/patrifashion_)

## Jordi Rodríguez Moreno (él) Síndrome de Tourette

Creador de contenido en redes sociales

 [@jordirodriguezmoreno](https://www.instagram.com/jordirodriguezmoreno)


## **Alicia González Mayoral (ella) Síndrome de Tourette**

**Creadora de contenido en redes sociales**

 [@alicia\\_gonma](https://www.instagram.com/alicia_gonma)


## **Magali Agnello (ella) Bipolaridad**

**Fotógrafa, divulgadora y artista**

 [@magaliagnello](https://www.instagram.com/magaliagnello)

## **Nataly Aquinno (ella) Bipolaridad**

**Actriz y creadora de contenido**

 [@natalyaquinno](https://www.instagram.com/natalyaquinno)


## **SomosTAB**


**Psicoeducación sobre bipolaridad**

 <https://somostab.cl>

## **Nancilú (ella) AuDHD, bipolaridad y ACI**


**Activista por la salud mental**

 [@bipoclub](https://www.instagram.com/bipoclub)

 <https://bipoclub.cl>

## **Glori (elle/ella) Autismo, ACI y TEPT**

**Medike neurodivergente y queer.  
Busca visibilizar realidades neurodivergentes.**

 [@whosaidgkaputt](https://www.instagram.com/whosaidgkaputt)

## **Carolina Muñoz Olivares (ella) AuDHD**

**Terapeuta ocupacional neuroafirmativa, activista y escritora**

 [@mujerneurodivergente](https://www.instagram.com/mujerneurodivergente)  [@mentesdivergentescl](https://www.instagram.com/mentesdivergentescl)


## **Andrea Arocas Quesada (ella) Discapacidad física**

**Terapeuta ocupacional neuroafirmativa, activista y escritora**

 [@gir.an.soles](https://www.instagram.com/gir.an.soles)

## **Autiblog**


**Revista de divulgación autista en primera persona, editada por una científica autista (ella)**

 [@autiblog](https://www.instagram.com/autiblog)

 <https://autiblog.substack.com>


## **Jessica Sota (ella) Autismo**

**Divulgación de autismo con enfoque afro-centrado e interseccional**

 [@mujer\\_negra\\_autista](https://www.instagram.com/mujer_negra_autista)

## **Heartbreak High (2022)**

**Serie juvenil con representación autista y queer en adolescentes**

 [Ver en Netflix](https://www.netflix.com/title/81040344)

# Glosario

A veces usamos palabras sin pensar de dónde vienen ni qué implican. Este glosario sirve para entender mejor los conceptos que atraviesan la guía. Si algo no te suena, búscalo aquí.

## Agencia

Oportunidad de una persona de tomar decisiones sobre su vida, expresarse y participar activamente en su entorno. Implica reconocer que todas las personas tienen voz, intereses, formas de comunicarse y deseos propios, que merecen ser escuchados y respetados. Hablar de agencia es apostar por contextos que no limiten ni sustituyan la voz de la persona, sino que le permitan tomar parte activa y significativa en lo que le afecta.

## Anticapacitismo

Postura ética, política y educativa que rechaza los prejuicios y las desigualdades hacia las personas cuyos cuerpos, modos de pensar, sentir o comunicarse no encajan en los estándares sociales dominantes. Implica revisar actitudes, palabras y normas que excluyen, y transformar los entornos para hacerlos más justos y accesibles. Afirma la diversidad como riqueza, reconoce la fragilidad como parte de lo humano y defiende la interdependencia como base de la vida en común.

## Anticuerdista

Postura crítica que cuestiona la idea de que solo hay una forma válida de pensar, sentir o comportarse. Denuncia cómo la sociedad valora la “cordura” como sinónimo de normalidad, productividad y control emocional, excluyendo y estigmatizando a quienes se salen de ese molde. Ser anticuerdista implica reconocer la diversidad psíquica y emocional como parte de la condición humana, respetar las formas propias de estar en el mundo y revisar las violencias ejercidas desde los sistemas que patologizan o silencian esa diferencia.

## Capacitismo

Sistema de creencias, prácticas y estructuras sociales que asigna más valor a ciertos cuerpos y mentes considerados “normales” o “funcionales”, y que excluye, margina o infantiliza a las personas con discapacidad o neurodivergencia.

## **Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA)**

Enfoque pedagógico que propone diseñar desde el inicio entornos, materiales y actividades accesibles para toda la diversidad del alumnado, sin depender de adaptaciones individuales posteriores.

## **Diversidad Funcional**

Es un término que propone nombrar las diferencias en el funcionamiento corporal, sensorial, mental o intelectual sin recurrir a etiquetas negativas como “discapacidad” o “minusvalía”. Fue acuñado por activistas del Foro de Vida Independiente para romper con el enfoque médico y centrarse en los derechos, la dignidad y la autonomía. Desde esta mirada, todas las personas tenemos diferentes formas de funcionar, y esas diferencias no deben ser vistas como fallos, sino como parte de la diversidad humana. Este término también tiene una intención política y transformadora: propone hablar de personas discriminadas por su diversidad funcional, y no “personas con discapacidad”, para visibilizar que el problema está en la discriminación, no en la persona. Además, busca sacar la capacidad del centro del lenguaje, cuestionando la idea de que solo hay una forma válida de existir, aprender o comunicarse.

## **Estigmatizante**

Palabra o idea que marca negativamente a una persona y contribuye a que sea rechazada, temida o tratada como inferior.

## **Eufemismo**

Palabra o expresión que sustituye otra considerada “incómoda” o “demasiado directa”. En el contexto de la discapacidad, los eufemismos (como “angelito” o “especial”) suelen reforzar la otredad y evitar nombrar con claridad.

## **Exclusión simbólica**

No siempre se excluye a alguien cerrándole la puerta. A veces también se le excluye cuando no se le nombra, cuando no se le representa, o cuando se habla de ella solo en clave de problema o carga. Eso es exclusión simbólica: cuando el mensaje que recibe una persona es “aquí no eres parte”.

## **Justicia relacional**

Enfoque que pone el foco en las relaciones como espacio de reconocimiento, distribución de poder, y construcción de comunidad. Requiere prácticas que validen la voz, la presencia y la experiencia de cada persona.

## **Lenguaje capacitista**

Formas de nombrar, describir o representar a las personas con discapacidad que refuerzan estereotipos, reproducen la lógica del déficit o refuerzan jerarquías entre lo “normal” y lo “anormal”.

## **Modelo anticapacitista (o de justicia social)**

Este modelo propone mirar la discapacidad no solo como una característica individual, sino como una realidad que se ve afectada por las normas sociales, los prejuicios y las barreras que impone la sociedad. Cuestiona la idea de que hay una forma “correcta” de ser, moverse, aprender o comunicarse, y denuncia cómo el capacitismo excluye y margina a quienes no encajan en esa norma. En lugar de tratar de “corregir” a las personas, propone transformar los entornos, reconocer todas las formas de diversidad y garantizar el derecho a participar plenamente en la vida social. Afirma que la diversidad humana es valiosa, que todas las personas merecen respeto y apoyos, y que la interdependencia es la base para una vida más justa.

## **Modelo de los derechos humanos**

Este modelo entiende que las personas con discapacidad son titulares plenos de derechos. Se basa en la idea de que la discapacidad no está en la persona, sino en la relación entre sus características y un entorno lleno de barreras. Promueve la igualdad, la dignidad, la autonomía, la accesibilidad y la participación activa en todos los ámbitos de la vida. Está recogido en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (ONU, 2006), que defiende que todas las personas, independientemente de sus cuerpos, sentidos o formas de aprendizaje, tienen derecho a vivir con libertad y ser incluidas en la sociedad.

## **Neuroafirmativo**

El enfoque neuroafirmativo parte de la idea de que las diferencias neurológicas no son errores ni trastornos que haya que corregir, sino formas válidas de percibir, sentir, pensar y estar en el mundo. Defiende que las personas autistas, TDAH, con Tourette o con otras condiciones neurodivergentes deben ser respetadas, escuchadas y apoyadas sin intentar forzar su adaptación a una supuesta “normalidad”. Implica crear entornos donde la neurodiversidad sea valorada, comprendida y acompañada sin juicios ni presiones para encajar.

## **Neurodivergencia**

Término que se usa para describir a las personas cuyo funcionamiento neurológico se aleja de lo que socialmente se considera “neurotípico” o dentro de la norma. Reconoce que hay múltiples formas válidas de sentir, pensar, percibir y comunicarse, y que alejarse de esa norma no debe verse como un fallo, sino como parte de la diversidad humana.

## **Paradigma de la neurodiversidad**

El paradigma de la neurodiversidad parte de la idea de que no existen dos cerebros iguales y que las diferencias neurológicas (como el autismo, el TDAH o la dislexia) forman parte natural de la variabilidad humana, igual que otras formas de diversidad. Cuestiona la idea de que hay una única forma “correcta” de pensar, sentir o aprender, y rechaza que estas diferencias deban ser corregidas o normalizadas. Defiende que las personas neurodivergentes merecen respeto, apoyos adecuados y entornos accesibles, sin tener que renunciar a su manera de estar en el mundo.

## **Participación significativa**

No se trata solo de “estar presente”, sino de poder decidir, aportar, ser tenido en cuenta y participar desde los propios intereses, capacidades y formas de comunicación, en condiciones de igualdad.

## **Porno inspiracional**

Forma de representación capacitista que convierte la vida cotidiana de las personas con discapacidad en fuente de admiración para las personas normativas, despolitizando la lucha por derechos y reforzando la condescendencia.

## **Presunción de competencia**

Principio ético que afirma que todas las personas tienen capacidad para aprender, comunicarse y tomar decisiones, aunque lo hagan de formas no normativas. Implica rechazar la infantilización y asumir siempre potencial, no carencia.

## **SAAC (Sistemas Aumentativos y Alternativos de Comunicación)**

Los SAAC son sistemas que amplían, complementan o sustituyen el habla oral como forma de comunicación, utilizando códigos o sistemas estructurados de símbolos, pictogramas, tableros o dispositivos tecnológicos con salida de voz. Permiten a muchas personas comunicarse de forma autónoma y respetuosa con su estilo comunicativo, y son especialmente útiles para quienes usan otras vías distintas al habla para expresarse.

# Créditos y agradecimientos

## ***Esto va de respeto: Guía de lenguaje anticapacitista para contextos educativos***

Elaborada en el marco del proyecto de innovación docente *Esto va de respeto*. Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir (UCV).

### **Coordinación**

Raquel Sánchez-Padilla  
(Universidad Católica de Valencia)  
Irene García Molina  
(Universitat Jaume I de Castellón)

### **Equipo redactor**

Anna Ballester Galí  
María Clemente Sánchez  
Eva Cócera Salinas  
Marta De Julio Sosa  
Alba Del Pozo Buján  
Ana Ibáñez Romero  
María Teresa Mazana Ariño  
Rubén Camacho Pérez  
Mireia Sánchez Sánchez  
Sandra Torres Lendínez

### **Diseño de la guía**

María Clemente Sánchez

### **Equipo revisor**

Autiblog  
Carmen Saavedra  
Carolina López  
Coral Elizondo  
Costa Badía  
Susana Rodríguez  
Juan Calduch

### **Colaboran**



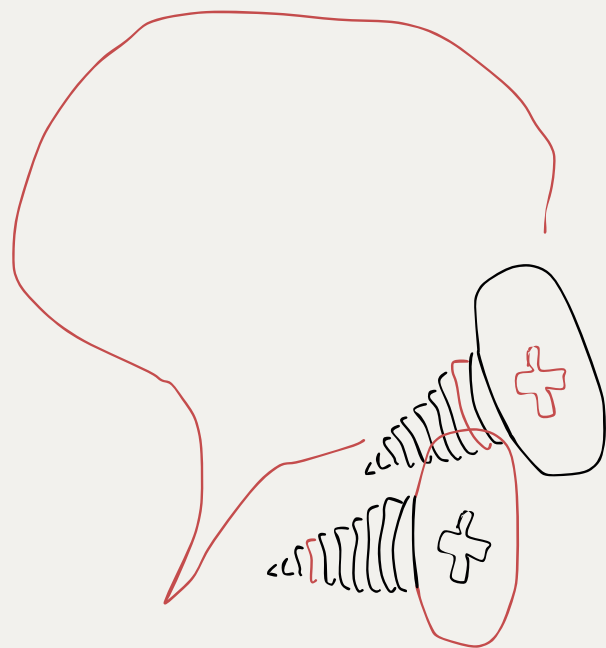
Universidad  
**Católica de  
Valencia**  
San Vicente Mártir



Universidad de  
**Castilla-La Mancha**



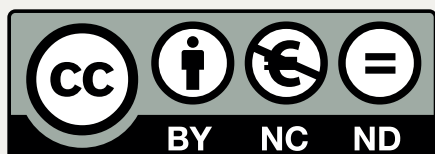
UNIVERSITAT  
JAUME I



## Publicación

**Fecha:** València, junio de 2025

**Licencia:** Este documento se distribuye bajo una licencia CC BY-NC-SA 4.0



### **Nota sobre derechos de autoría:**

Los derechos de autoría corresponden a quienes han elaborado esta guía, quienes ceden de forma no exclusiva a la Universidad Católica de Valencia el derecho de uso y difusión pública de este material.

Este material ha sido elaborado en el marco de la VIII Convocatoria de Proyectos de Innovación Docente de la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir (curso 2024–2025).





