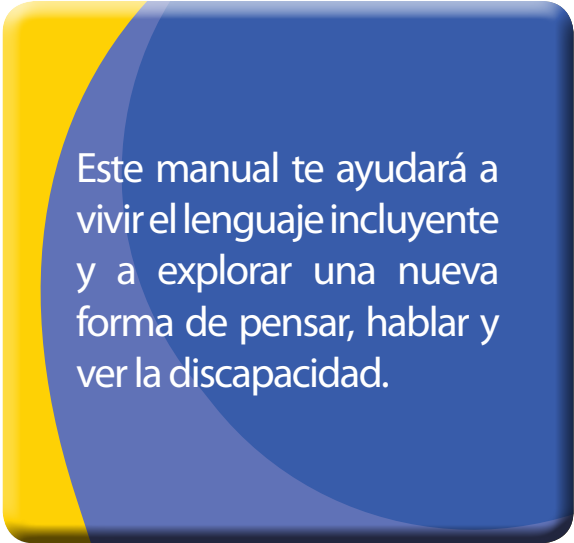


*Hablando  
de inclusión  
y Calidad  
de Vida*



***Calidad de Vida***





Este manual te ayudará a vivir el lenguaje incluyente y a explorar una nueva forma de pensar, hablar y ver la discapacidad.

## ÍNDICE

<b>I. Hablando de Inclusión y Calidad de Vida</b>	<b>03</b>
<b>II. Evolución del lenguaje</b>	<b>03</b>
a. Introducción	
b. Evolución del lenguaje	
c. El género en el lenguaje incluyente	
<b>III. Glosario</b>	<b>06</b>
a. Lista de términos	
<b>IV. Referencias</b>	<b>11</b>
<b>V. Anexos</b>	<b>12</b>

# I. HABLANDO DE INCLUSIÓN Y CALIDAD DE VIDA

En el modelo de atención de la Fundación, consideramos al lenguaje como una herramienta esencial para la inclusión. La lengua es un hecho tan cotidiano, que en pocas ocasiones nos detenemos a cuestionar su alcance e importancia. Y es que el lenguaje no es algo natural, sino una construcción social e histórica, que varía de una cultura a otra, que se aprende y se enseña, que **moldea nuestra forma de pensar y percibir la realidad**, el mundo que nos rodea y, lo más importante, que se puede modificar.

## II. EVOLUCIÓN DEL LENGUAJE

El programa de Calidad de Vida, de Fundación Teletón, ha adquirido un enfoque de derechos y un camino hacia la inclusión. Por ello es importante reflexionar sobre cómo ha cambiado nuestra manera de hablar de la discapacidad y cómo esto ha cambiado la perspectiva de la sociedad.



Trabajamos acciones y lenguaje incluyente.  
**“LA FORMA Y EL FONDO”**

PASADO	PRESENTE	¿QUÉ HACE EL SIT?
INTEGRACIÓN	INCLUSIÓN	<i>Trabajamos una perspectiva de derechos humanos, clave para la inclusión y la igualdad de oportunidades.</i>
MODELO MÉDICO	MODELO DE ATENCIÓN	<i>Evolucionamos hacia un modelo de atención para ofrecer las herramientas necesarias a las personas con discapacidad y sus familias, promoviendo derechos humanos y generando puentes de apoyo para una vida independiente.</i>
PACIENTE	PERSONA ATENDIDA	<i>Con la premisa de que la discapacidad es una condición que perdura a lo largo de la vida y no una enfermedad, la persona con discapacidad no es un paciente.</i>
NIÑOS Y JÓVENES CON DISCAPACIDAD	NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES CON DISCAPACIDAD NEUROMUSCULOESQUELÉTICA	<i>Desde la misión, promovemos la inclusión y el respeto al género.</i>
PADRES	FAMILIAR RESPONSABLE	<i>Respetamos la equidad de género.</i>
CENTRO DE REHABILITACIÓN INFANTIL TELETÓN	CENTRO DE REHABILITACIÓN E INCLUSIÓN INFANTIL TELETÓN	<i>Estamos en un camino hacia la inclusión.</i>
AYUDAS	APOYOS	<i>Promovemos una cultura de derechos y no asistencial, dando herramientas a la persona atendida para su plena inclusión.</i>

PASADO	PRESENTE	REALIDAD
DISCAPACITADO, INVÁLIDO O MINUSVÁLIDO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	<p><i>Hoy, lo más importante es la capacidad y el funcionamiento, anteponeamos la dignidad de la persona sin etiquetarla.</i></p> <p><i>Las expresiones pasadas son ambiguas ya que todas las personas tenemos capacidades diferentes.</i></p> <p><i>Estos conceptos invisibilizaban y mantenían en la indefinición a las personas con discapacidad.</i></p>
PERSONAS CON CAPACIDADES DIFERENTES		
LISIADO, TULLIDO, DEFICIENTE, DEFECTUOSO, ETC.		
CIEGUITO, SORDITO, MUDITO, COJITO, CHUEQUITO, MONGOL, MONGOLITO, LOCO, TONTITO, RETRASADO, AUTISTA, ETC.	MENCIONAR LA DISCAPACIDAD, ANTEPONIENDO A LA PERSONA. Por ejemplo: persona con discapacidad intelectual.	<p><i>Promovemos los derechos humanos, no permitimos infantilizar ni victimizar a las personas con discapacidad.</i></p>
ES UN ÁNGEL QUE MANDÓ DIOS, UN MILAGRO, UN EJEMPLO DE VIDA	LLAMAR A LA PERSONA POR SU NOMBRE, YA SEA JUAN, MARÍA, ETC.	<p><i>Trabajamos un modelo centrado en la persona. Es más sencillo y correcto dirigirnos a la persona por su nombre.</i></p>

## EL GÉNERO EN EL LENGUAJE INCLUYENTE

### USO DEL GÉNERO UNIVERSAL

En el lenguaje, la distinción entre lo femenino y lo masculino en sí misma no es indicativa de sexismo ni de discriminación, ya que en ocasiones resulta necesario nombrar separadamente a las mujeres y a los hombres. De hecho, el uso del género gramatical cambia de un idioma a otro.



*Por ejemplo, en alemán el Sol es un sustantivo femenino y la Luna, masculino.*

En inglés los artículos son neutros, al igual que algunos sustantivos. En el caso de la lengua española, todos los sustantivos poseen género gramatical, pero no todos aluden a realidades sexuadas.

El sexismo se produce cuando estas distinciones se tornan jerárquicas y excluyentes, valorando a una sobre la otra. El problema se ubica en las sociedades y culturas donde a la representación y significación de lo masculino se le asigna un valor superior y universal que invisibiliza y descalifica lo femenino. En dichos casos, los sistemas lingüísticos presentan una marcada óptica masculina, que se ha denominado androcentrismo. Esta palabra, deriva del griego *andros* (hombre) e implica la prevalencia de la mirada masculina, centrada en la consideración de que el hombre es el modelo, la medida y la representación de la humanidad. Tal visión proviene de una falsa idea que justifica la desigualdad de género como resultado de las diferencias biológicas y las funciones reproductivas de hombres y mujeres.

Un buen número de sustantivos en español es utilizado con el género gramatical masculino como universal para referirse a la totalidad de las personas, con lo que se incurre en el error de reforzar la asociación del “todo” con los hombres.

La recomendación es evitar utilizar este patrón de lenguaje, como se ejemplifica a continuación:

## 1. UTILIZAR DOS SUSTANTIVOS

(como colaboradoras y colaboradores), en lugar de uno, evita nombrar a un solo sexo.

Expresión sexista	<i>El hombre ha creado sistemas</i>
Expresión no sexista	<i>La humanidad ha creado sistemas</i>
Expresión sexista	<i>Los derechos del hombre</i>
Expresión no sexista	<i>Los derechos humanos</i>
Expresión sexista	<i>Las enfermeras</i>
Expresión no sexista	<i>El área de enfermería</i>

## 2. USO DE ARTÍCULOS Y PRONOMBRES

Los artículos se pueden utilizar para enunciar la diferenciación de género sin repetir el sustantivo. Es recomendable alternar y cuidar la concordancia entre el último artículo con el sustantivo:

Expresión sexista	<i>Los colaboradores deben permanecer en su sitio de trabajo</i>
Expresión no sexista	<i>Las y los colaboradores deben permanecer en su sitio de trabajo</i>
Expresión sexista	<i>Los usuarios deben</i>
Expresión no sexista	<i>Las y los usuarios deben</i>

## 3. USO DE TÍTULOS ACADÉMICOS Y OCUPACIONES

Un error generalizado es mencionar los títulos académicos y las ocupaciones utilizando el género masculino. Evita el uso del masculino para referirte a las mujeres.

Expresión sexista	<i>La médico Teresa Peralta...</i>
Expresión no sexista	<i>La médica Teresa Peralta...</i>
Expresión sexista	<i>Teresa Peralta, asesor del presidente...</i>
Expresión no sexista	<i>Teresa Peralta, asesora del presidente...</i>

## III. GLOSARIO

### LISTA DE TÉRMINOS



**Accesibilidad:** Combinación de elementos constructivos y operativos que permiten a cualquier persona con discapacidad: entrar, desplazarse, salir, orientarse y comunicarse, con el uso seguro, autónomo y cómodo de los espacios construidos, el mobiliario y equipo, el transporte, la información y las comunicaciones.

**Ajustes razonables:** Modificaciones y adaptaciones necesarias que no imponen una carga desproporcionada o indebida; y que permiten a las personas compensar alguna deficiencia que les impide el goce o ejercicio, en igualdad de condiciones, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales. Por ejemplo: efectuar adaptaciones en un ambiente de trabajo o un establecimiento docente, con el fin de eliminar los obstáculos que impiden que una persona con discapacidad participe en una actividad o reciba servicios en igualdad de condiciones con los demás.

**Apoyos:** Son recursos y estrategias con el objetivo de promover el desarrollo, la educación, los intereses y el bienestar de una persona y mejorar el funcionamiento individual.

**Autismo:** Trastorno generalizado del desarrollo que se refleja en alguna de las siguientes características:

- En las relaciones sociales (alteración en las manifestaciones no verbales: expresión facial, mirada, incapacidad para desarrollar relaciones con iguales, ausencia de conductas espontáneas como señalar, mostrar interés en algo, etc.).
- En la comunicación (retraso o ausencia del desarrollo del lenguaje oral; las personas con un lenguaje adecuado tienen problemas para iniciar o mantener una conversación; empleo estereotipado o repetitivo del lenguaje).
- En patrones de conducta inadecuados (preocupación excesiva por un foco de interés, adhesión inflexible a rutinas específicas no funcionales, estereotipias motoras repetitivas como sacudidas de manos, retorcer los dedos, etc.).



**Autodeterminación:** Actuar como el principal agente causal de la vida, hacer elecciones y tomar decisiones respecto a nuestra Calidad de Vida, sin influencias o interferencias externas innecesarias.

**Autogestión:** Es el proceso que permite que las personas con discapacidad se desarrollen, adquiriendo habilidades sociales que les ayuden a conocer y explorar todas las opciones y oportunidades que existen en sus vidas. Es el *empowerment* (empoderamiento) de la persona con discapacidad.



**Barreras:** Factores en el entorno de una persona que, en su ausencia o presencia, limitan la funcionalidad y originan discapacidad. Se incluyen: entornos físicos inaccesibles, falta de una adecuada asistencia tecnológica y actitudes negativas hacia la discapacidad.

**Bienestar:** Es un término general que engloba todo el universo de dominios de la vida humana, incluyendo los aspectos físicos, mentales y sociales que componen lo que se considera tener “una buena vida” (Clasificación Internacional del Funcionamiento).



**Calidad de Vida:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido la Calidad de Vida como la percepción individual de la propia posición en la vida, dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive, y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones.

Schalock y Verdugo, definen la Calidad de Vida como un estado deseado de bienestar personal que: es multidimensional; tiene propiedades éticas -universales- y émicas, ligadas a la cultura; tiene componentes objetivos y subjetivos; y está influenciada por factores personales y ambientales.

Así pues, la Calidad de Vida consiste en la sensación de bienestar que puede ser experimentada por las personas y que representa la suma de sensaciones subjetivas y personales del “sentirse bien”. En el modelo de atención de Fundación Teletón, promovemos la Calidad de Vida de nuestras niñas, niños y jóvenes con discapacidad, en busca de su satisfacción personal, disfrute y bienestar.

En la Fundación, Calidad de Vida trabaja 10 dimensiones para el bienestar personal (Ver: Anexos, p. 16). Éstas se relacionan con la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

\* Véase ANEXO, página 12,13.





**Capacidad:** Es un constructo que indica, como calificador, el máximo nivel posible de funcionamiento que puede alcanzar una persona en un momento dado. La capacidad se mide en un contexto/entorno uniforme o normalizado, y por ello, refleja la habilidad del individuo ajustada en función del ambiente.

**Condición de salud:** Es un término genérico que incluye enfermedad (aguda o crónica), trastorno, traumatismo y lesión. Una condición de salud puede incluir otras circunstancias, como: embarazo, envejecimiento, estrés, anomalías congénitas o predisposiciones genéticas.

**Convención:** Acuerdo entre estados. Dispone de una fuerza jurídica de obligado cumplimiento por parte de los estados que lo han ratificado.



**Derechos humanos:** Son garantías esenciales para que podamos vivir como seres humanos. Sin ellos no podemos cultivar ni ejercer plenamente nuestras cualidades, nuestra inteligencia, talento y espiritualidad.

Los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos, y tienen derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona, a la libertad de expresión, a no ser esclavizados, a un juicio justo y a la igualdad ante la ley.

**Discapacidad:** Es el resultado de la interacción entre las personas con discapacidad y las barreras del entorno, que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad. La discapacidad es un término que engloba:

- **Deficiencias:** Problemas en la función corporal o alteraciones en la estructura corporal.
- **Limitaciones en las actividades:** Dificultad para ejecutar actividades.
- **Restricción en la participación:** Problemas que involucran cualquier área de la vida.
- **Discapacidad física:** Afección de cualquier órgano o sistema corporal.
- **Discapacidad intelectual:** Dificultad para razonar, planificar, resolver problemas, comprensión de ideas complejas, aprender con rapidez.
- **Discapacidad mental:** Es el deterioro de la función y el comportamiento de una persona.
- **Discapacidad psicosocial:** Disfunción mental como depresión, bipolaridad, obsesividad-compulsión, ansiedad, trastorno generalizado del desarrollo (autismo-Asperger), hiperactividad, esquizofrenia, anorexia o bulimia.



- **Discapacidad sensorial:** Auditiva o visual.
- **Discapacidad múltiple:** Presencia de dos o más discapacidades.

**Discriminación:** Es cualquier distinción, exclusión o restricción que tenga el propósito o el efecto de obstaculizar -o dejar sin efecto- el reconocimiento, goce o ejercicio, en igualdad de condiciones, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales en los ámbitos político, económico, social, cultural o civil, entre otros.

**Diversidad:** Es un término con el que se alude a la pluralidad de elementos en un determinado ámbito. Así, es posible hacer referencia a la diversidad étnica, cultural, biológica, etc. En vertientes más ideologizadas, el término “diversidad” suele utilizarse haciendo referencia a una existencia de seres definidos como diferentes entre sí y que no necesariamente deben someterse a una única norma.



**Equidad:** La palabra equidad proviene del latín *equitas*. Como tal, la equidad se caracteriza por el uso de la imparcialidad para reconocer el derecho de cada persona.

**Equidad de género:** Es una de las grandes luchas que combate la humanidad. La tarea fundamental de la equidad de género es ofrecer a todas las personas, independientemente de su género, las mismas oportunidades para garantizar el acceso a sus derechos, así como el uso de los bienes y servicios de la comunidad.



**Facilitadores:** Son todos aquellos factores en el entorno de una persona que, cuando están presentes o ausentes, mejoran el funcionamiento y reducen la discapacidad. Entre ellos, se incluyen aspectos como: ambientes físicos accesibles, disponibilidad de tecnología asistencial adecuada, actitudes positivas de la población respecto a la discapacidad, y también servicios, sistemas y políticas, que busquen aumentar la participación de las personas con una condición de salud en todas las áreas de la vida.

**Familia:** Unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común, que genera: fuertes sentimientos de pertenencia, un compromiso personal entre sus miembros y el establecimiento de intensas relaciones de intimidad y reciprocidad, sin necesidad de que exista una relación sanguínea.



***F*** ***Funcionamiento:*** Es un término genérico que incluye funciones corporales, estructuras corporales, actividades y participación. Indica los aspectos positivos de la interacción entre un individuo (con una condición de salud) con sus factores contextuales (factores ambientales y personales).



***I*** ***Igualdad de oportunidades:*** Proceso de adecuaciones, ajustes y mejoras necesarias en los entornos jurídico, social, cultural, y de bienes y servicios, que aseguren a las personas con discapacidad su integración, convivencia y participación, con las mismas oportunidades y posibilidades que el resto de la población.

***Índice de inclusión:*** Es un conjunto de materiales diseñados para apoyar a las escuelas en el proceso de avanzar hacia una educación inclusiva. El objetivo es construir comunidades escolares colaborativas que promuevan en todo el alumnado altos niveles de logro.

***Inclusión:*** Significa partir del hecho de que las personas podemos tener condiciones diferentes, como: género, edad, origen étnico, preferencia sexual, estado de salud, situación económica, discapacidad, etc., sin que estas diferencias sean un impedimento para ejercer nuestros derechos en condiciones de igualdad.

***Inclusión educativa:*** Garantiza el acceso, la permanencia, la participación y el aprendizaje de todos los estudiantes, con especial énfasis en aquellos que están excluidos, marginados o en riesgo de estarlo. Esto, a través de la puesta en práctica de acciones que eliminen o reduzcan las barreras que limitan el aprendizaje y la participación de los alumnos, y que surgen de la interacción entre los estudiantes y sus contextos (las personas, las políticas, las instituciones, las culturas y las prácticas).

***Inclusión laboral:*** Garantizar la plena participación de las personas con discapacidad para trabajar en igualdad de condiciones con los demás. La sociedad debe facilitar y flexibilizar las oportunidades, en un ambiente propicio para el desarrollo físico, emocional e intelectual.

***Inclusión social:*** Es el reconocimiento al derecho y la plena participación de todos los seres humanos, en la dinámica social, cultural, política, económica y educativa de la comunidad a la que pertenecen, sin distinciones de ninguna índole.



***P*** ***Participación:*** Es la implicación de la persona en una situación vital. Representa la perspectiva de la sociedad respecto al funcionamiento.

***Persona atendida:*** Las niñas, niños y adolescentes con discapacidad y sus familias, que han sido aceptados y son atendidos en el SIT.



**Redes sociales de apoyo:** Conjunto flexible de personas con las que mantenemos un contacto frecuente y un vínculo social cercano. Estas personas son emocionalmente significativas y son quienes pueden brindarnos apoyo, tanto material como emocional. Según el contexto situacional, pueden ser: la familia, los amigos, el personal del colegio, los vecinos, los compañeros de trabajo y los empleados de ciertas instituciones, entre otros.

**Rehabilitación Basada en la Comunidad (RBC):** Una estrategia, dentro del desarrollo general de la comunidad, para la rehabilitación, equiparación de oportunidades, reducción de la pobreza e inclusión social de las personas con discapacidad. La RBC se implementa mediante los esfuerzos combinados de las personas con discapacidad.

**Resiliencia:** Capacidad de descubrir las fortalezas físicas, psicológicas, sociales y espirituales, formando el bienestar propio con autonomía e inclusión en todos los aspectos de la vida. Es una herramienta para la inclusión.



**Salud:** Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.



**Vida independiente:** Es una filosofía de las personas con discapacidad, basada en el derecho a vivir en la comunidad, incluyendo la autodeterminación, igualdad de oportunidades y auto-respeto.

**Vulnerabilidad social:** Se entiende como la condición de riesgo que padece un individuo, una familia o una comunidad, resultado de la acumulación de desventajas sociales e individuales, de tal manera que esta situación no puede ser superada de forma autónoma, limitando su acceso a oportunidades de desarrollo.

## IV. REFERENCIAS



CIF, *Clasificación Internacional del Funcionamiento*  
*Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*  
*Organización Mundial de la Salud*  
*Universidad de Salamanca, Miguel Ángel Verdugo*  
*CONAPRED, Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación*  
*Organización de las Naciones Unidas*  
*Glosario de términos sobre discapacidad. Comisión de Política*  
*Gubernamental en Materia de Derechos Humanos*

## V. ANEXO

### **PARTICIPACIÓN SOCIAL**

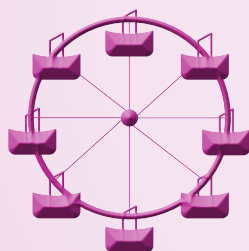
Es la participación plena y activa en la comunidad.

*Artículo 19*

### **VIDA FAMILIAR**

Derecho a vivir en un entorno familiar y fundar una familia.

*Artículo 23*



### **EDUCACIÓN**

Derecho a una educación que garantice el acceso, la permanencia y el aprendizaje de calidad para todos los estudiantes, con igualdad de oportunidades.

*Artículo 24*

### **DIVERSIÓN, RECREACIÓN ESPARCIMIENTO**

Bienestar, disfrute y satisfacción personal. Disfrutar de todas las posibilidades que el mundo pone a nuestra disposición: ir al cine, al teatro, presenciar espectáculos, etcétera.

*Artículo 30*

**NOTA:** Calidad de Vida trabaja 10 dimensiones para el bienestar personal. Los artículos que se señalan en cada dimensión están relacionados con la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

## VIDA ESPIRITUAL

Dimensión donde el ser humano se encuentra consigo mismo en su más profunda intimidad, encontrando el sentido que le guía a la libertad y a la responsabilidad.

## VIDA INDEPENDIENTE

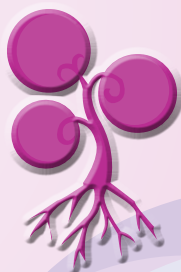
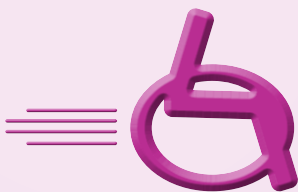
“Es importante que cada ser humano tenga influencia sobre su vida, forme parte de su comunidad y de la sociedad. Es importante que cada ser humano tome sus propias decisiones, se le escuche y se le trate con respeto”.  
Inclusión Internacional.

*Artículo 19 y 20*

## SALUD

Acceso a servicios de salud, el derecho a una vida con calidad.

*Artículos 10, 25 y 26*



## DEPORTE

Entendido como un estilo de vida, el deporte ayuda física y mentalmente, mejorando la Calidad de Vida.

*Artículo 30*

## CULTURA

Ideas, valores, creencias, tradiciones y maneras de ser que predominan en el común de la gente

*Artículos 8 y 30*

## TRABAJO

Derecho a un trabajo en igualdad de condiciones.

*Artículos 27*





*Sistema  
Infantil  
Teletón*

[www.teleton.org](http://www.teleton.org)