EQUIDAD

REVISTA



Edición 10 / Año 5

Septiembre 2026



EQUIDAD

PORTAVOZ DIGITAL DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

COORDINADOR

Jorge Bonilla

COLABORADORES

Pilar Samaniego
Maritza Falconi

ILUSTRACIONES

Grupo Sinergia

PORTADA
REVISTA EQUIDAD

DIAGRAMACIÓN
GRUPO SINERGIA

DIRECCIÓN DE ARTE

Melissa Villacís
Colaboradores:
Brayan Alvaro
Cintia Sánchez

FOTOS

David Bonilla
Andrés Bonilla
Gabriela Bonilla

ESCRITORES COLABORADORES

KARLA ROSALES
GEOVANNA PAULA
KLEVER GUERRA
RODRIGO CALERO
JHONNY TAPIA
LYZETH ILLAPA
GABRIELA GARCÍA
LAURA TREJOS

TIRAJE: VERSIÓN DIGITAL

Todos los artículos pueden ser reproducidos siempre y cuando se cite al autor y a la revista.
El contenido de los artículos es de exclusiva responsabilidad de su autor.

Contacto: 593-0986385620
revistaequidadn9@gmail.com
Revista Equidad - Ecuador

CONTENÍDO

5 Normal ¿para quién:?
Geovana Paula

9 La salud mental también sostiene
Karla Rosales Salina

12 Ajedrez y discapacidad visual
Klever Guerra

15 Apostemos por la música inclusiva
Jhonny Tapia

18 Historias no contadas
Rodrigo Calero

21 Avances y dsafíos de los medios de comunicación
Lizeth Illapa

25 Discapacidad y salud mental
Gabriela Garcíal

27 Ser discapacitado dentro de los discapacitados
Laura Trejos

NORMAL PARA QUIEN?

LA FANTASÍA DE LO NORMAL EN UNA SOCIEDAD EXCLUYENTE

Geovanna Paula A.



Cuando hablamos de "normal", comúnmente nos referimos a lo que usualmente es frecuente dentro de una comunidad, como son: conductas, hábitos y formas de pensar que, al pasar el tiempo, se han instalado en la mente de las personas como reglas no escritas. Sin embargo, lo que consideramos normal en nuestro medio no es universal, ya que; depende del contexto donde se desarrollan, de la cultura, del lugar e incluso del momento histórico en el que vivimos.

En nuestro país Ecuador, tan rico y diverso culturalmente, lo que es normal en una región puede ser completamente distinto en otra. Y si a esto ampliamos la mirada al mundo, estas diferencias se vuelven aún más evidentes, crecemos con la falsa idea que nuestra forma de vivir es "la correcta", hasta que descubrimos gracias a la tecnología a través de una simple pantalla que lo que consideramos cotidiano para nosotros puede resultar extraño o incluso incomprensible en otros lugares.

Aun así, en medio de tanta diversidad visible, seguimos sosteniendo una idea rígida y silenciosa de la "normalidad" como medida para aceptar o excluir a las personas. Esta falsa idea se ha arraigado profundamente en la sociedad, generando así estereotipos y expectativas que, en lugar de integrar, terminan apartando. En el caso de las personas con discapacidad al no cumplir con estos parámetros impuestos socialmente las ha llevado históricamente a ser estigmatizadas, segregadas, discriminadas, maltratadas y aisladas.

Entonces surge una pregunta latente e inevitable: si el mundo es tan diverso, ¿por qué seguimos tratando a la discapacidad como algo fuera de lo "normal"? ¿Por qué pese a ser más común de lo que imaginamos aún incomoda, se oculta o se convierte en un tabú?



La discapacidad ha existido desde el inicio de la humanidad, es decir desde siempre. Sin embargo, durante siglos, la sociedad ha intentado esconderla o hasta “corregirla”. Durante el siglo XIX y parte del XX, muchas personas con discapacidad fueron recluidas en instituciones mal llamadas de asilamiento, en donde los privaban de sus derechos y eran sometidos a condiciones inhumanas, con la falsa idea de que debían ser “curadas”, ¿curadas de qué? Como si la discapacidad fuese una enfermedad y no lo que realmente es, una condición de vida.

Más que atención en esos lugares, recibieron abandono, maltrato y exclusión. Ante estos hechos y aunque el tiempo ha pasado, muchas de esas prácticas han cambiado de forma, pero no de fondo. Hoy, la exclusión ya no siempre es explícita, pero persiste en la indiferencia, en la falta de oportunidades, en la ausencia de accesibilidad y en las miradas que juzgan antes de comprender ya que la comunidad muchas veces prefiere girar su rostro a otro lado.

Es desde esa tensión que se genera entre lo que se considera normal y lo que queda fuera de esa categoría que hablo hoy, no lo digo desde la teoría, sino desde la vida, desde mi experiencia como madre de un joven con discapacidad intelectual, que he acompañado en su crecimiento en un entorno que muchas veces no sabe cómo incluir, pero sí sabe cómo señalar, un entorno que, en ocasiones, prefiere desviar la mirada antes que cuestionar sus propias limitaciones como sociedad.

Dentro de este contexto uno de los grandes errores que cometemos es pensar en la discapacidad como algo homogéneo, como si todas las personas tuvieran las mismas necesidades o a su vez vivieran las mismas realidades. No se trata de una sola condición, sino de múltiples formas de experimentar el mundo y cada una de ellas tiene distintas necesidades: discapacidades físicas, sensoriales, intelectuales, psicosociales, cada una con particularidades que requieren respuestas distintas. Sin embargo, la sociedad tiende a encasillar, etiquetar y simplificar, sin detenerse a comprender la individualidad de cada persona.

A todo esto, se suma el peso de los estereotipos: ver a las personas con discapacidad únicamente desde el asistencialismo con lástima o, en el extremo opuesto, como ejemplos de “superación”, mal llamados angelitos o personas especiales. Estas miradas deshumanizan, porque reducen a la persona a su condición, sin reconocer su identidad, sus capacidades y limitaciones, sus deseos y su derecho a una vida plena.

En el día a día, la exclusión se manifiesta en lo cotidiano, en actividades tan simples como son: subir a un bus, cruzar una calle o al acceder a un edificio pueden convertirse en verdaderos obstáculos. No porque la persona no pueda, sino porque el entorno no está pensado para incluirlas. La falta de rampas, señalización en braille o pisos podotáctiles no son adornos urbanos, ni un detalle menor, es una barrera que limita la autonomía y la participación.

En Ecuador, en el año 2012, se expidió la primera Ley Orgánica de Discapacidades, desde entonces, en 2025 se realizó una reforma denominada Ley Orgánica de las Personas con Discapacidad, orientada a garantizar los derechos e inclusión de las personas con discapacidad. Sin embargo, la realidad sigue evidenciando una profunda brecha entre lo que está escrito y lo que realmente se cumple. Muchas veces, exigir lo que por ley corresponde se convierte en una lucha constante, en una súplica insistente, en voces que parecen perderse en oídos que no escuchan o no comprenden, especialmente a nivel de las autoridades locales. La inclusión no puede quedarse en el papel; debe reflejarse en acciones concretas, sostenidas y visibles desde todos los niveles del Estado y también desde la sociedad.



La discapacidad no elige condición social, económica, ni edad. Puede estar presente desde el nacimiento o aparecer a lo largo de la vida. Y cuando llega a una familia, transforma su dinámica, su forma de vivir. La discapacidad no es una experiencia individual de la persona que tiene esta condición, sino que abarca a todos los miembros de la familia, convirtiéndose en una vivencia colectiva. Cada miembro aprende, se adapta, enfrenta desafíos y también descubre nuevas formas de amar, de acompañar, de resistir y de luchar.

Pero este proceso no debería ser una lucha constante contra un entorno que excluye. No debería depender del esfuerzo individual o familiar el acceder a derechos básicos. La inclusión real implica que la sociedad asuma su responsabilidad en la construcción de espacios accesibles, equitativos y respetuosos a las necesidades de la comunidad.

Al final, la pregunta persiste y atraviesa todo este análisis volviendo a tomar fuerza y atravesando los sentidos: ¿qué es realmente ser normal?



Más aún: en una sociedad que se reconoce diversa, la pregunta es ¿qué estamos haciendo como comunidad para dejar de excluir, para romper estereotipos y para construir un entorno donde la discapacidad no sea vista como una excepción, sino como parte natural de la condición humana? ¿Estamos dispuestos a transformar la falsa idea de normalidad para que, por fin, incluyamos a todos?

LA SALUD MENTAL TAMBIÉN SOSTIENE.- Una Mirada desde la Discapacidad

Karla Rosales Salinas



A lo largo de mi vida he aprendido a convivir con la discapacidad visual. He desarrollado estrategias para desenvolverme, trabajar, alcanzar objetivos, relacionarme con los demás y construir una vida independiente. Sin embargo, con los años también he comprendido algo de lo que todavía hablamos muy poco: para vivir con discapacidad no solamente necesitamos desarrollar autonomía; también necesitamos aprender a cuidar nuestra salud mental.



Muchas veces se piensa que el principal desafío de una persona con discapacidad visual consiste simplemente en no ver. Pero nuestra experiencia es mucho más compleja. Vivimos en una sociedad donde gran parte de la información, los espacios y las dinámicas cotidianas están concebidos desde lo visual. Por ello, actividades que para otras personas pueden resultar automáticas pueden requerir de nosotros mayor concentración, planificación, orientación, memoria y capacidad de adaptación.

Ese esfuerzo mental sostenido puede producir cansancio y fatiga cognitiva. Es un agotamiento que pocas veces se ve desde afuera, precisamente porque hemos aprendido a desenvolvernos en medio de él.



A esto se suma una paradoja que conozco muy bien: cuando has demostrado durante años que puedes salir adelante, las personas comienzan a verte como alguien fuerte. Entonces pareciera que siempre debes poder, resolver, levantarte y continuar. La resiliencia es valiosa, pero nadie debería estar obligado a ser resiliente todo el tiempo.

Las personas con discapacidad también podemos sentir miedo, frustración, tristeza, agotamiento o simplemente necesitar detenernos. Reconocerlo no disminuye nuestra capacidad ni contradice nuestra autonomía. Nos recuerda que somos humanos.

Por eso considero fundamental hablar de salud mental dentro de la discapacidad. Necesitamos construir herramientas emocionales que nos permitan afrontar no solamente las dificultades personales, sino también las barreras sociales, la discriminación, las pérdidas, los cambios y esa necesidad constante de adaptación que puede acompañarnos.

No existe una única terapia ni una misma respuesta para todas las personas. Lo importante es reconocer cuándo necesitamos acompañamiento y encontrar alternativas profesionales y actividades de bienestar acordes con nuestras necesidades. Hoy quiero compartir también algunos aprendizajes sencillos que intento aplicar en mi propia vida:

- Reconocer el cansancio antes de llegar al límite.
- Permitirme descansar sin sentir que estoy renunciando.
- Dejar de demostrar permanentemente que puedo con todo.
- Buscar ayuda profesional cuando la necesito.
- Conservar espacios que me produzcan tranquilidad, disfrute y conexión.
- Rodearme de personas capaces de acompañar sin juzgar ni minimizar lo que siento.

Estos consejos no pertenecen exclusivamente a quienes vivimos con discapacidad. En una sociedad acelerada, exigente y muchas veces desconectada de lo emocional, cuidar la salud mental es una responsabilidad que nos corresponde a todas y todos.

Quizá necesitamos comenzar a comprender que una mente saludable no es aquella que nunca se cansa, nunca llora o nunca necesita ayuda. Es aquella que aprende a reconocerse, cuidarse, pedir apoyo y también darse permiso para parar.

Porque hasta quienes hemos aprendido a ser fuertes necesitamos, alguna vez, un lugar donde simplemente podamos descansar.

“La vida es un mundo infinito de posibilidades, listas para valorarlas y aprovecharlas.”



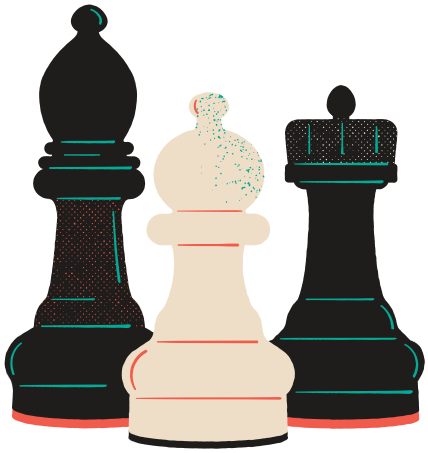
LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD JUGANDO AJEDREZ

Klever Guerra



No se conoce con certeza el origen del juego precursor del ajedrez, sin embargo, los hallazgos arqueológicos más antiguos lo sitúan en la India en el siglo III a. C., y su nombre era "chaturanga", con pequeñas variaciones en los nombres de las piezas y sus movimientos., en 1594 se popularizaron las reglas que rigen hoy el deporte-ciencia.

A principios del siglo XVI, el rey Fernando II más conocido como Fernando el Católico, ordenó confeccionar un juego de ajedrez de mármol con adaptaciones para que el abate Roldán Bielsa quien era su confesor personal que había perdido la vista pudiera continuar jugando con él; sin embargo, eso no significó que hubieran ajedrecistas con discapacidad visual conocidos desde esas épocas, hubo que esperar hasta la década de 1940, cuando en un club deportivo de la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE) en la ciudad de Madrid construyeron tableros adaptados y desde entonces en muchos países del mundo se organizan torneos ajedrecísticos para personas con discapacidad visual.



En el Ecuador recién en la década de los 80, el Dr. Julio Barba viajó a España y conoció el denominado "ajedrez para ciegos", compró un ejemplar y su primo, el Sr. Gerardo Arias, ebanista con baja visión, en el cantón Riobamba realiza desde entonces juegos de ajedrez en madera para quienes aunque privados de la visión deseamos incursionar en el noble mundo del famoso juego.
El juego del ajedrez adaptado para personas con discapacidad visual tiene en cada casilla un agujero que permite insertar cada pieza que tiene una saliente que ingresa allí, de tal modo que cuando se toquen las piezas no se caigan ni se muevan de la posición en la que están; las casillas de color negro están elevadas aproximadamente 3 milímetros con respecto a las casillas blancas y las piezas negras tienen algún distintivo que sobresale para identificarlas de las blancas que no tienen nada; se reconoce cada pieza por su forma.



En años anteriores era difícil acceder a la literatura ajedrecística porque hay pocos libros en Braille y la mayoría se transcriben en España; el Sistema Braille es el conjunto de caracteres en alto relieve de lectoescritura utilizado por las personas con limitación visual.

Posteriormente, gracias a la tecnología, con ayuda de los lectores de pantalla que son programas que verbalizan todo lo que se ve en la pantalla de los dispositivos electrónicos hemos podido acceder a libros y videos sobre el ajedrez.

Actualmente las personas con discapacidad visual jugamos en torneos presenciales y virtuales a nivel nacional e internacional utilizando la nomenclatura empleada en los textos, plataformas y programas informáticos de ajedrez; entre los ecuatorianos que se destacan en los campeonatos puedo mencionar al Dr. Lenin Uquillas quien obtuvo la medalla de oro en el campeonato Panamericano de octubre del 2025, al Dr. Julio Barba, al Mgs. Luis Ugenio, al Sr. Gerardo Arias, al Sr. Bryan Delgado, al Lic. Álex Indarte, al Econ. Germán Yépez, entre otros.



La nomenclatura del ajedrez consiste en mencionar la pieza que se mueve: rey, dama, torre, alfil y caballo, (los peones no se mencionan, únicamente se cita la casilla a la que se trasladan); en el tablero tomando en cuenta la posición de las piezas blancas al inicio de la partida las columnas de izquierda a derecha se designan con los literales desde la A hasta la H y las filas con los números del 1 al 8.

Sólo me resta mencionar que en el ajedrez las fronteras y las diferencias físicas y sensoriales desaparecen mientras el cerebro funcione a plenitud.

Jhonny Tapia

CÓMO POTENCIAR LA MÚSICA EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD:

UNA HERRAMIENTA DE INCLUSIÓN, DESARROLLO Y TRANSFORMACIÓN SOCIAL



La música siempre ha sido parte esencial de la vida humana. Está en las fiestas, en la iglesia, en la calle y hasta en los momentos más íntimos. Pero cuando hablamos de personas con discapacidad, la música toma un valor aún más profundo: se convierte en una vía de expresión, comunicación y desarrollo personal.

En muchos contextos, especialmente en países de América Latina, las oportunidades para que personas con discapacidad accedan a la educación musical siguen siendo limitadas. No por falta de interés o talento, sino por la ausencia de metodologías inclusivas y espacios adecuados. Esto plantea un desafío claro: transformar la música en un derecho accesible y no en un privilegio.

La música tiene una capacidad única para activar diferentes áreas del cerebro al mismo tiempo. Esto la convierte en una herramienta clave en procesos de aprendizaje y rehabilitación. Según la Organización Mundial de la Salud, las prácticas artísticas, incluida la música, contribuyen significativamente al bienestar emocional y físico, especialmente en poblaciones con necesidades específicas. En esa misma línea, Oliver Sacks afirma que "la música puede acceder a partes del cerebro que otras formas de estímulo no alcanzan" (Sacks, 2007).

Esto explica por qué personas con dificultades del habla pueden cantar, o por qué alguien con discapacidad intelectual puede recordar melodías con facilidad. La música rompe límites que otras herramientas no logran superar.

La música estimula funciones como la memoria, la atención y la concentración. En personas con discapacidad intelectual, esto puede traducirse en mejoras en el aprendizaje cotidiano.

Permite expresar sentimientos que a veces no se pueden comunicar con palabras. Esto es clave en personas con trastornos del espectro autista o dificultades comunicativas.

Desarrollo social
Participar en actividades musicales grupales fortalece habilidades sociales como la cooperación, la empatía y la interacción.

Como menciona Hallam (2010), "la práctica musical influye positivamente en el desarrollo social y personal, especialmente en contextos educativos inclusivos".
No todos los instrumentos funcionan igual para todos. Por eso es importante adaptar.

Ejemplos:
- Instrumentos con códigos de colores
- Uso de tecnología (apps musicales accesibles)
- Instrumentos de percusión para facilitar el ritmo

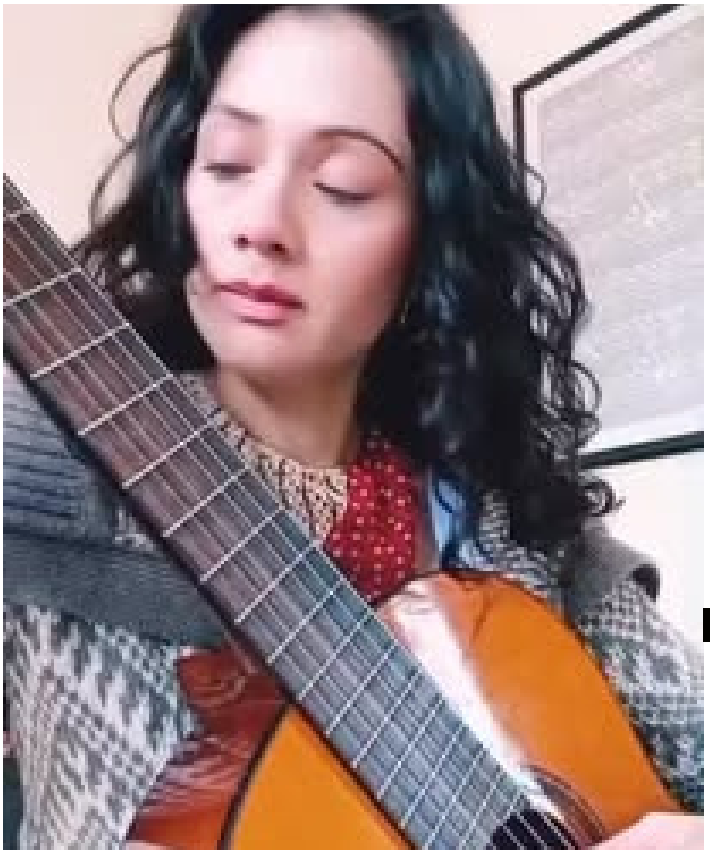
La idea es que la persona no se adapte a la música, sino que la música se adapte a la persona.

La musicoterapia es una de las herramientas más efectivas para trabajar con personas con discapacidad. No busca formar músicos profesionales, sino mejorar la calidad de vida.





Potenciar la música en personas con discapacidad implica mucho más que enseñar a tocar un instrumento. Se trata de generar oportunidades, adaptar metodologías y construir una sociedad más empática e inclusiva. La música tiene el poder de transformar vidas, pero ese poder solo se activa cuando existen las condiciones adecuadas.



En contextos como el ecuatoriano, donde la cultura musical es fuerte, existe una gran oportunidad para impulsar proyectos inclusivos que integren a personas con discapacidad en agrupaciones, espacios educativos y actividades comunitarias. Apostar por la música inclusiva no es solo una decisión artística, sino también ética y social.

HISTORIAS NO CONTADAS

"No busco que mi discapacidad sea vista como una limitación, pretendo que mi historia demuestre que con oportunidades, preparación, voluntad y perseverancia, podemos alcanzar nuestros sueños."

RODRIGO CALERO

Mi nombre es Guido Rodrigo Calero. Nací el 19 de mayo de 1965, en la comunidad de Guzo, cantón Penipe, provincia de Chimborazo.

a los 18 la pérdida de la visión al principio tuve que enfrentar numerosas barreras y dificultades. Sin embargo, decidí que la discapacidad no sería el final de mis sueños, sino el comienzo de un nuevo camino.

La Asociación Provincial de Discapacitados Visuales de Chimborazo (APRODVICH), me abrió las puertas allí aprendí herramientas fundamentales para alcanzar mi autonomía y comprendí que una persona con discapacidad puede desarrollar plenamente sus capacidades cuando encuentra oportunidades y recibe el apoyo adecuado.

Desde entonces asumí un compromiso conmigo mismo: seguir adelante, estudiar, trabajar y demostrar que la discapacidad no debe ser una barrera para alcanzar nuestros objetivos.

Mi deseo de superación me llevó a continuar con mi formación profesional. Estudié en la Universidad Autónoma de los Andes (UNIANDES), donde obtuve el título de Licenciado en Gerencia Educativa. Posteriormente,Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH) obtuve el título de Magíster en Desarrollo de la Inteligencia y Educación.

Para mí, estudiar no solamente significó obtener títulos académicos. Significó demostrar que las personas con discapacidad también podemos prepararnos, aportar nuestros conocimientos y participar activamente en la construcción de una sociedad mejor.





A lo largo de mi trayectoria he tenido la oportunidad de desempeñar diferentes actividades, instructor de braille, ábaco, orientación y movilidad, liderazgo y procedimiento parlamentario, bibliotecario de la Asociación Provincial de Discapacitados Visuales de Chimborazo, facilitador de charlas dirigidas a docentes, estudiantes, profesionales de diferentes públicas y privadas del país.

Me desempeñé como presidente, secretario, tesorero y coordinador de la APRODVICH en diferentes períodos. También fui tesorero y coordinador de Relaciones Públicas de la Federación Nacional de Ciegos del Ecuador (FENCE).

Representante de las personas con discapacidad de Riobamba ante el Concejo de Protección de Derechos del GADM de Riobamba, Director del Departamento de Inserción Laboral de la FENCE.

También ejercí como presidente de la Red de Participación Ciudadana por las Discapacidades de Riobamba, representante ante la Secretaría de Gestión de Riesgos y promotor cultural en la Dirección de Gestión Cultural del GADM de Riobamba.

Me jubilé en el Municipio de Riobamba. También he formado una familia que considero uno de los mayores regalos que me ha dado la vida.

Cuando miro hacia atrás, comprendo que aquel joven que perdió la visión a los 18 años no sabía todo lo que sería capaz de alcanzar.

He tenido dificultades, he encontrado barreras y también he vivido momentos de incertidumbre. Pero nunca dejé de avanzar.

Mi discapacidad no me impidió estudiar. No me impidió trabajar. No me impidió formar una familia. No me impidió liderar. No me impidió servir. Y, sobre todo, no me impidió soñar.





Estoy convencido de que cuando existe voluntad, preparación, perseverancia y fe, muchas cosas que parecen imposibles pueden hacerse realidad. Queremos estudiar, trabajar, participar, liderar y aportar a nuestra sociedad en igualdad de condiciones.
Hoy sigo creyendo firmemente que la inclusión no es un favor que se concede: es un derecho que debe garantizarse.



Mi mayor satisfacción no está solamente en los cargos que he ocupado, los títulos que he obtenido o las actividades que he realizado. Está en saber que, de alguna manera, he podido abrir caminos para otras personas y demostrar que sí es posible avanzar.



Y mientras tenga fuerzas para continuar, seguiré trabajando por una sociedad en la que ninguna persona sea excluida por tener una discapacidad y en la que todos podamos vivir con dignidad, respeto, igualdad y oportunidades.

LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y SU APORTE A LA INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Lizeth Illapa



21

En la actualidad, los medios de comunicación tienen una gran influencia en la sociedad, ya que por medio de ellos las personas se informan, crean opiniones y conocen diferentes realidades sociales. Debido a esto, los medios también cumplen un papel importante en la inclusión de las personas con discapacidad, porque pueden ayudar a generar conciencia, eliminar prejuicios y promover el respeto hacia este grupo social.

Durante muchos años, las personas con discapacidad fueron representadas en los medios de una manera incorrecta, mostrando únicamente sus limitaciones o presentándolas como personas que necesitan lástima.

Sin embargo, con el paso del tiempo se ha empezado a impulsar una comunicación más inclusiva y respetuosa, enfocada en los derechos humanos y en la igualdad de oportunidades.

Los medios de comunicación tienen la capacidad de influir directamente en la percepción que tiene la sociedad sobre ciertos grupos o problemáticas.

Según la UNESCO, la manera en que los medios representan a las personas con discapacidad puede ayudar tanto a fortalecer la inclusión como a aumentar la discriminación si la información no se maneja correctamente, uno de los principales aportes de los medios es la visibilización de las personas con discapacidad dentro de la sociedad, cuando en programas de televisión, noticias, campañas o redes sociales aparecen personas con discapacidad desarrollando actividades normales como estudiar, trabajar, practicar deportes o crear contenido digital, se rompe la idea de que son personas incapaces o dependientes, es decir esto ayuda a que la sociedad tenga una visión más inclusiva y realista.

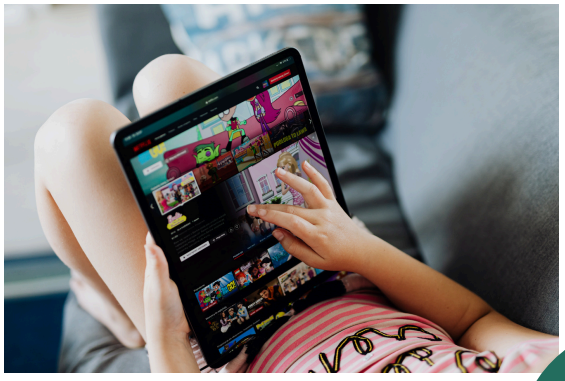


Además, los medios también contribuyen mediante la accesibilidad del contenido, por eso actualmente muchas plataformas y programas incorporan herramientas como subtítulos, lengua de señas, audiodescripción y formatos digitales accesibles. Estas medidas permiten que más personas puedan acceder a la información sin barreras, la UNESCO menciona que la accesibilidad en los medios es necesaria para garantizar el derecho a la información y la participación social.

Otro aspecto importante es el uso del lenguaje inclusivo y respetuoso, muchas veces algunos medios utilizan términos ofensivos o expresiones inadecuadas al hablar de discapacidad, lo que puede generar discriminación o reforzar estereotipos negativos. Por eso varios organismos internacionales recomiendan utilizar un lenguaje centrado en la persona y no en la discapacidad, promoviendo siempre el respeto y la dignidad humana.

Por otro lado, las redes sociales y los medios digitales han abierto nuevas oportunidades de participación, por lo cual actualmente existen creadores de contenido, periodistas, influencers y activistas con discapacidad que utilizan plataformas digitales para compartir experiencias, informar y defender sus derechos. Esto ha permitido que las personas con discapacidad tengan una voz más visible dentro de la sociedad y puedan expresar sus propias realidades sin depender únicamente de los medios tradicionales.

En Ecuador, este tema también ha ganado importancia en los últimos años, diversos estudios académicos señalan que los medios ecuatorianos todavía enfrentan desafíos relacionados con la representación adecuada de la discapacidad, pero también reconocen que existe un avance progresivo hacia una comunicación más inclusiva y responsable. A pesar de estos avances, todavía existen barreras importantes.



No todos los contenidos son accesibles y en algunos casos las personas con discapacidad siguen siendo poco representadas en espacios informativos o de entretenimiento; por esta razón es necesario que los medios continúen mejorando sus prácticas comunicacionales y promuevan una inclusión real y constante.



los medios de comunicación cumplen un papel muy importante en la inclusión de las personas con discapacidad, ya que tienen la capacidad de influir en la forma en que la sociedad piensa y actúa. A través de contenidos accesibles, lenguaje respetuoso y una representación más equitativa, los medios pueden ayudar a reducir la discriminación y fomentar el respeto hacia la diversidad.

Además, la inclusión en los medios no solo beneficia a las personas con discapacidad, sino también a toda la sociedad, porque permite construir espacios más humanos, empáticos e igualitarios, aunque todavía existen desafíos, es evidente que la comunicación inclusiva representa un avance importante para garantizar los derechos y la participación social de todas las personas.

LA DISCAPACIDAD Y LA SALUD MENTAL : Dos realidades

Gabriela García



¿En qué momento se encuentran la discapacidad y la salud mental?"

La discapacidad y la salud mental suelen presentarse como dos realidades diferentes.

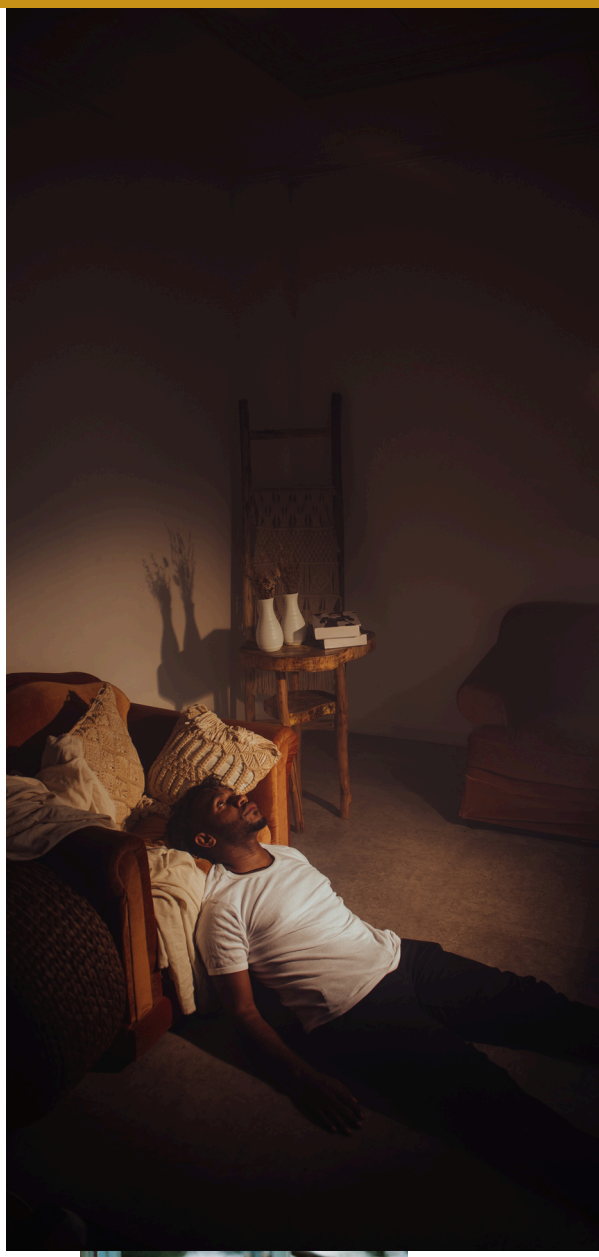
¿Existe un punto en el que ambas se cruzan?

La respuesta es sí, aunque ese encuentro no significa que una sea consecuencia inevitable de la otra. Entender esa diferencia es el primer paso para una mirada más humana y respetuosa. La discapacidad, ya sea física, sensorial, intelectual, psicosocial o múltiple, forma parte de la diversidad humana y no define por completo a la persona. Cada individuo tiene capacidades, deseos y derechos que deben ser reconocidos. La salud mental, por su parte, es un aspecto esencial del bienestar. No se limita a la ausencia de trastornos, sino que abarca la capacidad de afrontar dificultades, establecer vínculos y participar plenamente en la comunidad. Todas las personas, con o sin discapacidad, pueden atravesar momentos de mayor o menor bienestar emocional.

La intersección aparece cuando las barreras sociales, la discriminación, la exclusión o la falta de oportunidades generan sufrimiento emocional sostenido. En esos casos, el problema no es la discapacidad en sí, sino las condiciones en las que la persona se desenvuelve.

Comprender esa relación nos ayuda a salir de ideas simplistas. No toda persona con discapacidad presenta un problema de salud mental, ni toda dificultad en la salud mental implica necesariamente una discapacidad. Sin embargo, ambas dimensiones pueden influir, y merecen un abordaje integral que incluya la salud, la educación, la familia, la comunidad y políticas públicas. Construir una sociedad más accesible e inclusiva también cuida la salud mental de todos.

En definitiva, se encuentran allí, donde la experiencia humana pide comprensión, apoyo y cumplimiento de derechos. Reconocer esa intersección no busca confundir ambos conceptos, sino entender que una vida digna implica acompañar a la persona en toda su dimensión.









Ser discapacitado dentro de los discapacitados

Laura Trejos

Las personas con discapacidad múltiple
¿Cómo vive una persona con esta condición? Esto me propongo mostrar.
Yo soy una persona sordociega, y también tengo discapacidad múltiple. Esto me pone como una mujer discapacitada dentro de la discapacidad. No siempre está relacionada la sordoceguera con la multidiscapacidad. En mi caso sí.
No somos entendibles. Al no entender el entorno, no actuamos según lo que está ocurriendo. En mi caso ¿cómo sabré lo que pasa a mi alrededor si no me lo dicen?
Somos una carga para los demás. Es más fácil que se quede a un costado y no moleste.
Al tener más de una discapacidad ya es caótico. Si la persona quiere vivir llega a ser irrisorio: ¿Para qué vas a ir si no ves ni oís? Mejor quedáte en casa. Para nosotros salir es un desafío, pero uno que asumimos. Vencer la zona de confort no es fácil, Pero es necesario.
Si queremos vivir y no sobrevivir, necesitamos decir: esto me gusta. Acá voy a ir.
No estamos en el mundo como espectadores. Somos protagonistas de nuestra vida.
Yo Muevo 2 dedos. Soy escritora. Las mismas personas con discapacidad nos discriminan: -yo no soy como vos. Aunque tienen discapacidad, si es una sola se creen superiores.
Los sordociegos siempre se diferencian de nosotros. Es verdad, ellos pueden caminar, tienen dos brazos y demás, pero quisás podemos hacer un frente común. Compartimos la condición y tanto ellos como nosotros vivimos discriminación. La gente no entiende que sentimos igual. Necesitamos más apoyos, es cierto, pero somos hermanos.



Las personas con discapacidad motriz no nos toman en cuenta en mi caso porque no oigo, pero en general porque no podemos ser independientes.
¿a dónde pertenecemos? ¿Quién habla por nosotros? Hay pocas o nulas asociaciones que nos nucleen.
Yo tengo mi computadora, pero la mayoría no se puede expresar, este es mi vínculo con el mundo.



Para la mayoría somos tontos, locos y demás. Si decimos algo y otra persona te contradice, no importa tu opinión, no oyen tus argumentos. Vos no tendrás razón. De allí no podrás sacarlos. En mi caso tampoco camino. Me llevan donde creen que estaré mejor, generalmente donde no molestes. Algún rincón o algo así.
Salir del entorno familiar es duro. A fuera no habrá sobreprotección. Solo seremos nosotros. Generalmente el cuidado de nuestro cuerpo cae sobre nuestra familia y se nos niega el poder crecer.
Yo perdí mí motricidad y parcialmente dos sentidos por un ataque de asma. Se murieron neuronas al faltarme oxígeno y quedé en coma. Al despertar tenía que pedir que me dieran vuelta, usar pañales. No fue fácil.
Estudié psicología solo para saber que no estaba afectado todo.

vivía en un geriátrico. No tenía ni tengo apoyos. La depresión no excluye a nadie. Caí como cuando te abren el suelo.
Perdí mis sueños. Ser madre... era y soy madre biológica, hoy noto la diferencia. Antes soñaba con tener aunque sea un ambiente y vivir con él. Cuando él crezca, me decía y creció. No tenemos recuerdos juntos ¿qué le puedo pedir?
Hace poco me animé a viajar sola con un taxi hasta la iglesia, el mismo pastor me dijo: si no escuchas para que venís. Era la primera vez que decidía hacer algo, pensé como hacerlo y lo llevé al acto.



PLas personas sordociega, con independencia motriz pueden lograr mucho más que nosotros. Son más visibles. Acaparan la poca ayuda que hay.
Pueden reclamar derechos. Nosotros necesitamos mucho apoyo. No puedo ir donde quiero, cuando quiero. Se parece a una prisión domiciliaria. De por sí no puedes gobernar sobre tu vida ni la de quienes te cuidan. Por más que pagues vos, no te oyen.
Acostumbro a decir a los médicos que le hablan a mí acompañante: yo hablo.
Se ríen como si fuese un chico caprichoso y me explican como si lo fuera.
Ok. Intérnenme, hagan todos los estudios- y allí se dan cuenta que hablan con una mujer y empiezan a tomarme en serio.
Cuando mí acompañante no me repite lo que dicen estoy en el horno. No sé de qué hablan. Veo sus labios moverse, pero no sé lo que dicen.
El papel del apoyo es muy importante, desgraciadamente no está bien remunerado.
No saben cómo actuar las obras sociale
La computadora es mi gran amiga. El software parlante me ayuda a ser independiente.
Acá mando yo. En la vida en general no es así. Ahora, por ejemplo, están las visitas (vivo en un centro de rehabilitación). Ellas caminan, cambian de lugar sillas y yo uso mi memoria y una silla motor. Mejor me quedo en mi habitación.
Les digo a las personas que están como yo, que no se cansen de pelear. Les pido a los familiares que nos ayuden a vivir y no a sobrevivir.
Necesitamos gente voluntaria para poder ser.
La discapacidad múltiple es la presencia de dos o más condiciones asociadas en una misma persona, ya sean físicas, sensoriales, intelectuales o mentales. Su impacto no es solo la suma de estas condiciones, sino cómo interactúan y afectan el desarrollo, la comunicación y el aprendizaje.





EQUIDAD
REVISTA

Contacto: 593-0986385620
revistaequidadn9@gmail.com
Revista Equidad - Ecuador



Septiembre 2026
Riobamba - Ecuador