

## CAMBIAR LA MIRADA

Un acercamiento a las personas con discapacidad

Colección  
«Desarrollo personal»

M<sup>a</sup> Carmen de Jorge Mesas  
José Vicente Gimeno Crespo

# Cambiar la mirada

Un acercamiento a las personas  
con discapacidad

1ª edición: mayo 2025

Editora: Ana Hidalgo

Maquetación y diseño de cubierta: *Antonio Santos*

Imagen de cubierta:  
*Freepik*

2024 © Editorial Ciudad Nueva  
José Picón, 28 - 28028 Madrid  
[www.ciudadnueva.es](http://www.ciudadnueva.es)

ISBN: 978-84-9715-584-7  
Depósito legal: M-13.422-2024

Impreso en España - Printed in Spain  
Imprime: Afanías Industrias Gráficas - Alcorcón (Madrid)

*A Inmaculada Mesas Martínez, por el regalo de  
la vida, la perseverancia y la tolerancia, por ser luz  
en toda nuestra existencia*

*A Juan José Gimeno y Virtudes Crespo, por  
vuestra compañía, aliento, apoyo y cariño.  
Por ser ejemplo de unidad y fraternidad*



# Prólogo

*José Luis Guinot<sup>1</sup>*

Quien abre estas páginas puede hacerlo desde su interés por atender y entender a las personas con discapacidad, o debido a su propia experiencia de limitación por padecerla. Esa es la primera mirada que hemos de cambiar: creer que somos capaces de todo, o creer que lo que no poseemos nos convierte en incapaces. Tendemos a poner etiquetas a los otros y a nosotros mismos, con lo que frenamos nuestra capacidad de crecimiento y aprendizaje. En realidad, no hay nadie tan perfecto como para no carecer de algo y sufrir algún límite, ni nadie tan discapacitado que no pueda enseñarnos y ofrecer algo a los demás.

Todos somos discapacitados en alguna medida porque somos seres humanos, caducos, limitados, que envejecemos y enfermamos. Es una característica de la vida, del universo, que pone límites en el espacio y en el tiempo. Pero ni es un error cómo está hecha la naturaleza ni supone un plan de Dios imperfecto. La adversidad es siempre una

<sup>1</sup> José Luis Guinot es médico oncólogo, presidente de la Asociación Viktor E. Frankl y coordinador en Valencia de la Asociación Humanidad Nueva. Es autor de varios libros de autoayuda.

oportunidad para aprender. Solo crecemos porque tenemos límites, los descubrimos y los transformamos. Y si no podemos cambiarlos, podemos trascenderlos, ir más allá, cambiar nuestra actitud, nuestra mirada. Nosotros decidimos si «nos miramos el ombligo» o alzamos la mirada para ver a quien está a nuestro lado, que tiene sus propios límites y su sufrimiento y a quien podemos ayudar, apoyar, animar, cuidar o amar. Tengamos o no alguna discapacidad.

Este es el encanto de este libro que nos presentan M<sup>a</sup> Carmen de Jorge y José Vicente Gimeno. Un libro breve, sencillo, de su experiencia personal transformante y trascendente.

M<sup>a</sup> Carmen, una persona de baja talla por su enfermedad de huesos de cristal, y de altísima talla moral y ética. Un verdadero ejemplo de que lo que cuenta es real, no es una reflexión puesta en práctica, sino vida hecha realidad y que aquí expone para nuestro conocimiento y reflexión.

Todos somos iguales en derechos, en responsabilidades y en respeto, como seres únicos e irrepetibles. Porque también todos somos diferentes. No hay sanos y enfermos, como no hay buenos y malos, capaces e incapaces ni validos o inválidos. Esa es una estructura mental que nos hemos creado para clasificar a las personas. Todos tenemos un poco de ambos extremos, y precisamente la tarea de cada día es ser un poco más sanos, mejores, más capaces y más válidos, pues tenemos muchas dimensiones. M<sup>a</sup> Carmen, con sus muchos límites en su dimensión física, lleva 30 años dando un servicio a la comunidad

como abogada, con una enorme y creciente capacidad emocional, intelectual y espiritual.

Junto a José Vicente Gimeno, su socio en el bufete, han elegido una forma de hacer justicia que trata de ser menos ciega al hacer cumplir la ley, mirando a los ojos y al corazón de las personas a través de la mediación, reconciliando posturas con la voluntad de quienes sufren los conflictos. Todo un ejemplo de justicia centrada en las personas, poco conocida, que comparten con nosotros en estas páginas. Y hasta nos hace olvidar que uno de sus autores tiene una discapacidad física, porque no importa; en todo caso, influye en quien la escucha por su capacidad de superación de la adversidad, su demostración de lo que la fuerza de voluntad es capaz si uno decide vivir más allá de sus límites.

Un mensaje recorre todo el libro: hemos de superar nuestra mirada de rechazo de quien es diferente y consideramos inútil, nuestro paternalismo, suponiendo que necesita mi ayuda como a mí me parece, y dar un salto de cualidad para descubrir a la persona que hay detrás de cada discapacidad. Incluso la discapacidad mental, que no impide a esa persona ser capaz de amar y de ser amada. Superar nuestra mirada de que el otro tiene un problema y hay que ver cómo lo ayudamos, para reconocer que la sociedad la construimos a la medida de algunos, pero no de todos. Hacemos peldaños de 20 cm para poder subir escaleras, porque de 50 nos sería muy difícil a la mayoría. Se trata de construir de otro modo, sin barreras, pensando en todos, porque somos diferentes, pero iguales en derechos. Estamos hablando de crear un

mundo nuevo, más amable, más inclusivo, para que todos, todos tengamos un lugar, porque todos, todos tenemos algo que dar.

Y para concluir, nos recuerdan los autores que el envejecimiento nos va a hacer experimentar en primera persona lo que significa vivir con discapacidad. Será nuestra actitud la que elija desplazar a un lado al anciano inútil o, por el contrario, ayudarlo a completar la obra de arte que es toda una vida a través del amor compartido, más allá de los límites y carencias progresivas.

Un libro de una persona pequeña que no para de crecer, que se va convirtiendo en una obra de arte que merece ser compartida para cambiar la mirada de muchos, hacerla más límpida, más consciente, y contribuir así a crear un mundo más unido y más humano.

# Índice

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Dedicatoria .....                                                                                 | 5  |
| <i>Prólogo</i> (José Luis Guinot).....                                                            | 7  |
| Agradecimientos .....                                                                             | 11 |
| Introducción: El origen de esta reflexión sobre la discapacidad .....                             | 13 |
| I. PERCEPCIÓN DE LA DISCAPACIDAD SEGÚN LOS DISTINTOS MODELOS.....                                 | 17 |
| 1. El modelo de la prescindencia .....                                                            | 18 |
| 2. El modelo rehabilitador o paternalista.....                                                    | 25 |
| 3. El modelo social .....                                                                         | 28 |
| II. LA CONVENCIÓN DE NACIONES UNIDAS SOBRE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD....      | 35 |
| 1. ¿Qué es la Convención internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad? ..... | 35 |
| 2. Valores sobre los que se sustenta dicha Convención.....                                        | 39 |
| 3. Principios rectores de la Convención.....                                                      | 45 |
| 4. La accesibilidad para la igualdad de todos los ciudadanos y la no discriminación.....          | 48 |
| 5. El derecho a la educación inclusiva .....                                                      | 54 |

|                                                                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 6. El acceso de las personas con discapacidad a la justicia y formas alternativas de la administración de justicia..... | 60  |
| – Una justicia accesible a todos los ciudadanos .....                                                                   | 60  |
| – Sin barreras .....                                                                                                    | 61  |
| – Qué es la mediación .....                                                                                             | 63  |
| – Principios de la mediación .....                                                                                      | 66  |
| – La mediación en la que intervienen personas con discapacidad .....                                                    | 70  |
| III. SUPERAR LA CONCEPCIÓN PATERNALISTA DE LA DISCAPACIDAD PARA DIRIGIRNOS AL MODELO SOCIAL .....                       | 75  |
| 1. La necesidad de eliminar las barreras de las actitudes y del entorno .....                                           | 75  |
| 2. Qué términos utilizar para dirigirnos a una persona con discapacidad .....                                           | 80  |
| 3. Cómo dirigirnos a una persona con discapacidad. Errores frecuentes.....                                              | 85  |
| – Discapacidad motora .....                                                                                             | 87  |
| – Discapacidad visual.....                                                                                              | 88  |
| – Discapacidad auditiva .....                                                                                           | 89  |
| – Discapacidad cognitiva y enfermedad mental.....                                                                       | 91  |
| IV. EL ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN. EL EDADISMO COMO FORMA DE DISCRIMINACIÓN .....                                   | 95  |
| Conclusiones .....                                                                                                      | 101 |
| <i>Bibliografía</i> .....                                                                                               | 105 |