

Cómic "Un día normal"



Amanixer, la Asociación Aragonesa de Mujeres con Discapacidad, publicó en 2025 el cómic «Un día normal», cuarto de una serie iniciada en 2021 en colaboración con la ilustradora Sara Jotabé y el Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Zaragoza. La obra narra un día corriente en la vida de cinco mujeres con distintos tipos de discapacidad a través de escenas cotidianas: el trabajo, el transporte, el ocio o las relaciones personales. Las protagonistas son mujeres diversas —una mujer negra con discapacidad sensorial, una influencer con discapacidad, una activista con discapacidad física, una mujer mayor con discapacidad visual y una mujer gitana y lesbiana con discapacidad física— cuyas historias visibilizan la discriminación interseccional que surge cuando la discapacidad se cruza con el género, la edad, el origen racial, la orientación sexual o la clase social. Las historias parten de experiencias reales compartidas por mujeres de la entidad en un taller de cómic-tertulia celebrado en 2021. El cómic ha sido traducido al inglés y está disponible de forma gratuita en la web de Amanixer.

Desde su publicación, el cómic se ha distribuido en bibliotecas municipales, ocho colegios e institutos, cuatro entidades sociales y dos ayuntamientos, y ha sido solicitado por diez profesionales del ámbito social. Se ha presentado en nueve charlas de sensibilización y estuvo presente en eventos como la Feria de Igualdad, la Feria del Libro y el Salón del Cómic de Zaragoza, donde los ejemplares se agotaron rápidamente. A través de las redes sociales, el contenido ha alcanzado unas 15.000 cuentas. La iniciativa ha recibido el Premio Solidario del Grupo Social ONCE Aragón 2025 por su labor en la visibilidad de las mujeres con discapacidad.

DATOS DE LA INICIATIVA

Nombre completo de la práctica inclusiva:

Cómic "Un día normal"

Nombre de la persona física o jurídica que la realiza:

Asociación Amanixer

Enlace con información sobre la misma publicada en una web o redes sociales:

<https://www.amanixer.es/comic-sara-jotabe-dia-normal-mujeres-discapacidad/>

Categoría a la que se presenta:

Mujer e igualdad

Resumen de los méritos de la candidatura:

El proyecto “Un día normal” llevado a cabo por Amanixer, la Asociación Aragonesa de Mujeres con Discapacidad, destaca por su carácter innovador y su alto impacto social y educativo, al utilizar el formato cómic y el humor como herramientas accesibles y eficaces para sensibilizar sobre la realidad cotidiana de las mujeres con discapacidad.

El proyecto aborda de manera transversal la discriminación interseccional, visibilizando situaciones relacionadas con género, discapacidad, orientación sexual, origen racial, edad o entorno rural, a través de personajes diversos que actúan como referentes positivos.

Además, destaca por su gran capacidad de llegada a la sociedad. Su distribución en centros educativos, ayuntamientos, entidades sociales y espacios culturales permite alcanzar a personas de todas las edades, facilitando la sensibilización en contextos distintos. Esta versatilidad convierte la iniciativa en una herramienta eficaz para la concienciación social y la educación en igualdad.

Descripción de la candidatura:

“Un día normal” se crea en colaboración de Amanixer con el Ayuntamiento de Zaragoza y el servicio de Igualdad y Mujer, con el objetivo de visibilizar a las mujeres y niñas con discapacidad y hacer un trabajo de concienciación sobre las necesidades y barreras con las que se enfrentan día a día, utilizando el humor como herramienta, lo que aporta un carácter fresco y accesible que facilita empatizar. Además, el formato cómic permite que las generaciones más jóvenes conozcan la diversidad que hay en la sociedad y trabajen valores de igualdad y respeto.

Su creación se basa en las historias reales de mujeres con discapacidad vinculadas a Amanixer, compartidas durante un taller mensual de cómic-tertulia desarrollado en 2021. A partir de este intercambio de experiencias y vivencias de discriminación por razón de género y discapacidad, se decidió dar forma a las reivindicaciones mediante tiras de cómic, creadas en colaboración con la ilustradora y autora del cómic Sara Jotabé.

Desde entonces, se han publicado cuatro cómics: “Mujeres con discapacidad” (2021), “Mujeres con Discapacidad 2.0” (2022), “Mujeres con discapacidad: más capaces que nunca” (2023) y “Un día normal” (2025), nuestra candidatura, que recientemente ha sido traducido a la lengua inglesa para garantizar su llegada a más personas.

Este último cómic relata un día normal en la vida de cinco mujeres con distintos tipos de discapacidad. A través de pequeñas escenas cotidianas: levantarse, desplazarse por la ciudad, ir al trabajo, relacionarse con otras personas o disfrutar de su tiempo de ocio, el cómic es capaz de mostrar que lo ordinario está atravesado por barreras visibles e invisibles, pero también por deseos, rutinas, humor, frustraciones y plena autonomía. No se trata de una historia heroica, sino de la vida diaria, donde la discapacidad forma parte del contexto, pero no define a las protagonistas. Estas se representan como sujetos activos, diversos y complejos.

Destaca la interseccionalidad de la obra, mostrando con claridad el concepto de discriminación interseccional. La discapacidad se cruza con otros ejes de desigualdad como el género, la orientación sexual, el origen racial o cultural y la clase social. Las protagonistas son mujeres diversas con identidades múltiples que influyen en cómo viven y son tratadas en su día a día.

Con estas temáticas mencionadas, la narración sigue a las siguientes protagonistas:

- Emma una mujer negra con discapacidad sensorial que, tras la maternidad, enfrenta el juicio social al volver al trabajo tras su baja con sus compañeras y otras situaciones de discriminación racial y de género.
- Violeta es una influencer con discapacidad que durante su aparición en una portada de revista nos pone de manifiesto como es simplificada a una mera característica por su discapacidad y es representada como una heroína.
- Mara es una mujer con discapacidad física en sus manos que, al defender a los animales en un acto público, es discriminada y deshumanizada por un hombre debido su discapacidad.
- Julia atraviesa el día siendo cuestionada por su edad y por una discapacidad visual que muchos no perciben. Más tarde, su capacidad para tocar un instrumento junto a su nieta también es puesta en duda, revelando una discriminación cotidiana que insiste en negar su valía.
- Saray una mujer gitana, lesbiana y con discapacidad física que expone las barreras que enfrenta en su camino al trabajo. Una vez allí, el juicio y los prejuicios de algunos clientes ponen en evidencia cómo su identidad sigue siendo cuestionada desde múltiples frentes.

Gracias a su formato de cómic y su accesibilidad, todas estas historias de estas mujeres pueden llegar a muchos lugares distintos: entidades, administraciones, colegios y público de todas las edades, facilitando que su experiencia y su mensaje sobre igualdad, diversidad y eliminación de barreras se difunda de manera clara y cercana.

Impacto social de la candidatura:

Esta candidatura tiene un gran impacto global y comunitario en todos los sectores de la sociedad. Es una apuesta segura para garantizar que llegue todo tipo de público, sobre todo los jóvenes, de una forma directa y muy visual a través de un cómic divertido y didáctico para que quienes deseen conocer más de los temas tratados se interesen y comprendan. Se visibiliza a las mujeres con discapacidad y la discriminación interseccional que sufren en su día a día en todos los ámbitos de la vida, y cómo llega a alterar su reconocimiento y su capacidad de autonomía. Es una corriente de identificación para ser vistas por fin, en la que las personas con todo tipo de discapacidad se identifiquen de una manera realista y alejada del victimismo o de la representación heroica, reforzando la idea de que no hay una única experiencia de discapacidad, sino realidades diversas con personas empoderadas y autónomas.

Esto permite también que el resto de la sociedad empatee y ponga nombre a esta realidad social, fomentando la reflexión sobre la igualdad, la inclusión y la eliminación de barreras, contribuyendo a transformar actitudes y percepciones, normalizando la discapacidad.

Podemos destacar, que nuestro cómic ha sido distribuido y rápidamente agotado en eventos relevantes como la Feria de Igualdad, la Feria del Libro y el Salón del Cómic de Zaragoza, así como en la presentación organizada en la Casa de la Mujer, evidenciando la buena acogida y el interés generado entre distintos públicos.

Participación:

El proyecto ha beneficiado a múltiples personas de distintos perfiles, teniendo en cuenta tanto a las personas con discapacidad, quienes fueron el punto de partida de esta iniciativa, como al resto de la sociedad y personas jurídicas de distintos ámbitos profesionales relacionados con la educación, la psicología y el trabajo social. Nuestro proyecto de cómic ha sido distribuido en diversos espacios y ámbitos de las distintas provincias, incluyendo bibliotecas municipales, 8 colegios e institutos para trabajar en el aula o para visibilizar la discapacidad y la discriminación interseccional, 4 entidades sociales y 2 ayuntamientos. Además, la publicación ha despertado el interés de profesionales del ámbito social, y ha sido solicitada por 10 profesionales particulares que desarrollan su labor en la comunidad, lo que refleja el alcance y la buena acogida del proyecto. Además, hemos realizado labores de difusión de nuestro cómic en 9 charlas y actividades de sensibilización junto con las 15 veces que se han incluido ejemplares en las exposiciones cedidas de los otros tres cómics mencionados con anterioridad, ilustrados también por Sara Jotabe, que se han mostrado en exposiciones itinerantes a nivel nacional, atendiendo solicitudes de administraciones, colegios, entidades y empresas. El cómic también está disponible en nuestras redes sociales y página web, donde el público puede acceder al contenido completo, junto con información complementaria y un cartel resumen. En la web hemos recibido 893 visitas con 2.698 interacciones, mientras en nuestras redes sociales, el contenido ha sido compartido por distintas asociaciones, administraciones y medios de comunicación, incluyendo también a la propia autora, Sara Jotabé, con 2.517 seguidores en Facebook, 1.500 en Twitter y más de 27.000 seguidores en Instagram. En general, estimamos que desde nuestras propias redes sociales de Amanixer hemos llegado a un alcance total de 15.000 cuentas, facilitando que más personas, de diferentes edades y contextos, puedan conocer y reflexionar sobre la realidad de las mujeres con discapacidad.

Marco temporal:

15/06/2025

Accesibilidad:

En la actualidad, este cómic se encuentra en una fase inicial en relación con la incorporación de criterios de accesibilidad. No obstante, la accesibilidad es un aspecto fundamental para nuestra entidad y constituye una línea de trabajo prioritaria en nuestro día a día. Como muestra de este compromiso, nuestros cómics anteriores sí disponen de una audio guía accesible, a la que se puede acceder mediante el escaneo de un código QR disponible en nuestra web, facilitando así el acceso a los contenidos a un mayor número de personas.

Trabajo en red:

El proyecto se desarrolla en estrecha colaboración con la ilustradora aragonesa Sara Jotabé y el Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Zaragoza. También contamos con el conjunto de administraciones, centros, entidades y profesionales particulares que solicitan la exposición y la realización de charlas de sensibilización sobre mujeres con discapacidad, discriminación interseccional y prevención de la violencia. No obstante, nuestro trabajo en red comenzó con las mujeres que compartieron sus experiencias en el café-tertulia de 2021, momento a partir del cual surgió de sus relatos la iniciativa del cómic en nuestros proyectos. Desde entonces, seguimos colaborando estrechamente con usuarias que nos cuentan día a día sus vivencias, ya sea de manera presencial en el despacho o a través de las distintas redes sociales. Esta dinámica de participación permite que las historias reflejen de manera auténtica la diversidad de la vida cotidiana de las mujeres con discapacidad.

Transversalidad:

El cómic refleja la transversalidad al mostrar un día normal en la vida de cinco mujeres con discapacidad, cada una enfrentando distintas realidades y situaciones. Cada protagonista es diferente, con sus características personales, su orientación sexual, su tipo de discapacidad, etc. La diversidad de las protagonistas refuerza la representación de una realidad plural y nos recuerda que cada persona vive su propia experiencia de manera única e individualizada. Sin olvidarnos de que, a través de sus historias cotidianas diferentes, se visibiliza la discriminación interseccional que sufren todas al mismo tiempo y que atraviesa múltiples dimensiones: género, edad, origen racial o cultural, nivel socioeconómico y orientación sexual. Este enfoque permite abordar de manera integrada cómo distintas formas de desigualdad se interseccionan en la vida real para crear realidades diversas.

Innovación:

Nuestra candidatura "Un día normal" es un proyecto innovador por múltiples motivos. En cuanto a la historia, narra con autenticidad el día a día de una mujer con discapacidad, sin estereotipos heroicos o

victimistas; sus protagonistas reflejan la diversidad al mismo tiempo que la transversalidad con las distintas discriminaciones que sufren. Además, la creación del cómic no ha sido pensada a raíz de situaciones ficticias, sino que mujeres de nuestra entidad, Amanixer, han participado de manera real y activa con sus propias experiencias. El formato cómic como herramienta es innovador por sí solo, facilita la comprensión de temas complejos adaptados a todo tipo de público e implica una nueva forma de sensibilizar a la población de una manera entretenida en la que el humor es el principal motor, además de ser una herramienta muy visual y dinámica.

Transferibilidad:

La metodología del proyecto se basa, en primer lugar, en escuchar las voces de mujeres con discapacidad, recogiendo sus experiencias y reivindicaciones para plasmarlas en nuestras páginas. Esta información se traslada a Sara Jotabé, la creadora del cómic, quien la convierte en realidad con su trabajo gráfico y narrativo, aportando su característico toque de humor y personalidad.

Una vez creado, el cómic se difunde ampliamente en centros, administraciones, empresas y colegios, y se incorpora a nuestras charlas de sensibilización, logrando que el mensaje cobre vida y cumpla su objetivo de concienciación y reivindicación.

Por último, se amplifica su alcance mediante la publicación en redes sociales y web, generando un impacto más amplio y permitiendo que más personas conozcan y reflexionen sobre la diversidad y la discriminación interseccional que viven las mujeres con discapacidad.

Evaluación:

La evaluación global es muy positiva, tanto desde Amanixer como de todas las personas que han participado, valorando de manera muy positiva su impacto y alcance.

Las mujeres con discapacidad destacan la oportunidad de visibilizar sus experiencias y reivindicaciones de forma auténtica y cercana. Profesionales de la educación, la psicología, el trabajo social y del ámbito institucional subrayan la utilidad del cómic como herramienta de sensibilización, apreciando su accesibilidad, claridad y capacidad para generar empatía.

Asimismo, el público general y los jóvenes que han tenido contacto con la obra reconocen su formato cercano y ameno, que facilita la comprensión de temáticas complejas sobre igualdad, diversidad e inclusión.

En conjunto, el proyecto se percibe como una iniciativa transformadora y efectiva, que contribuye a dar voz a las mujeres con discapacidad.

Trayectoria:

La trayectoria de Amanixer como entidad es muy amplia en cuanto a sensibilización y reivindicación de la situación de las mujeres y niñas con discapacidad. Amanixer nace en 2012 como un espacio de encuentro y acción para mujeres con y sin discapacidad, con el objetivo de compartir experiencias, generar redes de apoyo y defender colectivamente sus derechos. Desde entonces, la entidad trabaja para fomentar la autonomía de las mujeres y niñas con discapacidad y promover una imagen positiva, diversa y libre de estereotipos.

A lo largo de su trayectoria, Amanixer ha impulsado la participación social y la inclusión plena en los ámbitos educativo, laboral, sanitario y comunitario, denunciando las barreras y desigualdades que persisten.

La entidad también lucha contra la discriminación interseccional, visibilizando y previniendo las distintas formas de violencia que afectan a las mujeres con discapacidad, así como la vulneración de sus derechos sexuales y reproductivos. Además, Amanixer trabaja para romper con la invisibilidad mediática y cuestionar las visiones simplistas de la discapacidad, apostando por un enfoque basado en derechos, igualdad y participación social.

Recientemente hemos recibido el premio por cómic de mujeres con discapacidad en los Premios Solidarios Grupo Social ONCE Aragón Edición 2025, con motivo de una innovadora labor de la visibilidad de mujeres con discapacidad, promoviendo la empatía, la igualdad y la ruptura de estereotipos desde una perspectiva creativa y transformadora.

Más info:

<https://www.amanixer.es/comic-sara-jotabe-dia-normal-mujeres-discapacidad/>

FOTOGRAFÍAS

