

e escuela de familias

FUNDACIÓN MAPFRE



Módulo 02b
**Saber cuidarse
para cuidar mejor**

DOWN Federación
Española
de Síndrome
de Down
España

02b



Módulo 02b

Saber cuidarse para cuidar mejor



Dirección académica y diseño de contenidos:

D. Gonzalo Berzosa Zaballos, con la colaboración de InterSocial.

Edición octubre 2009



índice

1	<u>PRESENTACIÓN DOWN ESPAÑA</u>	4
2	<u>PRESENTACIÓN FUNDACIÓN MAPFRE</u>	5
3	<u>INTRODUCCIÓN</u>	6
4	<u>MATERIAL DOCENTE</u>	8
5	<u>TEXTO COMPLEMENTARIO</u>	21
6	<u>PARA SABER MÁS</u>	31



presentación DOWN ESPAÑA

DOWN ESPAÑA, con la colaboración de FUNDACIÓN MAPFRE, ha puesto en marcha el proyecto **“Escuelas de Familias FUNDACIÓN MAPFRE”** con una doble finalidad: dinamizar a nuestras instituciones y favorecer el diálogo entre familias y profesionales para que, entre todos, ofrezcamos oportunidades que favorezcan la autonomía y participación plena en la sociedad de las personas con síndrome de Down.

Este proyecto es sin duda una inversión de futuro que nos ayudará a adaptar las respuestas institucionales, familiares y profesionales a las nuevas necesidades y demandas de las personas con síndrome de Down.

Para su planificación, hemos utilizado la numerosa experiencia acumulada en las sesiones de Escuela de Padres de muchas de nuestras instituciones, así como las demandas y actividades realizadas durante años en nuestro Programa Nacional de Familias, para presentar una oferta que resulte de vuestro interés.

La dinámica de diálogo y participación común de las sesiones de trabajo, ofrecerá a los participantes un espacio para la reflexión, que esperamos y deseamos resulte muy beneficiosa para el conjunto del entorno familiar de la persona con síndrome de Down.

Tenemos la confianza de que este proyecto servirá para continuar con el trabajo que venimos desarrollando desde DOWN ESPAÑA hacia la mejora de la calidad de vida y de la **Autonomía para la Vida** de las personas con síndrome de Down, teniendo como base las potencialidades que toda persona tiene, y produciendo un cambio social que favorezca la integración y una vida plena.

Por último, me gustaría agradecer a FUNDACIÓN MAPFRE, el entusiasmo, apoyo y empeño que ha puesto desde el primer momento para sacar adelante este proyecto. Sin su inestimable colaboración, no hubiera sido posible.

PEDRO OTÓN
PRESIDENTE DE DOWN ESPAÑA



presentación FUNDACIÓN MAPFRE

Desde que en el año 2006 se creara el Instituto de Acción Social, en FUNDACIÓN MAPFRE venimos trabajando por la integración de las personas con capacidades diferentes, y la mejora de su calidad de vida y la de sus familiares.

Para avanzar en este objetivo, desde el principio creímos fundamental colaborar con quienes se encuentran más cerca de estos colectivos. Y éstas son, sin duda, las asociaciones. La asociación supone un punto de encuentro para las familias, un lugar donde intercambiar experiencias y caminar juntos.

Por ello, desde FUNDACIÓN MAPFRE, a la hora de pensar, planificar y trabajar por y para el colectivo Down, acudimos a DOWN ESPAÑA como nuestra referencia. Desde aquí queremos llegar a las familias con personas con síndrome de Down de una forma abierta, participativa, moderna y adaptada a las necesidades de la sociedad en que vivimos.

El proyecto “Escuela de Familias” pretende mejorar la calidad de vida de las personas con síndrome de Down y de su entorno más cercano, fomentando medidas que contribuyan a promover su autonomía personal y su participación plena en la sociedad.

Para ello debemos contar, no sólo con la ayuda de los profesionales, cada vez más y mejor cualificados, sino con la implicación de las propias familias. Sin su compromiso y participación, este programa nunca alcanzará sus objetivos.

Desde aquí animamos a todos a seguir trabajando para que nuestra sociedad continúe avanzando en la integración y en la mejora de la calidad de vida de las personas con síndrome de Down. Desde FUNDACIÓN MAPFRE seguiremos estando a vuestro lado en este recorrido.

FERNANDO GARRIDO
DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO DE ACCIÓN SOCIAL
FUNDACIÓN MAPFRE



introducción

LA ESCUELA DE FAMILIAS ES UN PROYECTO DESARROLLADO CONJUNTAMENTE POR LA FUNDACIÓN MAPFRE Y DOWN ESPAÑA

Constituye una oportunidad para conseguir **una doble finalidad**:

- **Dinamizar las asociaciones** de padres y madres promoviendo encuentros y actividades comunes que potencien el protagonismo social de las familias.
- **Favorecer el diálogo con los profesionales** para seguir de cerca los modelos de intervención educativa con sus hijos. Hoy más que nunca es necesario aunar iniciativas, innovar las formas de intervención y estar abiertos al nuevo escenario de ideas que supone la sociedad del conocimiento.

Llevamos cierto tiempo abordando desde un modo diferente la situación de las personas con dificultades para realizar una vida autónoma y con especiales necesidades de apoyo para realizar las tareas de la vida diaria. Frente a un abordaje basado en modelos deficitarios –centrado en la patología, la deficiencia, la limitación–, hemos pasado a intervenir desde modelos no-deficitarios, basados en las potencialidades que toda persona tiene, en su valor social, en las oportunidades que ha de ofrecerle su

entorno, en favorecer su participación ciudadana y facilitar el ejercicio pleno de sus derechos de ciudadanía aún en condiciones de gran dependencia, o de necesidad de apoyos muy intensos.

Desde esta perspectiva se entiende que desarrollar el proyecto **Escuela de Familias FUNDACIÓN MAPFRE** es una inversión de futuro que redundará en nuevas respuestas institucionales, nuevas imágenes sociales y nuevos planteamientos profesionales que seguirán promoviendo el bienestar y la calidad de vida de las personas con dificultades para desarrollar su vida de manera autónoma.

La **Escuela de Familias FUNDACIÓN MAPFRE** será una realidad para muchos padres y madres que desean desempeñar un rol activo en el proceso educativo de sus hijos.

OBJETIVOS

La **Escuela de Familias FUNDACIÓN MAPFRE** nace con el objetivo general de apoyar el papel que desempeñan las familias para conseguir el crecimiento personal de sus hijos e hijas que se traduce en la búsqueda, promoción y mantenimiento de ámbitos de autonomía. Este objetivo general se canaliza a través de tres **objetivos específicos** que desarrollan las familias con el apoyo de las asociaciones y de los/las profesionales que trabajan en las entidades:

- Promover el bienestar personal de las personas con síndrome de Down a través del desarrollo de programas de educación en hábitos saludables.
- Fomentar vidas independientes y relaciones de comunicación entre padres e hijas/as, entre hermanos/as y entre familiares, amigos y compañeros, así como otras personas referentes de su comunidad, a través del desarrollo de programas que capaciten en habilidades sociales y en conciencia de autovaloración de la propia imagen personal de la persona con síndrome de Down.
- Favorecer la presencia de las personas con síndrome de Down en la vida comunitaria, en sus relaciones con el entorno vecinal a través de programas que incorporen su vida cotidiana al contexto social, al tejido laboral, cultural y social.
- Desarrollar habilidades de trato y buena comunicación en el entorno familiar y vecinal.
- Favorecer las demandas de autonomía personal de hijos e hijas con síndrome de Down, entendida ésta como la capacidad de actuar con criterio propio, conocer y exigir sus derechos, hasta lograr su empoderamiento.
- Entender el desarrollo de la vida afectiva y sexual de hijos/as con síndrome de Down con una perspectiva positiva y sin angustias.
- Informar sobre la importancia del autocuidado y de la importancia de los apoyos naturales del entorno social en el que participa.
- Capacitar en técnicas de autocontrol, automotivación y pensamiento positivo y en el cuidador informal.

La **Escuela de Familias FUNDACIÓN MAPFRE** ofrecerá una serie de programas que darán respuesta a las principales **inquietudes** que padres y familiares han transmitido a DOWN ESPAÑA, entre las que señalamos las siguientes:

- Mejorar la convivencia cotidiana entre padres, hijos/as y hermanos/as con la persona con síndrome de Down.
- Promover la participación de las familias en la vida asociativa como un recurso que garantiza la eficacia de los programas que se desarrollan en las entidades en que se agrupan.



Vivir con vitalidad es bueno para la salud



CUIDARSE PARA CUIDAR

- Nadie puede cuidar a otra persona si no sabe cuidarse a sí mismo.
- Porque nadie da lo que no tiene



CUIDAR **REAL ACADEMIA ESPAÑOLA**

(Del latín cogitare, pensar)

1. Poner diligencia, atención y solicitud en la ejecución de algo.
2. Asistir, guardar, conservar. Cuidar a un enfermo, la casa, la ropa.
3. Mirar por la propia salud, darse buena vida.

DICCIONARIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA
Vigésima segunda edición



Una reflexión importante

- Es frecuente que las personas cuidadoras se olviden de sí mismas debido a que se centran en las demandas necesidades de la persona a la que cuidan, dejando de lado sus propios intereses y necesidades



Posibles repercusiones derivadas de la atención a una persona dependiente

- Alteraciones en el estado de ánimo
- Cambios en la organización familiar
- Disfunciones en la convivencia cotidiana



Señalar cómo repercute la tarea de cuidar en las relaciones familiares:

A) _____

B) _____

C) _____

D) _____



CUIDAR EL ESTADO DE ÁNIMO

*“PENSAR BIEN PARA
SENTIRSE MEJOR”*



Dos pensamientos muy antiguos

- “La felicidad de nuestra vida depende de la calidad de nuestros pensamientos”

Marco Aurelio Antonio

- “Lo que me preocupa no son las cosas en sí mismo, sino las opiniones que tenemos sobre las cosas”

Epicteto



La mente es como cualquier ordenador

- **Siempre obediente y dispuesta a hacer exactamente lo que usted le diga.**
- Si se le programa dándole instrucciones para disfrutar, disfrutará.
- Si se le dices “soy desgraciado”, la mente obediente procesará el programa y usted se sentirá desgraciado.



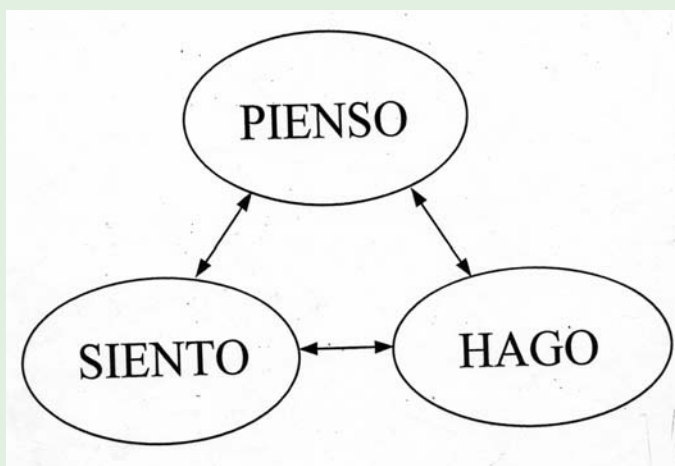
Gran parte de nuestra realidad la construimos con nuestro diálogo interno

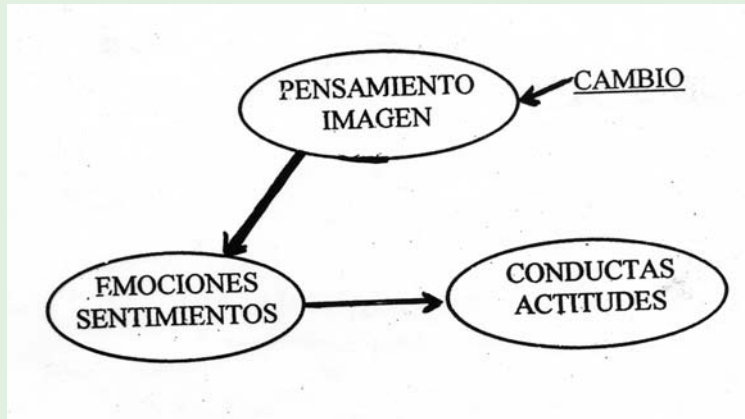
- Muchas situaciones personales que vivimos en armonía o desarmonía dependen de los mensajes que nos decimos.
- A menudo lo que nos agrada o desagrada depende de lo que pensamos



EL PODER DE LA MENTE

“No hay ningún atleta que haya conseguido ganar o superar una marca que no se imagine el triunfo con anticipación”





Los pensamientos generan sentimientos y los sentimientos nos condicionan la conducta

Si el pensamiento es positivo, genera:

- CONFIANZA
- SEGURIDAD
- AUTONOMÍA

Si el pensamiento es negativo, genera:

- DESCONFIANZA
- INSEGURIDAD
- DEPENDENCIA



Nuestra mente funciona de la siguiente manera:

1. Está siempre activa
2. Todo lo que dice es verdad
3. Condiciona lo que sentimos
4. Determina lo que hacemos



TRES IDEAS A TENER EN CUENTA

1. Opinamos continuamente de nosotros mismos
2. La mente, cuando no piensa hacia fuera, piensa hacia dentro
3. Cuando sentimos “mal” casi todo lo que nos decimos es erróneo



¿Por qué pensamos de una u otra manera?

Porque nuestro cerebro tiene la capacidad de automatizar la información que recibe.

Se automatiza la información por la repetición de lo que nos decimos ya sea favorable o desfavorable.



PENSAMIENTOS NEGATIVOS:

- Son formas de pensar que hemos automatizado
- Representan juicios sobre situaciones que no siempre se apoyan en hechos objetivos
- No ayudan a hacer frente a situaciones problemáticas en nuestra vida cotidiana



PENSAMIENTOS POSITIVOS:

- No implica negar los problemas, sino, por el contrario, reconocerlos y analizarlos.
- Pero desde una perspectiva de cómo solucionarlos, o de cómo adaptarse a ellos, desde otros planteamientos.
- Supone estar atentos a lo positivo de la situación, para captar otras posibilidades.



El pesimismo cuando se instala genera actitudes defensivas y/o agresivas

Algunos síntomas:

- Sentimiento de vacío
- Decaimiento y desgana personal
- Excesiva crítica y autocrítica
 - Sentimientos de culpabilidad
 - Desinterés por lo que le gustaba hacer
 - Irritabilidad cotidiana
 - Decaimiento, inhibición, pasividad, miedo



Una persona psíquicamente sana es aquella que:

- vive el presente
- asume su pasado
- y piensa en el futuro.

El futuro es la realización de proyectos que responden a intereses, actividades, deseos e ilusiones.



¿Qué hacer con los miedos que nos acompañan?

1. Controlar los pensamientos
Estar atento a lo que nos decimos. OIRNOS
2. Detener los pensamientos negativos
Analizarlos, cuestionarlos, interrogarlos
3. Plantear alternativas
“Aparcar” el pensamiento



Ejercicio práctico:

Señalar tres ejemplos de cómo se puede controlar pensamientos negativos

1) _____

2) _____

3) _____



Optimismo del latín optimum, lo mejor

El optimismo es bueno para la salud.

Cuando vivimos un estado de bienestar aunque sea transitorio se desencadena una revolución bioquímica en cerebro.

LAS ENDORFINAS

Sustancia natural con poderosos efectos químicos

Reduce la densidad de la sangre y los niveles de CORTISOL
(hormona responsable del estrés)

Mitiga el dolor y genera bienestar



Espero y deseo que no pongamos condiciones a la felicidad porque el bienestar depende también de que sepamos:

- **controlar los pensamientos erróneos,**
- **expresar sentimientos y emociones**
- **y participar, tomar parte, en la vida asociativa**

NOTAS PARA COMBATIR Y CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Nuestro cerebro tiene la capacidad de automatizar gran cantidad de información; los pensamientos automáticos se producen por la repetición de lo que nos decimos. Automatizamos la información ya sea favorable o desfavorable. La mayoría de las veces el comportamiento automático no se produce conscientemente y suele ser difícil detectarlo, evaluarlo y controlarlo.

Existen automatismos que pueden perjudicarnos, que pueden generar pensamientos inadecuados y actitudes que no nos ayudan a adaptarnos a la realidad que nos rodea. Por ejemplo, si en nuestra vida a través de sucesivas experiencias, hemos conseguido poco a poco automatizar una serie de valoraciones cuando cometemos algún error, gracias a estos juicios que hemos aprendido decir ante los errores, tenderemos a culpabilizarnos y a sentirnos mal. De modo que sin darse cuenta ante los errores que cometa una persona pensará que es “horrible” lo que ha hecho, “que no vale para nada” volverlo a intentar porque me equivocaré de nuevo. Esta interpretación influirá negativamente en su autoestima y en su conducta, ya que estos pensamientos le paralizarán y no le ayudarán a poner en funcionamiento estrategias para resolver, en la medida de lo posible, los problemas y dificultades con los que se encuentre.

Se puede definir a los pensamientos negativos, como formas de pensar que hemos automatizado, que responden a ideas estáticas y a análisis rígidos a la hora de interpretar los acontecimientos que nos suceden. Por ejemplo cuando nos deci-

mos a nosotros mismos, “mi vida es un desastre”, “todo lo que me sucede son problemas”, “estar feliz no depende de mí”, estos juicios de valor, que no se apoyan totalmente en hechos objetivos no ayudan a hacer frente a situaciones problemáticas o conflictivas, ni a estados de ánimo decaídos en nuestra vida cotidiana.

Por el contrario ser positivo no implica negar los problemas. El pensamiento positivo requiere en primer lugar, reconocer y analizar la problemática que nos atañe, pero desde una perspectiva distinta, que aporte alguna solución o posibilite adaptarse a esa situación cuando la solución no depende de la propia persona. Es importante tener en cuenta que el pensamiento positivo no es algo simplón ni superficial y que no responde al triste aforismo popular que dice que el “optimista es un pesimista desinformado”. No es así. El optimismo demanda tener la mente abierta a los aspectos positivos que toda realidad tiene, es tener una actitud sensible a lo positivo que nos rodea en forma de posibilidades, facilidades, recursos y experiencias gratificantes. Requiere alimentarse con pensamientos positivos sacados de la realidad que nos rodea, convencidos que las cosas no son blancas o negras, sino claro-oscuros; que se puede leer la realidad de varias maneras porque todo tiene aspectos positivos y aspectos negativos. Depende de las gafas que utilicemos.

Cada día estamos más convencidos que el aprendizaje nos acompaña durante toda la vida, de modo que si hemos aprendido a automatizar formas de pensar inadecuadas, en base a repetirnos continuamente las mismas respuestas negativas, podemos cambiar y aprender otras formas de pensar más positivas con este mismo mecanismo. Es decir, repitiéndonos formas de pensar que posibiliten una adap-



tación más positiva a lo que nos sucede, es decir elaborando respuestas más adaptativas a lo que nos demanda la realidad de la vida cotidiana.

Para conseguirlo, el primer paso es tratar de catalogar, de analizar, qué tipo de pensamientos utilizamos cuando valoramos lo que nos acontece y cómo podemos combatirlos. Es decir, la técnica es analizar los diversos tipos de pensamientos negativos, tal y como nos decimos a nosotros mismos y aprender a cuestionarlos mediante preguntas apropiadas. No olvidemos que el juicio más importante no es el que hacemos a otras personas, sino el que nos hacemos a nosotros mismos. De cómo sea el juicio que nos hacemos a nosotros mismos, va a depender lo que sentimos ante ese hecho y este sentimiento condicionará lo que hacemos, la respuesta que adoptamos.

Cuando se analizan estos pensamientos es común encontrar que se pueden aglutinar en pensamientos y razonamientos más globales que representan filosofías de vida que bloquean la apertura a nuevas situaciones e impiden resolver las dificultades y los problemas que acompañan el desarrollo de nuestra vida cotidiana. Como alternativa a los pensamientos negativos es necesario consolidar e incrementar en nuestra vida una filosofía que nos permita ver los aspectos positivos que nos rodean y nos ayude a sentirnos mejor al valorar las muchas cosas buenas que nos rodean.

Veamos un ejemplo de cómo podemos cuestionar los pensamientos negativos. Es un ejercicio que debemos hacer para aprender a cambiar los pensamientos negativos que de forma automática nos bloquean e inhiben las respuestas alternativas de carácter más positivo que pudiéramos llevar adelante.

Imaginemos los siguientes pensamientos que es fácil que surjan en nuestra vida:

- *Me estoy haciendo mayor y no sé que será de la vida de mi hija*
- *Mis hijos no van a poder atender a su hermano cuando lo necesite*
- *Tengo que hacerlo todo yo porque los demás no saben*
- *No debo descansar porque este es mi sino*
- *Nunca encontraré una solución para la vida de hijo*
- *Ya no te valora nadie porque todos piensan que soy mayor*

Ante estos pensamientos no solemos detenernos a pensar qué tienen de cierto y los damos automáticamente por verdaderos. Pero unas sencillas preguntas que cuestionen e interroguen la rotundidad con que nos decimos estos pensamientos pueden cuestionar la validez de la respuesta que nos hemos dado.

Veamos cómo se puede hacer este “interrogatorio” porque saber cuestionar los pensamientos negativos es la clave para relativizarlos y empezar a dejar de creer en ellos, con la consiguiente modificación de la respuesta que se derivaba de forma autónoma. Las siguientes preguntas orientarán el debate racional que tenemos que hacer. Podemos plantearlas en dos pasos distintos:

PASO 1

Hacer preguntas que cuestionen el pensamiento tal como nos lo decimos:

- *¿Qué pruebas tengo de que este pensamiento es cierto?*



- *¿Hay algunas ideas contrarias a este pensamiento?*
- *Si de verdad el pensamiento que me digo es cierto ¿Qué gano pensando así? ¿Este pensamiento me ayuda a solucionar el problema que me preocupa?*

PASO 2

Apoyados en la variedad de respuestas se buscan alternativa a la situación:

- *¿De qué otra forma puedo interpretar la situación?*
- *¿Qué posibilidades tengo de que suceda algo distinto a lo que pienso?*
- *¿Qué consejo le daría a otra persona que se encontrara en la misma situación en la que estoy yo?*

Es importante tener en cuenta que para llegar a cuestionarnos los pensamientos, es fundamental que primero los detectemos. La clave está en adquirir la costumbre de analizar lo qué pensamos y lo que nos decimos, porque la gente suele decirse cada cosa... Esto supone “oír” lo que nos decimos a nosotros mismos.

Hay unos momentos especiales en los que tenemos que estar atentos a lo que nos decimos a nosotros mismos y son aquellas situaciones en las que nos sentimos decaídos, nos encontramos “mal emocionalmente” o vivimos momentos de tristeza, culpabilidad, enfado o agitación nerviosa. En estas u otras situaciones parecidas, casi todo lo que nos decimos a nosotros mismos suele ser erróneo y está equivocado. Por desgracia es cuando tomamos decisiones que luego solemos arrepentirnos. Si aprendemos a cuestionar los

pensamientos que surgen en estos momentos viviremos con mayor armonía personal y evitaremos la mayoría de los disgustos que nos hacen sentirnos más emocionalmente.

Algunas técnicas ayudan a adquirir la sana y positiva costumbre de detectar, analizar y cuestionar la veracidad de lo que nos decimos automáticamente. Una sencilla de practicar se resume en los cuatro pasos siguientes:

- 1 Visualizar, para “detener”, la situación y el pensamiento que acompaña**
- 2 Detectar las emociones y sentimientos que me produce**
- 3 Analizar los pensamientos negativos que me provoca y**
- 4 Plantear algunas alternativas posibles a la situación que estoy visualizando**

Otra manera de ejercitarse para aprender esta técnica es desarrollar los cuatro pasos escribiendo las respuestas. De esta manera, además de hacernos más sistemáticos en el esfuerzo para detectar pensamientos negativos, sirve para esclarecer mejor las situaciones que producen esos pensamientos negativos con lo que podremos más fácilmente modificarlos y cambiarlos por pensamientos que nos ayuden a solucionar lo que nos produce conflicto. Se señala a continuación una forma de hacer el registro escrito



■ REGISTRO Y ANÁLISIS DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SITUACIÓN	SENTIMIENTO	PENSAMIENTO NEGATIVO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO
Tengo cita con el abogado. He llamado por teléfono a tres amigas para ver si pueden quedarse con mi hija pero dos no pueden y la tercera no me contesta.	Me siento agobiada, desesperanzada y triste porque la cita es muy importante para mí. No tengo ganas de hacer nada más.	Estoy sola y nadie me ayuda Ya nunca podré solucionar el asunto de la herencia. Como siempre, a mí todo se me complica.	No tengo pruebas de que estoy sola. Que hoy no me puedan ayudar no quiere decir que no pueda contar con ellas la próxima vez. Seguro que hay otras personas con las que podría contar ahora mismo si les llamo. También puedo llamar al abogado y cambiar la cita. ¿Es cierto que todo me sale mal?

Recomendaciones para llevar este registro:

- Utilizar un cuaderno pequeño y dividir cada página en cuatro apartados, así será más fácil registrar casi en el momento los cuatro pasos señalados.
- No tratar de debatir cómo me siento. Siempre buscar el pensamiento. Es decir no tiene sentido que trate de cuestionarme mi tristeza, sino buscar qué es lo que pienso que me hace sentirme así.
- Ante el debate de lo que podemos hacer, no es correcto pensar que tenemos que determinar el resultado perfecto a la situación que detectamos que nos produce el pensamiento negativo. Más bien es una cuestión de ir programando diversas alternativas y de avanzar poco a poco. Para conseguir resultados positivos, es decir, generar hábitos para modificar los pensamientos negativos en actitudes más positivas y realistas tendremos que ser perseverantes.
- Este tipo de entrenamiento funciona ante pensamientos negativos puntuales de la vida cotidiana. Si por el contrario nos encontramos con un problema importante de relación o de otro tipo que nos hace sentir emociones negativas constantes y generales, es más efectivo que un profesional de la psicología nos ayude a detectar los pensamientos y a debatirlos poco a poco.



■ **ESCOGER UNA FILOSOFÍA DE VIDA**

Esta manera de enfrentarnos a situaciones reales o imaginadas que nos producen pensamientos negativos supone tener unas creencias que explican nuestras expectativas, nuestro comportamiento, nuestro ánimo, en definitiva, una filosofía de vida en la que centramos nuestras energías. Las concepciones que tengamos de la vida pueden ser saludables o no saludables. Las filosofías de vida no saludables se sustentan en ideas irracionales y por el contrario, las filosofías de vida saludables son aquellas que se sustentan en ideas racionales. Definamos ambos tipos de ideas:

Idea irracional: son aquellas que no se puede demostrar que sean ciertas ni evidentes. Son dogmáticas y rígidas y se manifiestan con frases que empiezan por algunas de las siguientes palabras “debo...”, “tengo...”, “tienen...”. Producen emociones negativas intensas (culpa, ansiedad, vergüenza, ira...) e interfieren en la solución de los problemas.

Idea racional: son las que se pueden demostrar que son ciertos y evidentes. Hacen alusión a preferencias, deseos que se verbalizan como “me gustaría...”, “hubiera preferido...”. Producen emociones moderadas, como inquietud, desazón, disgusto pero no interfieren en la consecución de objetivos o solución de problemas.

Con el objetivo de esclarecer lo que pueden ser ideas irracionales e ideas racionales se señalan a continuación algunos ejemplos ya clásicos en la literatura psicológica:

Idea irracional: “He de ser querido y apreciado prácticamente por todos, pero especialmente por aquellos que son importantes para mí”.

Idea racional: “Deseo ser querido y apreciado por todos, pero por desearlo no siempre voy a conseguir lo que quiero”. “Trataré ganarme el cariño de los demás, como los demás también se tendrán que ganar el mío”.

Idea irracional: “Tengo que ser perfecta y estar disponible a lo que quieran mis hijos, para que me valoren”.

Idea racional: “Quiero ayudar a mis hijos pero el que me valoren no depende de cómo sea mi actuación con ellos sino de mi relación como madre, ya que me valorarán por lo que soy, no solo por lo que hago o consigo”.

Idea irracional: “Mi felicidad está completamente fuera de mi control, pues depende de circunstancias externas”.

Idea racional: “La felicidad depende fundamentalmente de mí, de mis actitudes y de mis proyectos”.

Idea irracional: “No es posible superar la influencia de mi pasado. Lo que me ha pasado determina por completo mi vida en la actualidad”.

Idea racional: “Mi historia de aprendizaje influyen en como pienso, pero no tiene que controlarme irremisiblemente. Como adulto y persona racional tengo la capacidad de cambiar mis actitudes”.

Idea irracional: “Es terrible que mis planes no se realicen como yo los había concebido. Cuando las cosas van mal es una verdadera catástrofe”.



Idea racional: “Es desagradable cuando las cosas no han salido como se espera, pero es inútil y derrotista perturbarse por ello. Lo sensato es aceptar las inevitables frustraciones de la vida, aprender de ellas y pasar a otra cosa”.

Idea irracional: Debo sentirme culpable y condenarme por mis errores.

Idea racional: “Culpabilizarme no sirve de nada, tengo que responsabilizarme y centrar mi energía en aprender de los errores o arreglar la situación

ES NECESARIO MANTENER EL BUEN HUMOR, SABER DISFRUTAR Y PROCURAR REÍR

Sabemos reír, conocemos los motivos y experiencias que nos producen risas y las que no nos las provocan tanto. Nos reímos sin pensar por qué lo hacemos y desconocemos de dónde vienen las ganas de reír. Es importante que nuestra risa, “sea nuestra”, y que sepamos provocarla, sabiendo que es una respuesta fisiológica de todo nuestro cuerpo a nuestro **BUEN HUMOR**, donde se ven involucrados más de 400 músculos y que tiene una función biológica que los expertos la cifran en **MANTENER EL BIENESTAR** físico y mental, con efectos positivos científicamente visibles en nuestros órganos y en el funcionamiento de todo nuestro organismo.

Los efectos de la risa en nuestro organismo son tanto **mecánicos**, producidos como consecuencia del movimiento activo del diafragma así como la agitación general del cuerpo al reír, como **neuroendocrinos**, producidos por la activación del sistema nervioso, el cual desencadena la liberación de una serie de sustancias conocidas como mediadores u “hormonas de la felicidad” y que a la vez actúan sobre el sistema endocrino y el sistema inmune.

La risa es un divertido camino para lograr la relajación, para promover nuestra capacidad de sentir, de ser nosotros mismos, de ser más creativos, de conocernos mejor, en definitiva, de sentirnos bien y mejorar nuestra salud y bienestar personal.

Conocemos la existencia de muchos tipos y variedades de risas, (se han investigado más de doscientas) desde las más o menos escandalosas y extrovertidas, pasando por las tímidas, sumisas, nerviosas, hasta las que hacen “mearse de risa” o “llorar de risa”.

No podemos poner ningún tipo de límite a nuestra expresión corporal, a la respuesta de nuestro organismo natural y espontáneo para reír. Es terapéutica desde una **sonrisa**, pasando por toda clase de **risas** hasta llegar a la **carcajada**, con una única condición, que respondan de forma sincera, natural y espontánea a mi “sentir interno”, que surjan del interior y que no hagamos nada por querer retenerla.

La risa es una bella expresión de nuestra salud interior. Es un buen regalo que compartimos con otros, sabiendo que es fruto de un estado de bienestar interior, de una buena relación con el entorno y de unas “ganas de gozar” en armonía con quienes nos rodean. Saber contactar con la risa interior, aprender a reír con nosotros y con los demás, con el cuerpo entero, con una risa sana y franca es saber utilizar los efectos terapéuticos del buen humor en nuestra vida.



**Una sonrisa no cuesta nada, pero da mucho.
Enriquece a aquellos que la reciben,
sin empobrecer a aquellos que la dan.**

**Solo florece un instante, pero su recuerdo a veces dura para siempre.
Nadie es tan rico o poderoso que pueda prescindir de una sonrisa.
Nadie es tan pobre que no pueda enriquecerse con ella.
Una sonrisa aporta felicidad en el hogar,
favorece el trato y es la contraseña de la amistad.**

**Proporciona descanso al exhausto,
estimula al decaído, reanima al triste,
y es el mejor antídoto natural para los problemas personales.**

*“Si tengo salud y el día me sonrío, tengo
BUEN HUMOR, Si tengo un callo que me
aprieta el dedo, estoy MALHUMORADO, des-
agradable, inaccesible.”*

MONTAIGNE

¿Cómo puedo “manejar” mi Humor?

Estamos rodeados de situaciones que nos preocupan, de experiencias estresantes y de muchas situaciones que no sabemos cómo salir de ellas. Para colmo de males, en nuestro día a día no ocurren las cosas tal y como las esperamos y continuamente ocurren otras muchas que no son así como las deseamos y que ni tan siquiera las habíamos imaginado. Nos disgustan y creemos no poder soportar el desencanto, el dolor, la tristeza que nos produce el que no salgamos las cosas como nosotros queremos, además de la impotencia que produce el no poderlas cambiar.

Es decir, cuando lo que sucede no depende de nosotros, cuando no podemos “controlar” todo lo que nos ocurre en la vida, es precisamente cuando “todo esto” nos afecta y nos preguntamos, ¿por qué estoy de mal humor?

Y es que “el humor, no es cosa de risa”, ya que es una estrategia de defensa que utilizamos para protegernos. ¿De qué?, en el caso del mal humor, de nosotros mismos, de nuestra falta de estrategias de afrontamiento, de nuestros miedos, de nuestras tristezas y males, de nuestros dolores, en fin, de todo aquello que me sucede y que no sé cómo responder con estrategias de afrontamiento positivo.



Si el HUMOR es una estrategia más, utilicémosla en nuestro beneficio para afrontar situaciones difíciles. Tiene como resultado la sonrisa, la risa o sensaciones subjetivas de diversión que reducen el malestar emocional. Consiste en ver el lado absurdo de las cosas serias y el lado serio de las cosas absurdas.

Para desarrollar el SENTIDO DEL HUMOR, es necesario

- recuperar nuestra capacidad de admiración y diversión,
- tomarnos tiempo para observar lo que pasa a nuestro alrededor,
- relativizar las cosas que nos ocurren y nos producen desazón
- reflexionar para encontrar el lado positivo de los acontecimientos.

Supone haber desarrollado mecanismos para mantenerse abierto a todo lo positivo que nos rodea, ser capaz de ver la parte divertida y cómica de las cosas. El humor estimula el deseo de vivir y es un indicio de madurez personal. El humor es una ACTITUD positiva ante la vida, una buena disposición y una APTITUD, es decir, una capacidad para percibir “distancia entre los problemas o preocupaciones y yo”.

Podemos “si queremos”, cambiar nuestro HUMOR, que no depende de “fuera”, sino que la llave está “dentro” de nosotros mismos. El buen humor en nuestra vida nos proporciona “otra forma de ver las cosas”, aunque éstas son las mismas que eran antes, pero quien ha cambiado soy yo. Podemos vivir de forma diferente el mismo acontecimiento según sea mi estado de humor. Nuestras emociones y estado de ánimo y de quien nos rodea, también se ven afectados por nuestro humor. El

buen humor aporta paz, bienestar, felicidad y alegría.

Por estas razones todos experimentamos que el buen humor y la risa tienen efectos en nuestras emociones, en nuestro organismo y en nuestros pensamientos. Todos conocemos los efectos negativos en la salud y en los demás de ciertas emociones negativas y sentimientos pesimistas. Y a su vez, también conocemos las consecuencias positivas que pueden aportar éstas a la salud psíquica si las transformamos en pensamientos positivos y las acompañamos de buen humor.

En contraposición al humor y a la risa, encontramos el ESTRÉS, con todas sus consecuencias fisiológicas, como son, la hipertensión, la contracción muscular, los trastornos intestinales y la supresión inmunológica, entre otros, que podemos contrarrestar con los efectos de la relajación inducida por el humor y la risa. También posibilita el humor, el cambio de pensamientos negativos a otros más beneficiosos para nuestra salud mental y física. Por tanto, podemos decir, que la risa y el buen humor, tienen efectos contrarios al estrés. Y son además una forma de “gimnasia mental insuperable” al activar y estimular nuestro hemisferio derecho, equilibrando la actividad de ambos y liberando, a su vez, neurotransmisores con efectos analgésicos y sedantes.

Si las emociones y los pensamientos interactúan entre sí podemos utilizar el buen humor para transformar pensamientos y emociones. Los fines terapéuticos están suficientemente justificados. Si nuestras emociones, pensamientos y humor son “positivos”, predispone a que nuestro comportamiento sea flexible, confiado y proactivo con lo que se facilita la búsqueda de soluciones las situacio-



nes conflictivas. Por el contrario si nos ponemos en lo “negativo”, se generan actitudes defensivas, inhibidas y carentes de autoconfianza con lo que se predispone a actuar erróneamente.

El humor requiere desarrollar la inteligencia emocional y está unido a una visión positiva de lo que nos rodea. Es una gran vitamina emocional que provoca bienestar. Utilizar nuestras emociones para tener buen humor es importante e imprescindible para mantener buenas relaciones con quienes nos rodean. Pero las emociones son reacciones complejas entre mente y cuerpo, que tenemos que saber “manejar” porque nos ayudan a transmitir cómo nos sentimos. Además facilitan las interacciones sociales aunque también pueden perturbarlas sino sabemos qué hacer con ellas. La inteligencia emocional nos proporciona una serie de habilidades para percibir, usar, comprender y manejar las emociones, aprendiendo a identificarlas y conocerlas “por su nombre” reducimos el estrés que provocan. Saber beneficiarnos de estas “vitaminas emocionales” nos ayudará a sentirnos bien,

facilitará el que podamos expresar sentimientos especiales como amor, amistad, ternura, y mejorar la autoestima y la seguridad en uno mismo.

¿El humor influye en nuestros pensamientos o ellos en el humor? Lo que sí es obvio que tal y cómo pensamos, así es cómo nos sentimos. Tal y cómo nos sentimos así pensamos. Los pensamientos son valoraciones, expectativas, creencias, recuerdos e ideas que influyen incuestionablemente en nuestra forma de ver la vida, en nuestro bienestar y en nuestra felicidad. Por eso es importante saber identificar cómo pensamos, detectando errores y posibles creencias perjudiciales para nosotros. Así mismo, utilizar el humor para identificar nuestros pensamientos nos permitirá poder relativizarlos y cambiarlos desde un enfoque más saludable y natural. Si soy libre de pensar lo que yo quiera, ¿por qué no aprender a pensar aquello que es más beneficioso para mí?

Recordemos las palabras de Vicente Aleixandre:

Vivir es conservar la capacidad de entusiasmo. Seguir vibrando por toda la vida que sientes a tu alrededor y participar en ella. Vivir es saberse vivo hasta el instante final.

Los años sólo enriquecen.

Yo veo la vejez como un enriquecimiento; como un acumular saberes y experiencias. Pero también es una conservación de la vida. Y mientras se vive, se mantiene la capacidad de vivir, de sentir. La capacidad de entusiasmo.

Esos viejos que se sientan a esperar la muerte, ya no viven.

Mientras se vive hay que esperar la vida



LA FELICIDAD

Hace mucho, mucho tiempo, allá por los primeros días del mundo se reunieron todos los dioses del Olimpo y decidieron crear al hombre y a la mujer. Y decidieron hacerlo a su imagen y semejanza. Pero antes de darles vida un dios jovencuelo dijo:

- Si vamos a hacerlos a nuestra imagen y semejanza, van a tener un cuerpo igual al nuestro y una voluntad y una fuerza y una inteligencia iguales a las nuestras. Debemos pensar en algo que los diferencie de nosotros; de lo contrario, estaríamos creando nuevos dioses. Por eso propongo que les quitemos algo. Pero ¿qué les podemos quitar?

Después de mucho pensar, uno de ellos dijo:
- ¡Ya sé! Vamos a quitarles LA FELICIDAD y busquemos un sitio dónde esconderla para que no la encuentren jamás.

A continuación propuso uno de los dioses:
- La esconderemos en la cima del monte más alto del mundo.

A lo que inmediatamente contestó otro:
- No. Recuerda que les dimos voluntad. Algún día alguien escalará esa montaña y la encontrará Y desde ese día todos sabrán dónde está.

Luego propuso otro:
- Entonces vamos a esconderla en el fondo del mar.

Y otro replicó:

- No. Recuerda que les dimos fuerza. Alguna vez alguien construirá un barco para bajar al fondo del mar y entonces la encontrarán.

Otro más dijo:

- Entonces escondámosla en un planeta lejano a la Tierra.

Y le dijeron:

- No. Recuerda que les dimos inteligencia, y un día alguien construirá una nave para poder viajar a otros planetas y la descubrirán. Y ese día, ya todos tendrán la felicidad y serán iguales a nosotros.

El último en hablar fue el dios más viejo, que había escuchado atentamente cada una de las propuestas de los demás dioses. Rompió el silencio y dijo:

- Creo saber dónde poner la felicidad para que nunca la encuentren.

Todos se sorprendieron y preguntaron al unísono:

- ¿Dónde?

Y contestó el dios más viejo:

- La esconderemos dentro de ellos mismos. Estarán tan ocupados y preocupados buscándola fuera, que nunca la encontrarán. Y así fue. Desde entonces, hombres y mujeres se pasan la vida buscando la felicidad sin saber que la llevan dentro.



RETRATO DE LA PERSONA CUIDADORA

Es la que desde las primeras horas de la mañana adquiere la responsabilidad de atender y cuidar a la persona dependiente todo el día

Suele ser mujer, madre o abuela que además desempeña otras tareas familiares y/o profesionales



- Los cuidadores son aquellas personas (padres, hijos, familiares, amigos), que atienden a personas dependientes.
- El cuidado de un familiar dependiente es, una experiencia prolongada que exige reorganizar la vida personal, familiar, laboral y social.



¿Qué entendemos por salud?

- La salud es un estado de bienestar físico, psíquico y social según la OMS.
- Salud “no solo como la ausencia de enfermedad, sino que se relaciona con el bienestar bio - psicológico y social”.
- La salud debe ser entendida como un proceso, no es algo que ocurre en un momento dado solamente, sino que es dinámica y cambiante.
- Es un derecho pero también es una responsabilidad que demanda el “auto-cuidado”.



¿Qué entendemos por salud psicológica?

- “Generar, desarrollar y mantener conductas sanas, productivas y adaptadas positivamente al entorno...”
- En sentido amplio “sugiere cierto grado de felicidad, satisfacción, armonía personal y una capacidad de estar presente en los acontecimientos sociales”
- Se manifiesta por:
 - Mantener buenas relaciones con los demás
 - Equilibrio entre deseos y exigencias del entorno
 - Desempeñar distintos roles adecuados a la edad
 - Interesarse y participar en la vida comunitaria



SÍNDROME DE BURNT-OUT (SÍNDROME DEL CUIDADOR QUEMADO)

- Profundo desgaste emocional y físico al que está sometido el cuidador de una persona con discapacidad intelectual
- Se considera producido por el estrés continuado de tipo crónico.
- Los cuidadores desarrollan actitudes y sentimientos negativos hacia las personas a las que cuidan



Efectos en la persona cuidadora

- Irritabilidad
- Desmotivación
- Depresión-Angustia
- Trastornos psicosomáticos
- Fatiga y agotamiento no ligado al esfuerzo
- Agobio continuado con sentimientos de ser desbordado por la situación
- Comportamientos estereotipados con ineficiencia en resolver los problemas reales



ESTADOS DE ÁNIMO ALTERADOS:

MOTIVOS:

- Falta de colaboración de familiares
- Vivencia de injusticia al depender todo de uno
- Sentir que no se valora la dedicación al cuidado
- Sensación de estar atado a la situación de cuidar
- Poco entendimiento con otros miembros de la familia
- Carencia de reconocimiento por los esfuerzos realizados



PAUTAS DE ACCIÓN para superar esos estados de ánimo

- Darse cuenta de los propios sentimientos
- Hablar de cómo me siento, pero sin perder el control
- Renunciar al ¿por qué a mi? y no ser victimista
- Aceptar de los límites personales
- Cambiar lo que se pueda cambiar
- Plantearse delegar tareas y solicitar ayudar
- No malinterpretar las reacciones de otros familiares
- Admitir que cuidarse es necesario para cuidar a otros



Desarrollar actitudes “positivas”

ACTITUD: predisposición interna a reaccionar de una manera valorativa ante un estímulo determinado.

- Condicionan la conducta
- Tienden a ser estables
- Son aprendidas



¿Cómo podemos mejorar las actitudes positivas?

1. RECONOCIENDO LO QUE HAGO POR LOS DEMÁS

Valorar lo que estoy realizando porque es fuente de motivación y garantiza la repetición

2. ACTUANDO CON CONSTANCIA

Cuando se comience algo procurar que se termine porque genera estima. Autoestima

3. FOMENTANDO LA COMUNICACIÓN

La comunicación positiva genera un clima emocional cálido
Mala comunicación aumenta la vulnerabilidad e indefensión



¿Somos un recurso o una dificultad?

Depende

- de cómo usemos nuestro pensar
- de cómo usemos nuestra imaginación
- de los límites que nos podemos
- de la confianza que en nosotros mismos



El juicio más decisivo no es el que hacemos a otra persona sino el que nos hacemos a nosotros mismos

Por lo tanto es necesario:

- Escuchar lo que nos decimos
- Estar atentos a cómo nos sentimos
- Analizar lo que hacemos

Hay personas que se dicen cada cosa...



Consejos prácticos para cuidarse y mantener la vitalidad

Objetivos:

- Dormir lo suficiente. Descansar
- Hacer ejercicio con regularidad
- Salir de casa, relacionarse
- Mantener aficiones e interés
- Disponer de un tiempo personal
- Asistir a las reuniones de la asociación



“... Alégrate, tanto de tus realizaciones como de tus proyectos. Acepta con serenidad el consejo de los años y renuncia sin nostalgias a los dones de la juventud. Fortalece tu espíritu para que no te destruyan inesperadas desgracias. Pero no te crees falsos infortunios. Muchas veces el miedo es producto de la fatiga y la soledad. Sin olvida una justa disciplina, sé benigno contigo mismo. Sé cuidadoso. Lucha por ser feliz”

Consejos de la edad. Inscripción fechada en 1692, encontrada en una tumba de la vieja iglesia e San Pablo de Baltimore



FUNDACIÓN **MAPFRE**

DOWN Federación
Española
de Síndrome
de Down
España

Impreso en papel reciclado

