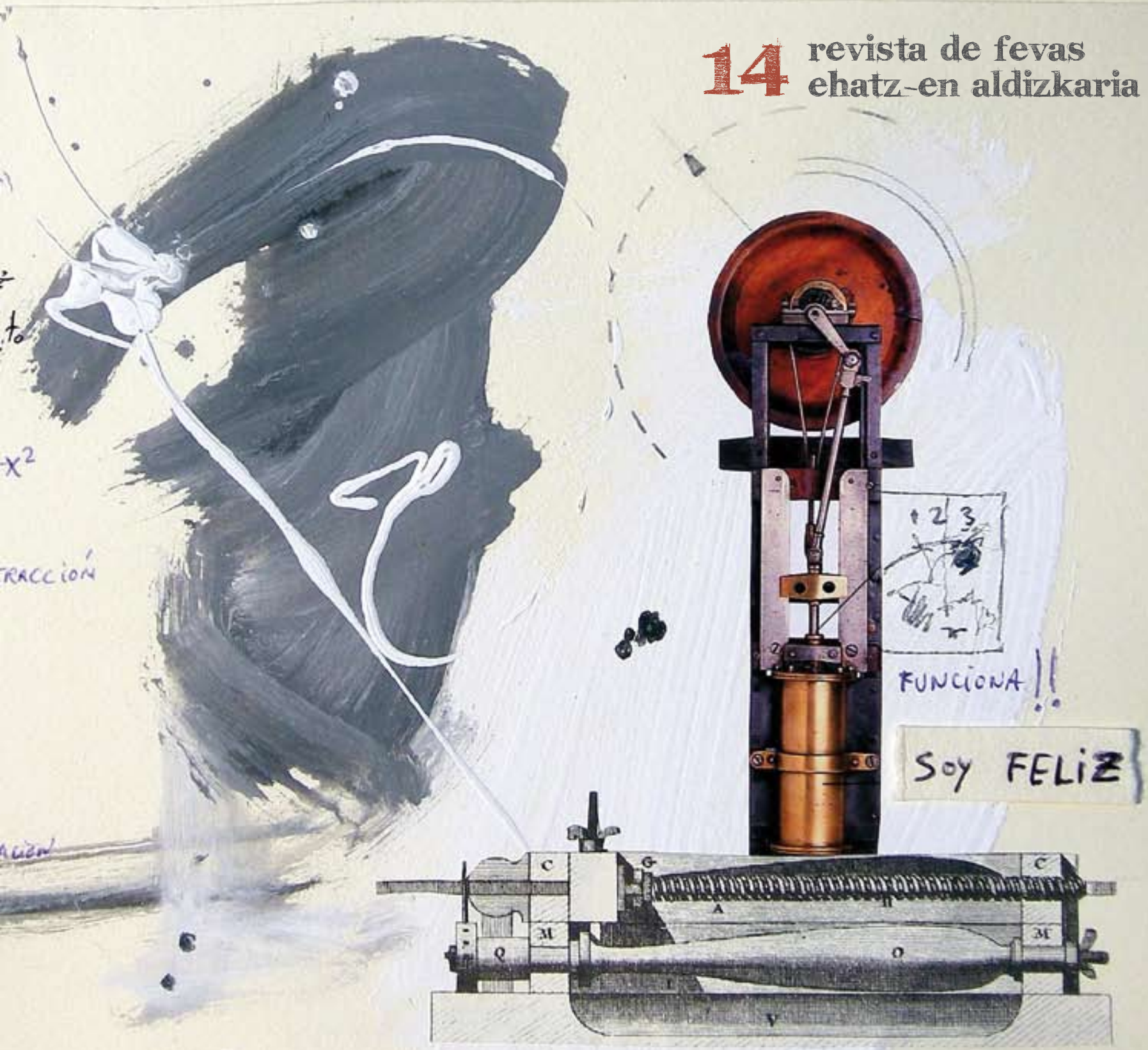


baietz

14 revista de fevas
ehatz-en aldizkaria



MECÁNICA PARA UNA FELICIDAD CONSTANTE

gracias...

Dedicamos este número de Baietz a la felicidad, esa palabra tan mágica como evocadora que nos traslada a "paraísos" buscados, momentos pasados, sueños anhelados... Un concepto que, cada vez más, está en boca de todos y que ha empezado a entrar con fuerza en nuestras organizaciones impregnándolo todo de una corriente de aire fresco. En las páginas que siguen hablaremos de humor, amor, bienestar en el trabajo, psicología positiva... No encontraremos recetas mágicas pero, tal vez, podamos descubrir que la felicidad está más cerca de lo que creíamos: la fórmula secreta es tan "simple" como aprender a valorar lo que tenemos y disfrutar de las pequeñas cosas.

a los que habéis hecho posible baietz:

Xabier Etxeberria, Rafael Villasante, Francisca Álvarez, Maite Beato, María Mamolar, Irantzu Larrabe, Jon García, Laura Lajas, Javier Sainz, Kontxi Jauregui, Azucena de Dios, Carlos Soto, Aurora de la Peña, Leire Amorrortu, Alberto Iturriaga, Amalia Andrés, Tania Pereda, Xabier Iñurrategi, Luis Ramón Antequera, Esti Chavero, Jon Cauvilla, Jorge Llorente, Lagun Aro GBC, Pablo Marañón, Blanca Aranguren, Raquel Morentin, Xabier Euskitze, Jaime F. Pola, Luis Arbea, Juan Fontela, Berta González, Ester Ortega, Gonzalo Hervás, Daniel Paredes y, especialmente, al siempre amable Alberto Palomera, autor de la portada de este número.

Eskerrik asko bihotz bihotzetik

Y a los lectores y lectoras de Baietz os deseamos

felicidad, y recordad, como decía el filósofo y escritor francés, Blaise Pascal, que "la felicidad es un artículo maravilloso que cuanto más se da, más queda para uno".



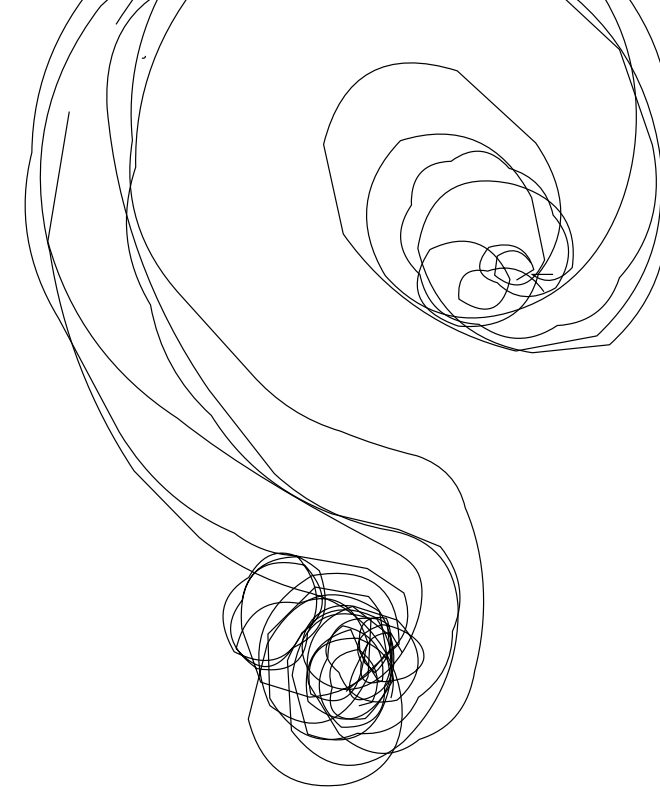
FEDERACIÓN VASCA DE
ASOCIACIONES EN FAVOR
DE LAS PERSONAS CON
DISCAPACIDAD INTELECTUAL
ADIMEN URRITASUNA
DUTENEN ALDEKO ELKARTEEN
EUSKAL FEDERAZIOA

Alameda Urquijo, 28-2º A / Bilbao 48010 / Tel: 94 4211476
/ fevas@fevas.org / www.fevas.org

COLABORA:



ERPLEHU ETXERAZTE
GAIETARAKA
DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y LA POLÍTICA SOCIAL



05. NO PODEMOS NEGAR EL AMOR EN LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL **EZIN DUGU MAITASUNA UKATU ADIMEN URRITASUNA DUTEN PERTSONENGAN**
08. UNA PERSONA ES MÁS FELIZ EN LA MEDIDA QUE PUEDE ELEGIR **PERTSONA BAT ZORIONTSUAGO IZAN DAITEKE AUKERATU DEZAKEEN HEINEAN**
11. XABIER EUSKITZE
12. URGE HABLAR DE PROYECTOS DE FELICIDAD **BEHARREZKOA DA ZORION PROIEKTUEI BURUZ HITZ EGITEA**
13. LAS PERSONAS FELICES SE SIENTEN MÁS SALUDABLES **PERTSONA ZORIONTSUAK ASKOZ ERE OSASUNGARRIAGO SENTITZEN DIRA**
14. EXISTE RELACIÓN ENTRE FELICIDAD EN EL TRABAJO Y RESULTADOS **ERLAZIOA DAGO LANEKO ZORIONAREN ETA ONDORIOZKO EMAITZEN ARTEAN**
17. 2011, AÑO EUROPEO DEL VOLUNTARIADO
18. LA FELICIDAD, VISTA POR LOS GRUPOS DE AUTOGESTORES **ZORIONTSUNA, AUTOGESTORE TALDEEN IKUSPUNTUTIK**
22. LA ÉTICA DE LAS PERSONAS CON DI COMO ÉTICA DE LA FELICIDAD **URRITASUNA DUTEN PERTSONEN ETIKA, ZORIONAREN ETIKA GISA**
24. BUTAN, UN PAÍS QUE MIDE LA FELICIDAD NACIONAL BRUTA **BUTAN, ZORION NAZIONAL GORDINA NEURTZEN DUEN HERRIALDEA**
26. ALBERTO PALOMERA
28. ES NECESARIO APLICAR EL SENTIDO DEL HUMOR... **UMOREA, ADIMEN URRITASUNA DUTEN PERTSONEN BIZITZA KALITATEA HOBETZEKO**
32. SI PARTIMOS DE LAS FORTALEZAS DE LA PERSONA CONSEGUIREMOS AVANZAR Y SUPERAR LIMITACIONES **PERTSONEN ALDE INDARTSUAK ABIAPUNTU GISA HARTZEN BADITUGU, AURRERA EGITEA ETA MUGAK GAINDITZEA LORTUKO DUGU**
34. LOS SURCOS DE LA FELICIDAD **ZORIONAREN ZIMAURRAK**
36. EL LAGUN ARO GBC DA CANCHA A PABLO **LAGUN ARO GBC-K KANTXA EMAN DIO PABLORI**

baietz

revista de fevas
ehatz-aren aldizkaria

Portada y Contraportada: Alberto Palomera
"Mecánica para una felicidad constante" (portada)
"Optimismo extremo" (Contraportada)

Dirección: Iñigo Iriarte
Coordinación: Lucía Soria
Colaboran: Alfredo Bezos

Fotografía: David Herranz, Dani de Pablos
Diseño y Maquetación: Olatz Goikouria
Deposito Legal: BI-3160-2006
Impresión: Imprenta Garcinuño, S.L.

sumario-aurkibidea



Ponte en su lugar



Pero no ocupes su lugar

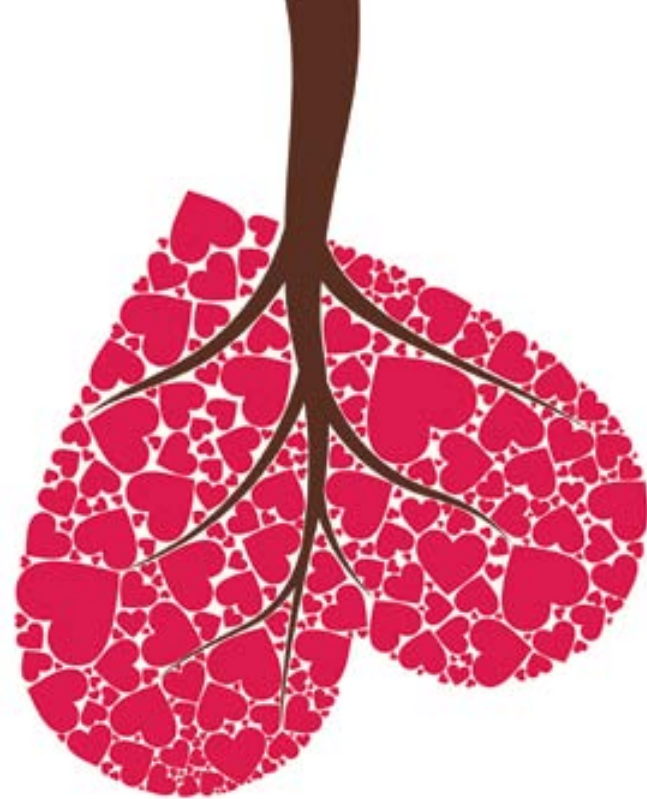
Las plazas de aparcamiento reservadas para las personas con discapacidad son un derecho, no un privilegio; una apuesta de las administraciones para posibilitar la participación social de las personas con movilidad reducida. **No las ocupes.**



*“No podemos negar
el amor
en las personas con
discapacidad intelectual”*

Entrevista a Raquel Morentin, licenciada en Psicología, doctora por la Universidad de Salamanca, Premio Extraordinario de Doctorado, consultora de estudios e investigaciones. Autora de “El amor en personas con discapacidad intelectual y su repercusión en el bienestar emocional”, Primer Premio en la Modalidad de Investigación en la II Edición de los Premios de Investigación e Innovación otorgados por AMPANS





“Ezin dugu maitasuna ukatu adimen urritasuna duten pertsonengan”

“Inguiruneak zerikusi handia du adimen urritasuna duten pertsonen bikote harremanak era fantasisoagotan ulertzeko orduan”.

“Kelburua ez da bikote harremanak sustatzea, bikotea izan edo ez erabakitzeak aukera izan dezatela baizik, eta, nahi eta ahal badute gainerakoek bezala, harreman hori era pozgarrian bizi dezatela”.

“Ikerketak, zenbait faktore erlazionatzen ditu zorianarekin, baikortasuna, umorea, erresilientzia, pertsonen arteko harreman pozgarriak, gizartearen eta senideen laguntza. Ba al dago adimen urritasuna duten pertsonengan alderdi horiek desberdinak direla esatera eramaten gaituen arrazoirik?”



“Amor” y “estudio científico” parecen dos conceptos alejados, ¿qué le lleva a involucrarse a investigar este sentimiento?

En estos momentos ambos conceptos no están tan alejados, desde la década de los 70 el interés científico por el amor ha ido creciendo, aunque todavía no tanto como por otras temáticas

más clásicas. Partimos de que el amor como constructo no puede medirse directamente pero sí es posible establecer algunos pensamientos, comportamientos, afectos... que pueden cuantificarse, por ello, el amor está abierto a un posible estudio científico. También es verdad que aunque el amor llevaba tiempo investigándose, todavía los resultados no se habían extrapolado a las personas con discapacidad, mucho menos a personas con discapacidad intelectual. El poder conjugar desde el punto de vista científico discapacidad intelectual y amor, vinculado éste al bienestar emocional como una dimensión de calidad de vida, nos movió a implicarnos en investigar esta materia más innovadora.

¿Se puede afirmar que las personas con discapacidad intelectual perciben el amor de forma diferente?

Realmente no hemos encontrado ningún dato que apoye esta idea, de hecho, el resultado concluye que en los aspectos esenciales el modelo global del amor es similar en todas las personas. Tras realizar un análisis factorial confirmatorio podemos asegurar que en las personas con discapacidad intelectual, al igual que en el modelo general, en el amor coinciden tres factores: por un lado, el sentido de compromiso, estabilidad e idealización, por otro lado, la pasión y, por último, el aspecto de intimidad y romanticismo. Este resultado va en la línea de otras investigaciones y de la opinión de otros autores que han estudiado con anterioridad el amor en personas sin discapacidad. No obstante, aunque esa pauta es similar, se han observado algunos matices diferentes, el

ejemplo más claro es que las personas con discapacidad intelectual perciben de forma más idealizada sus relaciones de pareja, parecen estar más marcadas por la fantasía y ven a su pareja como una persona ideal.

Las personas con discapacidad intelectual perciben sus relaciones de pareja de forma más idealizada.

Es decir, la mayoría vemos a nuestras parejas con muchas virtudes aunque les reconocemos algunos defectos que aceptamos, sin embargo, las personas con discapacidad intelectual perciben a su pareja de forma más idealizada, se saltan esos “defectillos”. La explicación puede estar relacionada con la falta de acceso a modelos reales, una posible sobreprotección, escasez de información sobre estos temas..., aspectos que también resaltan expertos como Félix López.

Además de esta idealización, ¿hay otros aspectos que le hayan llamado la atención?

Me gustaría insistir en este aspecto porque está muy vinculado al contexto, perciben de forma más fantasiosa porque el entorno ha generado la falta de información y el desarrollo de este tipo de modelos. Este hecho pondría en evidencia la importante influencia de la familia y los profesionales en los temas íntimos. Como detalle me gustaría resaltar que en la investigación participaron personas con discapacidad intelectual con necesidad de apoyo intermitente o limitada y, aún así, encontramos bastantes de entre 30-40 años que cuando respondían en la entrevista decían que no comentaríamos a sus padres que tenían pareja. ¿Eso es normalización? ¿Cuántas personas sin discapacidad piden permiso para iniciar una relación de pareja? Este punto me ha llamado especialmente la atención: cómo el contexto facilita o frena el desarrollo de determinados comportamientos y pensamientos, igual que pasa en otras áreas.



“¿Cuántas personas sin discapacidad piden permiso para iniciar una relación? ¿Eso es normalización?”

Antes mencionaba la influencia de la familia y los profesionales, ¿qué papel desempeñan a la hora de que las personas con discapacidad intelectual puedan vivir plenamente esta faceta de la vida?

Es cierto que, como parte del contexto, intervienen en este proceso de idealización, pero no me gustaría que se interpretaran mal mis palabras porque no hablo de fomentar las relaciones de pareja sino de proporcionar información realista y modelos cercanos. Tenemos que trabajar para evitar esa sobreprotección que hace que no les llegue información, o que les lleguen mensajes distorsionados, y que determina esta idealización. Lógicamente desde el ámbito de las asociaciones es preciso promover programas de información y educación afectivo-sexual que impliquen a las personas con discapacidad intelectual y, por supuesto, a las familias, quienes muchas veces posibilitan este tipo de relaciones o el acceso a la información. También hay que contar con los profesionales, que aportan la visión técnica en estos programas.

Respecto a la familia, el estudio también revela que la intromisión familiar, o la propia capacidad de autodeterminación, influye en dos aspectos: por una parte en la percepción del amor y, por otra, incide directamente en el bienestar emocional. En definitiva, cuanto más apoyo familiar o menor intromisión de cara a poder vivenciar de manera más plena las relaciones de pareja, la percepción es más positiva y el bienestar emocional es mayor. Es evidente que el apoyo familiar nos afecta a todos pero en estos casos más, las personas con discapacidad intelectual están más controladas en este sentido; lo que pueden hacer o no depende muchas veces de lo que les permiten sus familias.

¿De qué manera correlacionan amor y bienestar emocional?

Hemos encontrado una relación positiva en la medida que las personas que puntúan más alto en la escala de amor reflejan puntuaciones moderadamente más positivas en la de bienestar emocional. Por lo tanto, hemos vinculado amor y calidad de vida a través de la dimensión de bienestar emocional: cuando las relaciones de pareja se viven de manera más plena el bienestar aumenta, la persona se siente más feliz. Lo cual no quiere decir que para ser feliz hay que tener pareja, porque hay múltiples variables que influyen en la felicidad o bienestar emocional, una de

ellas es la relación amorosa, pero hay otras como el apoyo familiar, el sentirse realizado, ser valorado, etc.

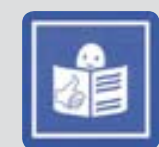
En su opinión, ¿cuál sería la conclusión más significativa del estudio?

Es difícil quedarse con una pero insistiría en que el modelo general del amor en sus aspectos esenciales es similar en todas las personas, así que deberíamos superar esa creencia de que las personas con discapacidad intelectual son como niños o que no se enamoran, porque sí se enamoran. Otro punto a destacar sería el hecho de que esa mayor idealización puede explicarse por el contexto, lo que nos sugiere la necesidad de incidir en el trabajo con el entorno, familia, profesionales... Finalmente subrayaría el hecho de que la percepción positiva del amor influye en el bienestar emocional.

Dicho esto, ¿por qué no vamos a contribuir a la felicidad de las personas con discapacidad intelectual? No se trata de fomentar las relaciones de pareja sino de que tengan la oportunidad de decidir si tener pareja o no y, si quieren y pueden -como los demás-, que vivan esa relación de manera satisfactoria. Por supuesto, esto no significa que haya que olvidar algunos riesgos como los embarazos no deseados o enfermedades de transmisión sexual..., pero no es de recibo que para evitarlos limitemos o neguemos esta faceta de su vida. Tendremos que fomentar programas de educación afectivo-sexual que impliquen a las propias personas con discapacidad, familias y profesionales. En definitiva, se trata de dejarles decidir si desean o no tener pareja y capacitarles y apoyarles para que puedan vivir su relación de manera plena y sin riesgos.

En los últimos años está emergiendo con fuerza el concepto de felicidad vinculado a las personas con discapacidad, ¿en qué debemos avanzar para conseguirla?

Efectivamente la psicología positiva está entrando con fuerza alejando el foco de la patología y centrándolo en lo que puede ayudarnos a ser felices. En mi opinión, hay que recurrir a investigaciones realizadas que vinculan determinados factores como optimismo, sentido del humor, resiliencia, relaciones interpersonales satisfactorias, apoyos sociales y familiares... con la felicidad. ¿Hay alguna razón que nos indique que esos aspectos son diferentes en las personas con discapacidad intelectual? Mientras no haya evidencia en contra, tendremos que trabajar con éstas para promover esos aspectos. Lo único que incluiría de manera específica para este colectivo sería la autodeterminación, que realmente esas personas tengan la posibilidad de tomar su propias decisiones y ser y sentirse libres.



LECTURA FÁCIL

Raquel Morentin ha hecho una investigación sobre el amor en las personas con discapacidad intelectual. Según esta investigación, el amor influye en el bienestar emocional y es un sentimiento parecido en todas las personas. La única diferencia es que las personas con discapacidad intelectual ven a su pareja de forma más idealizada, esto quiere decir que no ven defectos en su pareja. Raquel dice que esto es debido al entorno, que no da información, formación, etc. Raquel dice que las personas con discapacidad tienen que tener la oportunidad de decidir si quieren tener pareja y apoyarles para que puedan vivir esta relación de pareja.

“UNA PERSONA ES MÁS FELIZ EN LA MEDIDA QUE PUEDE ELEGIR”



Entrevista a Luis Arbea

Luis recuerda con cariño su primer trabajo remunerado en ASPACE Gipuzkoa, donde estuvo 13 años. De esos inicios conserva su profundo cariño a Donostia y a Gipuzkoa y el acercamiento a una realidad que ha marcado su trayectoria profesional. En la actualidad, es Profesor de psicología en la UNED.

DESDE ESOS AÑOS EN ASPACE GIPUZKOA, ¿CREE QUE HA CAMBIADO LA PERCEPCIÓN DE LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL?

Desde el punto de vista de concepto ha cambiado radicalmente. En el año 74 que yo entré a ASPACE comenzaba el paso de un modelo médico a otro educativo, la idea era educar al niño integralmente por encima de sus síntomas. Ahora hemos evolucionado a un modelo más progresista, el modelo llamado personal. Hemos educado desde una perspectiva integral, ahora tenemos que ayudar a que cada persona, en la medida de sus posibilidades, pueda organizar y protagonizar su proyecto de vida. Esta concepción supone un avance increíble. Desde el punto de vista social se ha producido un avance importante en cuanto a normalización, cuando empecé tenían a los niños escondidos en los caseríos. La LISMI (Ley de Integración Social de Minusválidos) contribuyó a cambiar todo y abrió puertas, también contribuyeron los programas de integración; por cierto, el primer programa de integración experimental que se hizo en el País Vasco lo llevo a cabo ASPACE, antes de que en el 85 saliera el primer decreto en esta materia.



LECTURA FÁCIL

Luis Arbea dice que las cosas han cambiado mucho, ahora las personas con discapacidad pueden decidir más sobre su vida y vivir como quieren. Luis cree que cuando uno puede elegir lo que quiere es más feliz. Luis también cree que la sociedad es incoherente, es decir, por una parte dice que respeta los derechos y, por otra, deja que la gente se muera de hambre en África. Luis da 3 consejos para ser más felices: reírnos de nosotros mismos, disfrutar de lo que hacemos cada día y ser más solidarios.

¿CÓMO ENCAJA LA DISCAPACIDAD EN LA SOCIEDAD ACTUAL BASADA EN LA IMAGEN, LO MATERIAL, ETC.?

Creo que mal, yo voy en silla de ruedas y soy muy sensible a esta realidad, soy consciente de un montón de cosas. Percibo una contradicción: si el canon de la belleza, lo óptimo, la perfección... tiene que ver con ese 90-60-90, resulta que la discapacidad no encaja ni de casualidad, pero está claro que la felicidad está en otro lugar, en el concepto de libertad, el amor, etc. La sociedad es incoherente.

Precisamente en mi último artículo denunciaba esta incongruencia, la doble cara de esta sociedad. Personalmente no me gusta esta sociedad que por un lado progresa en derechos humanos, discapacidad... y, por otro, mantiene un sistema que contempla impertérrito la situación del Cuerno de África; un sistema en el que los ricos cada vez son más ricos. Nos creemos progres y majos pero no es tanto como pensamos. La frase provocativa que destacaba era que, de alguna manera, estamos comprando nuestra culpabilidad, hacemos muchas cosas pero sin creérnoslas. Eso no quita para que hipócritamente, o como sea, esto sea bueno para las personas con discapacidad. Si yo hubiera tenido hace 20 años la esclerosis múltiple, ni siquiera me hubiera podido desplazar. Filosóficamente en la sociedad existe una incoherencia, por un lado muy progresista y por otro muy retrógrada.

¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

La felicidad, el amor, la verdad... son conceptos indefinibles. Hay diferentes acercamientos, diversidad de teorías, pero yo me quedo con la idea de Walter Benjamin, un filósofo judío del siglo pasado, que dice algo muy bonito: “la felicidad consiste en mirarse a uno mismo sin miedo”, esta idea encierra todo. Cuando uno mismo se mira sin miedo es que está muy pleno.

“LA FELICIDAD CONSISTE EN MIRARSE A UNO MISMO SIN MIEDO”

Bajando a lo terrenal, la felicidad está en las pequeñas cosas, saber disfrutar de éstas es fundamental: una buena comida, los amigos, las relaciones sexuales... Vivir intensamente el presente y disfrutar lo cotidiano. También el sentido del humor es importante, reírme de mí mismo me ayuda a elaborar mi propia situación

¿EXISTE UNA RECETA PARA CONSEGUIRLA?

No podemos ser arrogantes diciendo que hay una fórmula, seamos humildes y hablemos de ser un poco más felices. En mi opinión hay tres aspectos que nos pueden ayudar: primero reírnos de nosotros mismos; segundo, vivir intensamente el presente y, en tercer lugar, ser solidarios, que es una especie de amor. El amor me parece importantísimo. Tenemos un mundo competitivo y egocéntrico en el que para sobrevivir pasamos por encima de quien sea, pero eso genera “mala leche” interna. En la medida que uno piense más en los otros que en uno mismo va a ser más feliz. De hecho, posiblemente, la persona más feliz sería Teresa de Calcuta, aunque tampoco tenemos que ir hasta Calcuta, podemos ser solidarios en todo momento con la gente que nos rodea. Esta fórmula es muy aplicable al día a día.

“EN LA MEDIDA QUE UNO PIENSE MÁS EN LOS OTROS SERÁ MÁS FELIZ”

LA TEORÍA PARECE SENCILLA PERO ¿CÓMO SE LLEVA A LA PRÁCTICA?

Ahí está el nudo gordiano del tema, doy cursos de psicología positiva y es verdad que la teoría es bonita pero cuando la tienes que concretar en ejercicios de repetición cuesta. Por ejemplo, una tarea que podemos hacer es pensar diariamente al final de la jornada 3 ó 4 situaciones por las que tenemos que estar agradecidos. Es algo sencillo pero nadie lo hace, somos incapaces de esforzarnos 15 días en ello.

Para cambiar el carácter me remitiría a una frase antigua que dice: “cuida tus pensamientos que se convierten en actos, cuida tus actos que se convierten por repetición en hábitos y cuida tus hábitos que se convierten en virtud, personalidad”. Si esto es así, para cambiar ese carácter hace falta crear hábitos, y para crearlos hay que repetir y repetir. Lo de vivir el presente me lo empecé a aplicar y, a veces, simplemente me paro y disfruto del momento. Lo he repetido tantas veces que ya lo tengo interiorizado. Para cambiar el *chip* hace falta trabajar y eso implica violencia personal y esfuerzo.

¿CÓMO SE APLICA ESTA FILOSOFÍA DE VIDA A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL?

Aunque depende de cada persona, se trataría de aplicar metodologías para que repitan cosas y crear situaciones concretas para que vean en positivo. Los procesos tienen que ser más dirigidos pero creo que se puede aplicar igualmente. El tema de la autodeterminación, tan debatido y tan importante, tiene que ver con la libertad y está clarísimo que una persona en la medida que elige es más feliz. ¡Está más claro que el agua y es lo que el último modelo de la discapacidad dice! Cada persona tiene que ser protagonista de su vida y de su proyecto de vida. Es muy bonito en teoría pero difícil de conseguir, hay que trabajarlo mucho.

Las personas dependientes están acostumbradas a no elegir nunca nada en su vida, esto hay que cambiarlo para que sean más felices, también es preciso crear actitudes positivas en las personas con discapacidad intelectual. No es preciso recordarle su discapacidad sino pensar más en lo que puede hacer que en lo que no puede. Tenemos que cambiar el *chip* médico sintomático por otro más positivo.

LAS ASOCIACIONES, ¿CÓMO PODEMOS AVANZAR EN ESTE SENTIDO?

Las entidades tienen que trabajar pensando en este enfoque positivo, en clave de psicología positiva, no en sintomatología, sino en aquello que la persona con discapacidad puede hacer. A veces parece que lo único importante de la persona es la discapacidad. Por ejemplo, en las personas con esclerosis múltiple parece que lo más importante es el caminar, y únicamente se piensa en lo físico, pero el problema radica en que tienes que seguir conviviendo con tu pareja y tus hijos. En ocasiones las asociaciones gastan demasiada energía en estos aspectos que son inexorables.

EN EL MARCO DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA, ¿CÓMO PODEMOS TRABAJAR CON LOS PADRES Y MADRES?

En ese primer momento de shock cuando nace un hijo con discapacidad no puede hacerse mucho, es un duro golpe que la vida te da. Después sí que la psicología positiva puede ayudar a vivir esa realidad, elaborar el disgusto y vivirlo con naturalidad. Eso es humanizar la discapacidad y ahí puede aportar la psicología positiva, en trabajar con las familias, crear debates con ellas, en mejorar sistemas de convivencia y redescubrir el amor. Ahí está la psicología positiva.

El milagro de la curación no existe, el milagro auténtico y maravilloso está en el proceso, en el esfuerzo por sacar el máximo de las posibilidades de cada persona y conseguir su máxima calidad de vida. Vivir con naturalidad la discapacidad implica normalizarla y normalizarla es humanizarla.

“VIVIR CON NATURALIDAD LA DISCAPACIDAD IMPLICA NORMALIZARLA Y NORMALIZARLA ES HUMANIZARLA”

“PERTSONA BAT ZORIONTSUAGO IZAN DAITEKE AUKERATU DEZAKEEN HEINEAN”

- EDERTASUNAREN KANONA, EZIN HOBEA DEN HORI, PERFEKZIOA...
90-60-90 HORREKIN ERLAZIONATUTA BALDIN BADAGO, ARGI DAGO EZINTASUNAK EZ DUELA TOKIRIK HOR, BAINA ARGI DAGO ZORIONA BESTE TOKI BATEAN DAGOELA, ASKATASUN KONTZEPTUAN, MAITASUNEAN, ETAB.

- WALTER BENJAMINEN, JOAN DEN MENDEKO FILOSOFO JUDUTARRAREN, IDEIAREKIN GERATZEN NAIZ. BERE ESANETAN, “ZORIONA, NORBERAREN BURUARI INOLAÑO BELDURRIK GABE BEGIRATZEA DA”.

- NIRE IRITZIZ, BADAUDE HIRU ALDERDI LAGUNGARRI: LEHENBIZIKOA, GEURE BURUARI BARRE EGITEA: BIGARRENA, ORAINALDIA INDAR OSOZ BIZITZEA ETA, HIRUGARRENEZ, SOLIDARIO IZATEA.

- HAINBESTE ALDIZ EZTABAIDATU DEN ETA HAIN GARRANTZITSUA DEN AUTODETERMINAZIOAREN GAIA ASKATASUNAREKIN ERLAZIONATURIK DAGO, ETA ARGI DAGO PERTSONA BAT ZORIONTSUAGO DELA AUKERATZEKO GAI DEN HEINEAN.

- EZ DA BEHARREZKOA BERE URRITASUNA GOGORAZTEA, GARRANTZI GEHIAGO EMAN BEHAR ZAIO EGIN DEZAKEENARI EGIN EZIN DEZAKEENARI BAINO. SINTOMETAN OINARRITURIKO OSASUNAREN TXIPAREN ORDEZ, BESTE POSITIBOAGO BAT GUREGANATU BEHAR DUGU.

- ERAKUNDEEK PSIKOLOGIA POSITIBOAN PENTSATUZ LAN EGIN BEHAR DUTE, ETA EZ SINTOMATOLOGIAN PENTSATUZ.



Batzuen ustez, zorion bide bakarra dugu Jainkoa, "neure burua bezala maita dezadan lagun hurkoa". Zorion bide ta bake bide bakarra ote gaurkoa? Menturaz gauza txikien baitan egon liteke gakoa, eta denetan fuintsezkoena, norberaren barrukoa.
Xabier Euskitze

Etb-ko aurkezlea eta bertsolaria

URGE HABLAR DE PROYECTOS DE FELICIDAD

Berta González, directora técnica de la Fundación APROCOR y Ester Ortega, directora de la Fundación TUYA.

La Fundación APROCOR y la Fundación TUYA son dos entidades pioneras en considerar la felicidad de las personas con discapacidad intelectual en su intervención y prestación de apoyos. Estas entidades han asumido en su quehacer diario que la "revolución" pendiente tiene que ver con el salto del "nosotros y ellos" al NOSOTROS, como ciudadanos formando un mismo equipo. Todo un reto que está empapando "hasta los huesos" de quienes integran estas entidades y que debería calar en el conjunto de la sociedad.

No podemos, ni una sola vez más, asociar discapacidad intelectual y vida baldía, asistida, sin sentido ni realización. Lo que puede no tener sentido son los enfoques asistenciales que tratan a las personas como objetos de cuidados y no como sujetos de derechos.

No se trata de minimizar el impacto que, en algunas ocasiones, una discapacidad intelectual o del desarrollo puede ocasionar en una persona, pero nuestra experiencia nos dice que es el entorno y la sociedad quien determina, en gran parte, la felicidad de esa persona y la de su familia.

Necesitamos reinventarnos como sociedad para descubrir la importancia que tienen las relaciones personales. Relaciones de carne y hueso, capaces de descubrir y poner en valor lo que cada persona tiene de bello, de bueno, de único y de irrepetible más allá de sus condicionamientos de cultura, clase social, familiar, historia médica... o discapacidad intelectual.

"Hay que llegar a la esencia del ser humano."

Nos gustaría pensar que cuanto más nombrada sea la palabra felicidad mucho mejor, será un indicio de que hemos avanzado como humanidad. Mientras tanto, quizá deberíamos reflexionar seriamente sobre unos planteamientos muy específicos que han puesto el foco en la discapacidad, y que ahora intentamos redirigir hacia "persona con discapacidad", pero que todavía deben dar un viraje mayor. Nos queda un reto superior: adentrarnos en el concepto de "persona" que no infravalora las dificultades, sino que las atraviesa intentando llegar a la esencia del ser humano, independientemente de su capacidad funcional.

Todos necesitamos una moderada calidad de vida para ser felices, pero con esto no basta. Necesitamos proyectos que desarrollar, motivos por los que levantarnos todas las mañanas, incentivos que nos ayuden a crecer. Necesitamos de esa energía propia que nos impulsa a avanzar, que nos alienta a seguir en las situaciones más complicadas. Necesitamos sentir la confianza de los otros en nosotros.

Todo lo anterior es lo que intentamos descubrir cada día junto a las personas con las que nos relacionamos, tengan o no discapacidad, sean profesionales, madres o señores bajitos, el denominador común es ser persona y querer serlo cada vez más. Pero, ¿cómo ponemos en práctica esta idea en nuestras organizaciones? Indagando intereses, alentando en cada persona la confianza de pensar en pro-

yectos positivos y posibles, exponiéndonos a experiencias, aprendiendo de los errores, desaprendiendo y ayudándonos mutuamente.

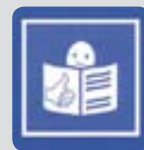
Hay que dar el salto del "Nosotros y ellos" al "NOSOTROS"

Es evidente que lo que hacemos tiene que ver con la planificación centrada en la persona, también con los cambios de rol de los profesionales, la ética, los mecanismos de empoderamiento de las personas con discapacidad intelectual, los movimientos de autogestores pero, sobre todo, tiene que ver con el salto del "nosotros y ellos" al NOSOTROS como ciudadanos formando un mismo equipo, conceptos que en nuestras entidades han ido calando poco a poco hasta empaparnos los huesos. Conceptos que muchas veces traicionamos y que la riqueza del propio grupo siempre delata. Estamos en el intento de alentar y apoyar proyectos de felicidad y, al igual que la felicidad, éste es un horizonte inestable que nos ayuda a avanzar juntos.

BEHARREZKOA DA ZORION PROIEKTUEI BURUZ HITZ EGITEA

"Pentsatu nahi dugu zorion hitza zenbat eta sarriago esan, harik eta hobe, gizadi gisa aurrera egin izanaren seinale izango da."

"Argi dago egiten duguna pertsonan zentratutako plangintzarekin erlazionaturik dagoela, eta baita profesionalen rol aldaketarekin, etikarekin, adimen urritasuna duten pertsonen enpoderamendu mekanismoekin, auto-kudeatzaileren mugimenduekin... baina, batez ere, "gu eta haiak" izatetik, GU izatera dagoen jauziarekin dago erlazionaturik, guztiak ere hiritarrek, talde bakarra eratuz."



LECTURA FÁCIL

Ester y Berta creen que discapacidad no significa una vida vacía y sin interés. El entorno y la sociedad hacen que una persona sea feliz. Dicen que la sociedad tiene que dar más importancia a las relaciones personales. Estas profesionales dicen que tenemos que centrarnos en cada persona y en su proyecto de felicidad. Es importante cambiar nuestra forma de pensar, ver que todos somos ciudadanos. No se pueden hacer diferencias entre las personas que tienen discapacidad y las que no.

Las personas felices se sienten más saludables

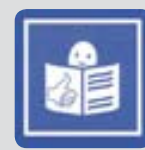
Pertsona ZORIONTSUAK askoz ere osasungarriago sentitzen dira



Según se desprende del estudio "La Felicidad y la percepción de la salud" realizado por el Instituto Coca-Cola y la Universidad Complutense de Madrid, ante un problema de salud las personas más felices se sienten más saludables que las menos felices. Asimismo este informe resalta la importancia de la familia y los amigos como pilar de apoyo que contribuye a la felicidad.

Además de estas conclusiones, de las 3.000 entrevistas realizadas en España a personas de entre 18 y 65 años, se desprende lo siguiente:

01. Las personas que están más satisfechas con su vida perciben que su estado de salud es mejor
02. Todos los problemas de salud (hipertensión, colesterol, diabetes, estrés, ansiedad, depresión, migrañas...) están más presentes en el grupo de los menos felices.
03. Los problemas de tipo psicológico están mucho más relacionados con la infelicidad que los problemas físicos.
04. La mayoría de los problemas de salud tiene el mismo patrón de repercusión en el bienestar.
05. Dar una importancia excesiva a un problema de salud cardiovascular que no ha afectado demasiado parece asociarse a un menor nivel de felicidad.
06. Las personas optimistas y con capacidad de dar sentido a la vida no ven reducida su felicidad ante la desgracia.
07. Sentirse acompañado protege nuestra felicidad ante los problemas de salud. Así las personas que cuentan con apoyo social preservan, en gran medida, su nivel de satisfacción cuando sufren un problema de salud.



LECTURA FÁCIL

Según un estudio que han hecho el Instituto Coca-Cola y la Universidad Complutense las personas más felices se sienten más sanas. Este estudio también dice que el apoyo de los amigos y la familia es muy importante para sentirse feliz.

01. Familiak eta adiskideek zoriontsu izaten laguntzen dute.

02. Beraien bizitzarekin pozago dauden pertsonak, beraien osasun egoera hobe dela hautematen dute.

03. Laguntza sozial handiagoa duten pertsonak, beraien gogobetetasun mailari eusten diote, neurri handian, osasun arazoak dituztenean.

“EXISTE RELACIÓN ENTRE FELICIDAD EN EL TRABAJO Y RESULTADO EN LA ATENCIÓN A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD”

ENTREVISTA A JUAN FONTELA, DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS DE ASPRONAGA

(Asociación Pro personas con Discapacidad Intelectual de Galicia)

Hablar de felicidad en el trabajo puede sonar a utopía, sin embargo, entidades como ASPRONAGA están poniendo algunos mimbres para hacer más compatibles ambos conceptos intentando incrementar el bienestar de sus profesionales. Partiendo de una necesidad estratégica y de un amplio debate sobre su Misión, Visión y Valores, está implantando un sistema de calidad compartido y comprometido que pretende satisfacer las expectativas de los trabajadores a través del desarrollo de diversos planes (Reconocimiento y Motivación, Conciliación laboral y familiar, Igualdad...) y la puesta en marcha de medidas de salud y seguridad, convenio colectivo por encima del sector, formación, etc. Iniciativas que a medio plazo inciden directamente en la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual.

¿Qué distingue a su entidad en política de recursos humanos?

En el marco de un Plan de mejora de EFQM comenzamos a diseñar e implementar el “Método INECA”, por el cual un equipo de trabajo, de forma permanente, identifica y valora las necesidades, expectativas y percepción de los trabajadores en distintas dimensiones. A modo de indicador, puedo decir que el índice de rotación de personal es cero. Creo que la clave está en el liderazgo. En primer lugar, el liderazgo de la Junta Rectora, que funciona como un auténtico órgano de gobierno, de control y apoyo; pero no de gestión, una faceta reservada a directores y técnicos que, por esta razón, se sienten implicados y ejercen su propio liderazgo con libertad. Éstos dejan de ser espectadores para ser actores que inciden en la asociación y la transforman.

El actual modelo de calidad de vida exige a las asociaciones incorporar nuevos valores como la reivindicación de derechos.

En estos momentos nuestros retos serían dos: por un lado, la competencia, de ahí la necesidad de mantener nuestra posición de líderes en el sector y contar con el mejor y más motivado personal y, por otro, la necesidad de adaptación y, por ende, la necesidad de innovar y mejorar.

¿Cómo afrontan estos retos en lo referente a los recursos humanos?

En primer lugar buscando la excelencia en la organización, es decir, fomentando el trabajo en equipo, potenciando el liderazgo y generando alianzas en el entorno. Además, es esencial la atención a las y los trabajadores y a sus condiciones laborales. En nuestra organización hemos creado un Plan de Personas (liderar, integrar, desarrollar y reconocer), tenemos un Convenio colectivo que

mejora el del sector, ofrecemos estabilidad en el empleo (100% contratación indefinida), hemos desarrollado un Plan de Reconocimiento y Motivación, un Plan de Conciliación de la vida familiar y laboral, un Plan de Igualdad, otro de Evaluación del desempeño, otro de desarrollo profesional, etc.

En la calidad de vida de vida incide la calidad y la calidez en la prestación de apoyos y ésta no es posible sin tener en cuenta la calidad de vida laboral.

Cada vez se habla más de felicidad en el trabajo, ¿Cómo pueden hacerse compatibles ambos conceptos?

Desde la perspectiva de la Psicología Positiva está demostrado que la “auténtica felicidad” tiene que ver con aspectos como son calidad de vida, resiliencia, actitudes positivas, desarrollo de la inteligencia emocional, etc. Estos factores tienen que ver tanto con la vida personal como con la laboral y los dos ámbitos tienen gran incidencia en la consecución de la misión de la entidad. Conscientes de esta relación entre felicidad, en el más amplio sentido de la palabra, y resultados en la atención a las personas con discapacidad, nosotros hemos desarrollado programas que tratan de potenciar la “felicidad” en el trabajo. Por ejemplo, en relación a la calidad de vida laboral, además de lo dicho en el punto anterior, contamos con un Plan de Prevención de Riesgos laborales adaptado a sectores feminizados, potenciamos la participación a través de equipos de trabajo transversales, etc.

Por otra parte, trabajamos en el fortalecimiento de la resiliencia, en el sentido de aumentar la capacidad del profesional de soportar situaciones difíciles; formamos en la resolución de conflictos; hemos desarrollado talleres de “Inteligencia emocional”, “Actitud ante el trabajo”, “Qué apporto y qué recibo de la organización”, “Comunicación”, “Trabajo en equipo”, “Coaching”... Incluso hemos dado cursos sobre “Gestión del humor” y organizamos reuniones y convivencias informales para potenciar las relaciones.

En la actualidad se habla de dirigir por valores y de un modelo de dirección por conciencia ¿Qué caracteriza a cada uno?

La dirección por valores, tiene dos vertientes: la primera es llevar al plano operativo, es decir al comportamiento diario, los valores estratégicos de la organización. No sirve con decir que la institución es “solidaria”, “transparente”, etc. sino que hay que desarrollar herramientas de comportamiento que recojan estos valores. En este sentido en ASPRONAGA hemos desarrollado un Decálogo de Buenas Prácticas en el que se refuerzan las habilidades del “saber hacer” y del “saber estar”, unos Manuales de Convivencia, un Código Ético y un Contrato Social en el que el trabajador se compromete a seguir las directrices de estos documentos. La segunda es alinear los valores de la organización con las creencias y valores personales de los trabajadores y eso

se hace generando cultura, hábitos y transmitiendo el legado cultural mediante diversas herramientas como boletines informativos, Memoria Anual, edición de Plan de Acogida, blog, intranet...

El modelo de dirección por conciencia, parte de un liderazgo inspirador y transformador desde el entusiasmo y el compromiso que impulsa valores morales, culturales, éticos, estéticos y sociales, de manera que esos valores “personales” converjan con los de la organización. Nosotros buscamos en nuestros directivos esta dirección, por ello hemos establecido en el perfil profesional del personal directivo las competencias requeridas para ello: orientación al cliente, integridad, compromiso, toma de decisiones, liderazgo, trabajo en equipo, innovación, proactividad, habilidades comunicativas, sensibilidad interpersonal... Competencias que son desarrolladas mediante planes de formación globales.

En estos modelos todo son ventajas pero, ¿realmente están calando en las organizaciones?

Cada vez más. Todas las organizaciones, no sólo el tercer sector, se dirigen por valores. Es un hecho que cuando los profesionales sienten suya la misión de la empresa y ésta es parte de su propia misión personal, es decir, se sienten “felices en el trabajo”, ello redundará de una forma indudable en los resultados de la organización.

Como asociaciones se nos supone una forma de trabajar vinculada a ciertos valores (solidaridad, ética...) ¿Es realmente así? ¿Qué valores deberían distinguirnos?

En los últimos tiempos, nuestras entidades se han acercado a la empresa ordinaria en sus modelos de gestión y la empresa se está acercando a las entidades no lucrativas en los modelos de comportamiento. Esto es así porque ya no se puede gestionar organizaciones que están formadas por personas de otra manera que no sea por medio de unas normas de comportamiento llamados valores, cultura, política, etc.

En relación al segundo punto que planteas, el actual modelo de calidad de vida -en el que se fundamenta la atención a personas con discapacidad intelectual- exige el nacimiento de nuevos valores en las asociaciones como la “reivindicación de derechos” o la “igualdad de oportunidades”, aunque también deberán incorporarse valores que no son exclusivos de estas entidades. Considerar al trabajador como parte esencial de la asociación es otro valor fundamental de nuestras entidades.

¿Se puede hablar de calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual sin hacer una reflexión sobre el papel de los profesionales? ¿Cómo influye el bienestar de los profesionales en la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual?

Indudablemente en la calidad de vida de las personas con discapacidad incide la calidad y calidez en la prestación de los apoyos necesarios para lograr una vida plena, y es imposible que exista ésta si los profesionales no cuentan, también, con una adecuada calidad de vida laboral. Por eso, las entidades que nos dedicamos a esto, a procurar una vida plena (felicidad) en las personas con discapacidad intelectual, tenemos que procurar, también la “felicidad en el trabajo” de los profesionales que trabajan en ella.

“ERLAZIOA DAGO LANEKO ZORIONAREN ETA URRITASUNA DUTEN PERTSONEI ESKAINTZEN ZAIEN ARRETAREN ONDORIOZKO EMAITZEN ARTEAN”

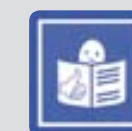
GURE ERRONKAK BI IZANGO LIRATEKE: ALDE BATETIK, GAITASUNA, ETA, HORI DELA ETA, BEHARREZKOA DA SEKTOREAN LIDER GISA BETETZEN DUGUN POSIZIOARI EUSTEA ETA LANGILE HOBERENAK ETA MOTIBATUENAK IZATEA; ETA BESTETIK, EGOKITZEKO BEHARRA ETA, ONDORIOZ, BERRIZTATZEKO ETA HOBETZEKO BEHARRA.

BEHARREZKOA DA TALDE LANA SUSTATZEA, LIDERGOA INDARTZEA ETA INGURUNEAN ALIANTZAK SORTZEA.

HONAKO ALOR HAUEI BURUZKO PRESTAKUNTZA GARATU DUGU: “GATAZKEN EBAZPENEA”, “ADIMEN EMOZIONALA”, “LANAREN AURREKO JARRERA”, “ZER EMATEN DIOT ERAKUNDEARI ETA ZER JASOTZEN DUT BERARENGANDIK”, “KOMUNIKAZIOA”, “TALDE LANA”, “COUCHING-A”, “UMOREAREN KUDEAKETA”, ETAB.

EZ DA NAHIKOA ERAKUNDEA “SOLIDARIOA”, “GARDENA”? DELA ESATEA, BALIO HORIEK BILDUKO DITUZTEN PORTAERARAKO TRESNAK GARATU BEHAR DIRA.

BADAKIGU PROFESIONALEK ERAKUNDEAREN MISIOA BERE MISIO GISA SENTITZEN DUTENEAN, ETA MISIO HORI BERAIEAN MISIO PERTSONALAREN PARTE DENEAN, HAU DA, “BERAIEAN LANEAN ZORIONTSU” SENTITZEN DIRENEAN, HORREK ERAGIN NABARMENA DUELA ERAKUNDEAREN EMAITZETAN.



LECTURA FÁCIL

El Director de Recursos Humanos de la asociación ASPRONAGA, Juan Fontanela, dice que cuando los profesionales son

más felices en su trabajo atienden mejor a las personas con discapacidad intelectual. Partiendo de esta idea, en ASPRONAGA están realizando diversas acciones para que sus trabajadores estén más contentos, por ejemplo, tienen un convenio colectivo mejor que otros, tienen un Plan para que los trabajadores puedan atender su vida familiar, un Plan de igualdad entre hombres y mujeres, etc. También forman a los trabajadores en diferentes temas. Juan también dice que las asociaciones tienen que reivindicar los derechos de las personas con discapacidad intelectual y trabajar para que estas personas tengan las mismas oportunidades.



Fijo + TV + Internet + Móvil



Tamara Alonso, Luis Ramón Antequera, Carlos Soto y Laura Lajas.

"MERECE LA PENA AVENTURARSE A SER VOLUNTARIA. ES UNA EXPERIENCIA INCREÍBLE EN LA QUE COMPARTES MOMENTOS CON PERSONAS MARAVILLOSAS DE LAS QUE APRENDES MUCHO. LO QUE ME HACE FELIZ DE SER VOLUNTARIA SON ELLOS. SON LOS VERDADEROS PROTAGONISTAS, Y SI SON FELICES, ESA FELICIDAD SE CONTAGIA. ADEMÁS, SON PERSONAS QUE MUESTRAN MOTIVACIÓN E ILUSIÓN HASTA POR LAS COSAS MÁS INSIGNIFICANTES, ENSEÑÁNDOTE A VALORARLAS. CREO QUE ESA ES LA VERDADERA ESENCIA DE LA FELICIDAD. ¡ANIMAOS!"

Tamara Alonso, voluntaria



Alberto Iturriaga y Esti Chavero

"EL COMPROMISO ES LA RESPUESTA VALIENTE DE QUIENES NO QUIEREN MALGASTAR SU VIDA SINO QUE DESEAN SER PROTAGONISTAS DE LA HISTORIA SOCIAL Y PERSONAL."

Alberto Iturriaga, voluntario

2011: AÑO EUROPEO DEL VOLUNTARIADO



Leire Amorrortu y Maite Beato

"INVERTIR TIEMPO EN SONRISAS VALE LA PENA" Leire Amorrortu, voluntaria



Azucena de Dios, Xabier Iñurrategui y Jon García

"LA FELICIDAD ES LO MÁS IMPORTANTE DE LA VIDA, Y RODEÁNDOSE DE BUENAS PERSONAS ES MUY FÁCIL ENCONTRARLA."

Jon García, voluntario



"YO ME SIENTO FELIZ CUANDO ME MIRO AL ESPEJO, ME SONRÍO. ES LA MAYOR FELICIDAD DEL MUNDO"

"LAN BATEKIN ZORIONTSU IZANGO NINTZATEKE"

"ZORIONTASUNA NORBERAREN BARRUAN DAGO"



"ZORIONTASUNA BESTEEI LAGUNTZA EMATEA DA, ASTORGAN BOLUNTARIO IZATEA, ADIBIDEZ"

"LA FELICIDAD NO ES CONSTANTE, SON RATITOS. NO SIEMPRE ESTÁS ALEGRE, HAY MÁS MALO QUE BUENO"



"HAY GENTE QUE VALORA MÁS LO MATERIAL PARA SER FELIZ QUE LOS SENTIMIENTOS Y LAS PERSONAS"

"LAN BATEKIN ZORIONTSU IZANGO NINTZATEKE"

"ES VER A LA GENTE FELIZ"

"ZORIONTASUNA MAITASUNA, POZTASUNA... DA"



"NOS METEN LA FELICIDAD POR LOS OJOS, ES UN NEGOCIO PUBLICITARIO: VIAJES, CUPONES, COCHES, CASAS, CONCURSOS... SIEMPRE COSAS. LAS COSAS NO DAN LA FELICIDAD, SÓLO SON COSAS"

LA FELICIDAD

VISTA POR LOS GRUPOS DE AUTOGESTORES

Frasas recogidas en reuniones de los grupos de autogestores



"LA FELICIDAD PUEDE SER QUE UNA PERSONA DE LA CALLE TE TRATE BIEN"

"UNE ONAK ETA BIZITZAK ESKAINTZEN DIZUN GUZTIA APROBETXATZEA DA"



"CON POCA COSA SE PUEDE SER FELIZ"

"MAITE ETA ULERTZEN NAUEN PERTSONA BATEK OSO ZORIONTSU EGITEN NAU, HORREGATIK BERAREKIN EGON NAHI DUT"

"FELICIDAD = TENER A ALGUIEN EN LA VIDA"



"GUZTIAK AUTO-KUDEATZAILEEN TALDEAN EGOTEAK ZORIONTASUNA EMATEN DIGU"

"SER POSITIVO EN TODO LO QUE HACES"

"KONPARTITU AHAL IZATEA DA"



"FELICIDAD ES ESTAR CONTENTO Y SOÑAR CON UNAS METAS"

"ZORIONTSUA NAIZ BARRE EGINARAZTEN DIDATENEAN, KILIMAK EGITEN DIZKIDATENEAN"

"YO ME SIENTO FELIZ YO SOLA"



Ver video en www.fevas.org

FELIZ AÑO
2012

2012
URTE BERRI
ZORIONTZU!

La ética de las personas con discapacidad como ética de la felicidad

Xabier Etxeberria

Xabier Etxeberria es Doctor en Filosofía, Profesor emérito de la Universidad de Deusto, en la que ha sido catedrático de Ética y Miembro del Comité de Ética de FEAPS.

En general, es bastante común identificar la ética con el deber que se nos impone. Pero eso es amputarla. Porque la ética implica también, incluso prioritariamente, la aspiración a una vida feliz. Su sentido pleno se alcanza cuando se imbrican convenientemente este polo de la felicidad con el polo del deber y la justicia. Esta es una cuestión muy importante para todos, por tanto, también, para las personas con discapacidad.

Podría decirse que la tenemos en cuenta cuando apoyamos su autodeterminación. Y hay parte de verdad en ello. Porque la autodeterminación no sólo expresa que somos sujetos de dignidad, no instrumentalizados por otros. Su ejercicio tiene sentido gracias al horizonte al que apunta: el de la vida autorrealizada, lograda, feliz. Respetar y potenciar la mejor autodeterminación de todos, garantizando lo que se precisa para su ejercicio (justicia), se muestra de este modo condición de felicidad.

Hay además, en esta referencia a la autodeterminación, un primer criterio para la ética de la felicidad. Nos está vetado imponer modelos de felicidad a los otros, que para ellos ya no serán felicidad. Es lo que tendemos a hacer con las personas con discapacidad, con la excusa de que buscamos su bien. La felicidad es tal sólo si el modo en que se concreta es deseado y acogido por el sujeto.

Ahora bien, si nos quedamos en esto nos quedamos, en realidad, en el polo del deber-derecho de la ética: tenemos derecho a buscar libremente la felicidad, pero el modo como se concrete ésta pasaría a ser, sin más, un tema personal de cada uno. La reflexión ética puede aportarnos más, puede ayudarnos a que busquemos adecuadamente la felicidad, ofreciendo nuevos criterios que no nos imponen nada sino que son orientaciones para nuestra búsqueda. Paso a mencionar algunos, sólo a modo de ejemplo, pensando especialmente en las personas con discapacidad, pero siendo consciente de que valen para todos.

Lo primero que se nos impone es reconocer plenamente a las personas con discapacidad como sujetos de este horizonte de vida lograda más plena posible. Y no les reconocemos de ese modo no sólo cuando maliciosamente les truncamos sus posibilidades, sino cuando quienes nos relacionamos con ellas, incluso desde la mejor voluntad benefactora, nos centramos en evitarles sufrimientos y en ofrecerles entornos seguros a costa de reducirles el campo de iniciativas posibles. Todos los humanos, discapacitados o no, estamos llamados a explorar todas nuestras potencialidades, por supuesto, prudencialmente.

Asentado esto, habrá que tener en cuenta que a la hora de concretar lo que queremos ser, lo que realizaremos con nuestras capacidades, nos confrontamos con una nebulosa de ideales que, además, pueden ir adquiriendo contornos diferentes con el paso del tiempo. Esto pide discernir nuestros anhelos dentro de nuestros contextos y posibilidades. Apoyar a las personas con discapacidad, en la medida en que lo necesiten y con su consentimiento, a la adecuada interpretación de sus capacidades y al discernimiento de sus proyectos, siendo plenamente conscientes de que cada una es un caso único, es una importante tarea, que podremos hacer tanto mejor cuanto mejor realicemos la interpretación de nosotros mismos.

De cara a este discernimiento es muy importante prevenirnos todos, incluyendo por tanto a las personas con discapacidad, de nuestra tendencia a identificar ideal personal de realización con ideal social dominante de realización (triunfar en el deporte, en los negocios, en el mundo del arte, de la belleza, de la fama, de la política, etc.). Con este horizonte, muy pocos alcanzan supuestamente la felicidad, menos todavía si son personas con discapacidad. Pero incluso puede dudarse que alcanzar ese ideal sea alcanzar la felicidad. Porque con mucha frecuencia no es ideal propio, sino mimético. Y porque la felicidad pide autenticidad, horizonte de vida que podamos sentir como propio, acorde con lo que se nos muestra bueno, con aquello a lo que nos sentimos llamados en función de lo que podemos ser. Un horizonte así lo podemos compartir todos por igual, porque se acomoda a lo que somos. Es importante que alentemos a él a las personas con discapacidad.

Hay que tener también presente que la felicidad nunca podrá ser plena, tendrá que convivir, en todos, con frustraciones diversas. En este sentido es absurdo identificarla con la realización de todos nuestros deseos. A lo que tenemos que aspirar es, más bien, a una vida en la que progresivamente logremos una integración armoniosa y positiva del conjunto de nuestras experiencias vitales, incluyendo las frustrantes. En este sentido, equilibrar la aspiración a lograr lo que no somos con la acogida de lo que somos, y ensamblar lo que depende de nosotros con los apoyos que podemos recibir de los otros, puede sernos de mucha utilidad.

Por último, no habrá que olvidar lo que nos enseñaba Camus en su novela La peste —lo comento a mi modo—. En medio de esa catástrofe, un personaje reclama con toda razón: «No hay que avergonzarse de ser feliz», porque la felicidad no es algo que haya que postergar por los compromisos a favor de los demás. Pero otro personaje le completa oportunamente: «Pero hay que avergonzarse de ser feliz solo», de pretender ser feliz arrinconando a los demás, suponiéndonos autosuficientes cuando, en realidad, todos somos autoinsuficientes, necesitados de los otros, plenicados en nuestras relaciones con, por y para los otros. Esto es algo que muchas personas con discapacidad nos lo muestran con toda expresividad en sus propias biografías. No habrá que echar en saco roto su enseñanza.



LECTURA FÁCIL

Xabier Etxeberria dice que la ética tiene que ver con el deber y la justicia y, también, con querer ser feliz. Xabier dice que para alcanzar la felicidad es importante apoyar la autodeterminación. Tenemos que saber que para cada persona la felicidad es una cosa y que cada uno tiene que buscar la felicidad libremente. Xabier dice que todas las personas, tengan o no discapacidad, deben explorar sus posibilidades para tener una vida plena. A las personas con discapacidad hay que apoyarles, si ellas quieren, a saber sus propios proyectos y ver sus capacidades. Xabier dice que la felicidad nunca es total, siempre hay alguna frustración, algo que no conseguimos y que es importante integrar todas las experiencias de forma armoniosa y positiva. Para finalizar Xabier dice que la felicidad no se puede conseguir sin tener en cuenta a los demás.

Urritasuna duten pertsonen etika, zorionaren etika gisa

Xabier Etxeberria

* *Etikaren barruan, eta lehentasunez, bizitza zoriontsua izateko helburua ere sartzen da.*

* *Guztien autodeterminazio hobea errespetatzea eta indartzea, hori aurrera eramateko beharrezkoa dena bermatuz (justizia). Horrela erakusten da zorionaren izaera.*

* *Debehatuta dugu batzuk besteei zorion ereduak ezartzea, izan ere, eredu horiek ez baitiete zorionik ekarriko haiei. Hori da urritasuna duten pertsonekin egin nahi duguna, beraien ontasuna bilatzearen aitzakiarekin.*

* *Gure helburua, hori baino gehiago, gure bizitzako esperientzia multzoaren harmoniazko integrazio positiboa lortuz osatuko dugun bizitza izan behar da, eta esperientzia horien barruan hain onak izan ez direnak ere sartzen dira.*

Puede sernos de utilidad equilibrar la aspiración a lograr lo que no somos con la acogida de lo que somos, y ensamblar lo que depende de nosotros con los apoyos que podemos recibir de los otros.

Se tiende a identificar ideal personal de realización con ideal social dominante de realización. Con este horizonte, pocos alcanzan supuestamente la felicidad.

Bután, un país que mide la Felicidad Nacional Bruta

BUTÁN ES UNA PEQUEÑA NACIÓN BUDISTA SITUADA EN EL SUR DE ASIA, EN LA CORDILLERA DEL HIMALAYA ENTRE INDIA Y CHINA, QUE MIDE LA FELICIDAD. DE HECHO, EN ESTE PAÍS, EL CONCEPTO PRODUCTO INTERIOR BRUTO (PIB) QUE SE MANEJA EN TODOS LOS PAÍSES DE MANERA INTERNACIONAL, ES REEMPLAZADO POR LA FELICIDAD NACIONAL BRUTA.

El rey Jigme Singye Wangchuck fue quien acuñó el eslogan Felicidad Interna Bruta, (Gross National Happiness), constituyendo un intento de modernización, sin perder las tradiciones, y un crecimiento sostenible. Las fuertes raíces budistas del país añaden una novedad desde el punto de vista del desarrollo occidental, éste carecía de sentido si no aportaba una mejoría emocional y espiritual a la población. Este término define el modelo de desarrollo del país y es el resultado de su conciencia cultural y social. Los principales valores de la cultura butanesa se pueden resumir en tres: felicidad, igualdad de género y preservación medioambiental.

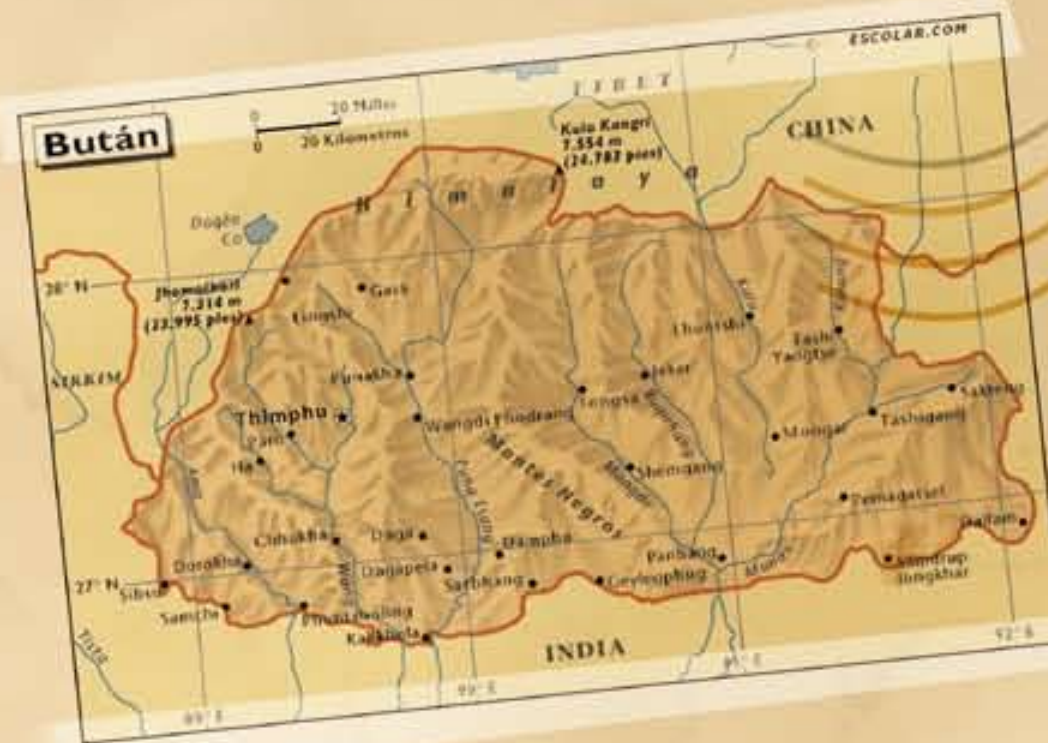
Cuando Bután comienza sus planes de desarrollo el primer objetivo fue la construcción de nuevas infraestructuras como autopistas y prestaciones de servicios sociales en salud y educación. Pero a partir de la década de los 90 se fundamenta en cuatro pilares básicos: buen gobierno, preservación cultural, conservación del medioambiente y desarrollo socioeconómico equitativo. La filosofía

budista define la felicidad como un bienestar que brota de la unión física y espiritual. Así pues, el primer objetivo de la actividad económica es intensificar el bienestar humano, no sólo la adquisición de bienes materiales. La persecución de riquezas materiales y no materiales confluye en los Planes de Desarrollo bajo la etiqueta de Gross National Happiness. En principio los objetivos del gobierno se han dirigido a mejorar la sanidad y la educación, más que a la industrialización o la diversificación de la economía para generar más riqueza.

A pesar de que la renta per capita en Bután es todavía baja (594\$ en 1997), no se da un elevado índice de hambre en comparación con otros países con indicadores de riqueza parecidos. Muchas familias tienen acceso a la tierra para cultivos y vivienda, además la población puede vestirse y alimentarse adecuadamente. Sin embargo, Bután no es un paraíso y sufre las penurias típicas de una economía de subsistencia, como agua no potable, baja esperanza de vida, alta mortalidad infantil, entre otros aspectos.

Los planes de desarrollo tienen en el turismo una importante fuente de ingresos. No obstante, el miedo a la contaminación cultural mediante el contacto entre turistas y población ha llevado al gobierno a un férreo control a través de una agencia única de turismo estatal. Para el gobierno el turismo y el contacto con la cultura occidental ha provocado consecuencias negativas, especialmente entre los jóvenes: consumo de drogas, infravaloración por el trabajo y pérdida de respeto hacia otros valores sociales y de la comunidad.

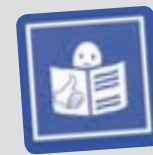
Fuente: wikipedia



Butan, zorion nazional gordina neurtzen duen herrialdea

"BUTANGO KULTURAREN BALIO NAGUSIAK HIRUTAN LABURBIL DAITEZKE: ZORIONA, GENERO BERDINTASUNA ETA INGURUMENAREN ERRESPETUA."

"FILOSOFIA BUDISTAK, BATASUN FISIKOTIK ETA ESPIRITUALETIK SORTZEN DEN ONGIZATE GISA DEFINITZEN DU ZORIONA."



LECTURA FÁCIL

Butan es un país del sur de Asia que mide la felicidad de sus habitantes. Creen que la economía también debe servir para mejorar el bienestar de las personas. Este país es budista y en su cultura dan importancia a la felicidad, la igualdad entre hombres y mujeres y el cuidado del medio ambiente. Sin embargo, Butan tiene muchas necesidades, en algunos sitios no tienen agua potable, se mueren muchos niños, etc.

ALBERTO PALOMERA

Hoy quiero reflexionar sobre qué es la felicidad, pero no encuentro las palabras exactas para definir algo tan obvio, algo que todos conocemos y que incluso sabemos ponerle cara, pero como hablamos de sentimientos y emociones, me conformo con intuirlo y disfrutarla en numerosas ocasiones, creo que tiene algo que ver con el optimismo y las actitudes vitalistas. Vamos a ver cómo nos la define la RAE: Felicidad. 1. f. Estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien. 2. f. Satisfacción, gusto, contento. 3. f. Suerte feliz.

Como vemos, la palabra docta, se queda muy escasa para expresar este estado. La felicidad es algo que está en nuestro interior y de pronto brota celebrando el momento. No hay que andar buscándola, ya la tenemos, está con nosotros permanentemente, pero no la vemos; sólo nos daremos cuenta si de verdad disfrutamos con lo que hacemos y si todas las mañanas nos levantamos y miramos el mundo como si estuviera recién estrenado.

Me viene a la memoria una frase de Benedetti, que dice así: 'No hay alegría más alegre que el prólogo de la alegría', ¡que maravillosa reflexión! continuando con esta manera de entender la vida, no tengo más remedio que ilustrar la felicidad con otra frase que aparece en el fantástico libro "El principito", en él, nos enseñan a ser felices y especialmente cuando dice: "si tu vienes a las cuatro, yo comenzaré a ser feliz a las tres", otra maravilla. Puede que la clave esté en los prolegómenos como dice Benedetti, quizá, cuando estalla el momento feliz, su máxima intensidad se ha producido instantes antes. En cualquier caso, antes o después, ser feliz es un derecho y todos podemos disfrutar de ese estado de gracia. Se puede ser feliz con cualquier cosa y en cualquier circunstancia, en familia, con los amigos o en un paseo por la playa cuando se descubre una concha de formas caprichosas y colores extraordinarios. En numerosas ocasiones, uno es más feliz cuando ve que los que están con él están disfrutando. Compartir entusiasmo y contagiarlo es lo mejor que te puede pasar, disfrutas y eres feliz por partida doble.

Y ahora para finalizar esta pequeña reflexión, porque el tema da para una tesis, voy a citar a Nietzsche, y suscribo lo que dice, porque no se puede decir mejor lo que yo quería decir:

"No debemos permitir que alguien se aleje de nuestra presencia sin sentirse mejor y más feliz"

Muchas gracias por leerme, porque leyendo, también se puede ser feliz, y si le añadimos a la lectura, estar en un marco incomparable, al sol, en grata compañía...bueno, no sigo porque solo pensar en ello, ya soy feliz.

¡Sed felices! y disfrutad. Siempre.

Alberto Palomera, diciembre de 2011



"Felicidad total"



"Optimismo extremo"



"Máquina de la felicidad"



"Soy feliz"



“ES NECESARIO APLICAR EL SENTIDO DEL HUMOR PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL”

Entrevista a Daniel Paredes, doctor en Psicología, Psicólogo del Centro Ocupacional Aprosuba-4 de Don Benito, Extremadura. Autor de varios trabajos sobre psicología positiva y discapacidad intelectual, entre ellos “La experiencia del sentido del humor en las personas con discapacidad intelectual”, que puede encontrarse en la Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa. (www.investigacion-psicopedagogica.org).

“BEHARREZKOA DA UMOREA APLIKATZEA ADIMEN URRITASUN DUTEN PERTSONEN BIZITZA KALITATEA HOBETZEKO”

Ha profundizado en el estudio del humor en las personas con discapacidad, ¿la experiencia del humor es diferente en éstas?

El sentido del humor es un fenómeno antropológico, es decir, común a todos los miembros de la especie humana, sin embargo, la experiencia y la vivencia personal dependen tanto del contexto social como del desarrollo psicoevolutivo en el que cada uno se encuentra. A todas las personas nos parecen graciosas algunas cosas y nos reímos de ellas; y a otras no tanto o nada. Por lo cual, no se puede hablar de un humor típico de un grupo humano determinado. No se puede decir que todos los vascos, o los psicólogos, o las mujeres... se rían de lo mismo. Igual ocurre con el sentido del humor de las personas con discapacidad intelectual, se ríen de lo mismo que los demás, de lo que les hace gracia y les sea más cercano.

¿Existen factores que pueden condicionar el humor en las personas con discapacidad intelectual? ¿Cuáles serían?

El sentido del humor es una cualidad intelectual, algunos dicen que la más alta y complicada por ser exclusiva de nuestra especie. En relación a las personas con discapacidad intelectual, sus limitaciones intelectuales restringen los procesos cognitivos que intervienen en considerar que una cosa sea más o menos graciosa. Es decir, a ellos les provoca más risa un sencillo gag tipo payasada que un chiste cargado de ironía, ya que el segundo supone la necesidad de aplicar más recursos cognitivos para entenderlo y puede que la persona no disponga de ellos. Pero, en mi opinión, cualitativamente la experiencia emocional positiva e interior del humor es la misma. Esto es lo que importa.

“EL ESTUDIO Y LA PROMOCION DE APOYOS PARA ENRIQUECER LA VIDA EMOCIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL SIGUEN MUY ABANDONADOS”

¿Qué motivos explicarían que apenas se haya estudiado el humor en este colectivo?

En general, el estudio y la promoción de apoyos para enriquecer la vida emocional de estas personas siguen muy abandonados. Pese a que las experiencias emocionales son comunes, cotidianas, y marcan de manera determinante, por ejemplo, la efectividad de la conducta adaptativa, apenas se ha avanzado en esta materia. Una razón general que explica esta realidad es la dificultad de su estudio por ser experiencias personales y absolutamente subjetivas. Otra, ya más particular al tema que nos ocupa, es que el sentido del humor es una emoción positiva, y frente a las emociones negativas éstas quedan relegadas. La expresión de las segundas es un importante indicador de desórdenes y anuncian menos posibilidad de control por parte de las personas prestadoras de apoyo; además se suponen más urgentes en la intervención. Por desgracia, el trabajo con las emociones positivas está a la cola de todo y, paradójicamente, son las que generan más calidad de vida en forma de bienestar emocional, de autoestima, de esperanza en el futuro y de satisfacción con el pasado.



PERTSONA BAIEN BIZITZAKO ALDERDI EMOZIONAL POSITIBOEN GAITASUNA ETA HOBEKUNTZA, BESTE ALDERDI BATZUEN MAILA BEREAN EGON BEHARKO LITZATEKE LAGUNTZEN PLANGINTZAN.

“BEHARREZKOA DA IKERKETARA ETA GARAPENERA BIDERATURIKO INBERTSIOA HANDITZEA, ALOR HORIETAKO ESKU HARTZEA ERAGINKORTASUNEAN OINARRITU DADIN.

"LA PRACTICA DEL HUMOR TAMBIEN SE APRENDE"

¿Puede aplicarse el humor para mejorar la calidad de vida?

No sólo es importante aplicar el sentido del humor sino que incluso es necesario. Con las emociones positivas tales como el sentido del humor, la alegría o la curiosidad pasa lo mismo que hace unas décadas ocurría con la salud, que no había que preocuparse por ella hasta que se perdía. Esto debe cambiar porque el humor positivo no es exclusivamente chanza. Psicológicamente es algo muy útil pues sirve para resolver problemas, practicar conductas lúdicas y mantener la autoestima en buen nivel. También es un buen vehículo para demostrar aprecio y camaradería; desarrollar el ingenio y la creatividad; centrar el sentido común; distender los asuntos graves de la vida; conseguir diversión y contento; ayuda a lidiar con la realidad, a veces positiva y otras no tanto. Incluso, llegado el caso, puede tener una función psicoterapéutica para el individuo. Utilidades que son igual de importantes para todas las personas, tengan o no discapacidad.

¿Cómo podemos empezar a trabajar en este ámbito?

En primer lugar debemos valorar nuestra habilidad en el uso del sentido del humor, ya que también tiene riesgos y aristas cortantes como el sarcasmo o la burla. La práctica del humor también se aprende. A partir de aquí creo que se puede trabajar de dos maneras: por una parte, alegrando cotidianamente el día a aquellos a los que apoyamos, sea cual fuere la actividad que realicemos con ellos; y, por otra, enseñando y educando a disfrutar de la alegría, a enfrentarse a la vida desde una perspectiva divertida y a la vez responsable, con autocrítica y sin dramatismos.

"PSICOLOGICAMENTE EL HUMOR ES ALGO MUY UTIL"

Conoce nuestro movimiento asociativo, ¿tendríamos que tomarnos la vida con más humor?

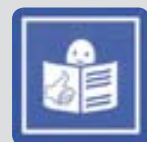
Por supuesto que lo conozco, soy profesional del mismo desde hace muchos años, y creo que sí deberíamos tomarnos las cosas con más sentido del humor. No obstante, cuando he tenido la oportunidad de participar en los foros de FEAPS tampoco los he considerado muy aburridos; aunque todo es mejorable.

En estos momentos está emergiendo con fuerza un interés por buscar la felicidad de las personas con discapacidad intelectual, ¿qué podemos hacer para conseguirla?

Considero que es necesario abrir varias puertas, por ejemplo, creando espacios de formación dirigidos a los profesionales y a las familias. Asimismo, es necesario aumentar la inversión en investigación y desarrollo para que la intervención en estas áreas se base en la evidencia y no sólo en la buena intención. En mi opinión la capacitación y mejora de los aspectos emocionales positivos de la vida de una persona deberían estar a nivel de igualdad con otras áreas en la planificación de los apoyos. En este sentido un acercamiento a los postulados de la Psicología Positiva puede ofrecernos muchas claves teóricas y prácticas.

"ALDE PSIKOLOGIKOTIK,
UMOREA OSO GAUZA
GARRANTZITSUA DA,
ARAZOAK KONPONTZEKO,
JOKAERA LUDIKOAK
BURUTZEKO, ESTIMUA
ERAKUSTEKO ETA
AZKARTASUNA ETA SORMENA
GARATZEKO BALIO BAITU,
BESTE ALDE POSITIBO
ASKOREN ARTEAN."

"POZAZ GOZATZEN ERAKUTSI
ETA HEZI DEZAKEGU,
BIZITZARI IKUSPEGI
DIBERTIGARRITIK ETA ALDI
BEREAN ARDURATSUTIK
AURRE EGITEN,
AUTOKRITIKAREKIN ETA
DRAMATISMORIK GABE".



LECTURA FÁCIL

El psicólogo Daniel Paredes dice en esta entrevista que el sentido del humor es muy importante para mejorar nuestra calidad de vida. El humor es una emoción positiva que nos produce bienestar. También es muy útil porque nos ayuda a resolver problemas, ser más creativos, mejorar la autoestima, divertirnos, etc. Daniel cree que en el trabajo con las personas con discapacidad hay que tener en cuenta el humor y las emociones positivas. Es importante alegrar la vida de las personas con discapacidad y enseñarles a disfrutar.

POLÍTICA SOCIAL,
DISCAPACIDAD,
SERVICIOS SOCIALES,
DEPENDENCIA,
PROTECCIÓN SOCIAL,
INNOVACIÓN...

Toda la información publicada en la prensa local, estatal y especializada relacionada con estos contenidos la encontrarás a primera hora en EGUNERO.

GIZARTE POLITIKA,
URRITASUNA,
GIZARTE ZERBITZUAK,
MENDEKOTASUNA,
GIZARTE BABESA,
BERRIKUNTZA...

Tokian tokiko, estatuko eta espezializatutako prentsan gai horiekin erlazionaturik argitaratzen den informazio guztia EGUNERON aurkituko duzu, eguneko lehen orduan.

egunero

Tu dossier de prensa diario en www.fevas.org
Zure eguneroko prentsa dosierra www.fevas.org helbidean

Puedes consultar EGUNERO en la web de FEVAS o recibirlo directamente en tu dirección de correo electrónico. Suscríbete en comunicación@fevas.org

EGUNERO, FEVASen web gunean kontsultatu ahal izango duzu edo, nahiago izanez gero, zure helbide elektronikoan jaso ahal izango duzu zuzenean. Eman izena comunicación@fevas.org helbidean.

COLABORA:

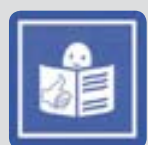


EMPLEU ETA GIZARTE
GARAITO SAIA
DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y ASUNTOS SOCIALES

“Si partimos de las fortalezas de la persona conseguiremos avanzar y superar limitaciones”

“Hemos buscado el bienestar de las personas pensando en lo que nosotros creemos que les va a proporcionar bienestar”

“La felicidad es un estado de fondo con el cual no debemos obsesionarnos porque es inevitable que oscile”



LECTURA FÁCIL

Gonzalo Hervás dice que nos hemos centrado mucho en las limitaciones de las personas y que tenemos que centrarnos más en sus capacidades y fortalezas. Dice que si nos centramos en los puntos fuertes de cada persona se puede mejorar. Este experto dice que para sentirse bien son importantes los siguientes aspectos: autonomía, tener buenas relaciones con otras personas, tener sensación de que conseguimos metas, sentir que la vida es importante, etc. Gonzalo nos aconseja disfrutar de las pequeñas cosas (estar con los amigos, una comida, ir al cine...) para ser felices. En esta entrevista Gonzalo también habla de que las organizaciones, empresas, etc. tienen que hacer lo posible para que las personas se sientan bien.

Entrevista a Gonzalo Hervás, profesor de psicología de la Universidad Complutense. Cofundador de la Sociedad Española de Psicología Positiva.

Hemos tomado conciencia de que el éxito social y unas mayores posibilidades económicas no llevan aparejado un mayor grado de felicidad por ello, en opinión de Gonzalo Hervás, está emergiendo con fuerza el interés por centrarse en los aspectos positivos del ser humano para alcanzar el bienestar y la felicidad. Un planteamiento, el de la psicología positiva, que empieza a calar con fuerza en la sociedad y cuya aplicación al ámbito de la discapacidad intelectual es indiscutible.

¿QUÉ APORTA LA PSICOLOGÍA POSITIVA A LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL?

Tradicionalmente en el trabajo con algunas poblaciones hemos tenido la tentación de centrarnos en lo deficitario. Frente a esta perspectiva, la psicología positiva permite, en primer lugar, poner el foco en las fortalezas para obtener resultados, es decir, partiendo de las fortalezas de la persona, poniéndolas en práctica y usándolas conseguimos avanzar y superar limitaciones. Por lo tanto una clave está en centrarse en lo positivo. Por otra parte, en muchas ocasiones hemos buscado el bienestar de las personas pensando en lo que nosotros creemos que les va a proporcionar bienestar; no hemos pensado que nuestro concepto no tiene por qué coincidir con la idea de las personas con discapacidad intelectual. Por último, debemos tener en cuenta que el bienestar se basa en diversas áreas, no sólo en una. Un ámbito no puede ser trabajado a costa de otros.

¿CUÁLES SERÍAN LOS EJES QUE INFLUYEN EN EL BIENESTAR?

Según el modelo de Carol Ryff, seis áreas sintetizan muy bien los ingredientes básicos del bienestar: autonomía; relaciones positivas o grado de vinculación; grado de competencia, sensación de eficacia, logro; crecimiento personal; sentido vital, sentir que la vida es valiosa; y finamente, autoaceptación. El bienestar aumenta cuando se aprueba en las seis áreas. No sería suficiente con un sobresaliente en un punto y una puntuación baja en el resto. Hay que buscar el equilibrio.

¿CUÁLES SERÍAN LAS CLAVES DE LA INTERVENCIÓN EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL?

Las personas con discapacidad tienen las mismas necesidades pero varían los medios, igual que varían los medios que usan las personas de una cultura respecto a otra. Por poner un ejemplo, en lo que se refiere al sentido vital en las personas con discapacidad bastaría con sentir que están aportando a alguien o sentir que un compañero, sus padres... valoran su presencia. Aspectos de este tipo hacen que esté presente el sentido vital. Respecto a la vinculación es evidente que está presente, lo mismo la autoaceptación etc. En relación a la autoaceptación se podría decir que es una especie de termómetro de cómo funcionan el resto de las áreas. Si las otras áreas funcionan bien ésta sube, si en algunas áreas existen déficits la autoaceptación disminuye. Respecto al crecimiento supone tener metas, aprendizajes. A todos nos pasa que si estamos mucho tiempo haciendo lo mismo acabamos sintiéndonos vacíos, vemos que nos falta algo y que necesitamos un cambio, porque estamos diseñados para buscar retos y no conformarnos con lo que tenemos. En las personas con discapacidad intelectual ocurre lo mismo, también es importante que tengan metas nuevas en cada momento.

“Pertsonen alde indartsuak abiapuntu gisa hartzen baditugu, aurrera egitea eta mugak gainditzea lortuko dugu”

SE HABLA DE PSICOLOGÍA POSITIVA Y ORGANIZACIONES POSITIVAS, ¿CÓMO SE DISTINGUEN LAS ORGANIZACIONES POSITIVAS?

Es un concepto complejo en cuanto al funcionamiento. Las organizaciones positivas son las que permiten que las personas mantengan un nivel equilibrado de las satisfacciones necesarias. Por ejemplo, hay organizaciones que no permiten la autonomía de sus miembros generando así insatisfacción y problemas. Cuando una persona no se siente autónoma, no tiene iniciativa, rinde menos, incluso será menos proclive a los cambios. Todo ello por efecto rebote de una frustración. Sin embargo, las organizaciones que permiten un bienestar de fondo funcionan de forma más saludable. Creo que un aspecto importante es fomentar el compromiso de las personas con la organización, si se identifican con la entidad las cosas funcionarán mejor porque ante cualquier adversidad o disfunción encontrarán algo motivador. Por otra parte, una organización tiene que ver con el empleo de las propias fortalezas y muchas veces se tiende a unos trabajos muy lineales o a generar cargas profesionales muy ancladas en un marco previo; en la medida en que las personas que coordinan grupos saben y conocen las fortalezas de cada uno, pueden ajustar puestos y tareas de forma que se potencien las capacidades naturales de cada persona para que pueda disfrutar de su trabajo.

UNA ORGANIZACIÓN QUE QUIERA SER POSITIVA, ¿POR DÓNDE DEBE COMENZAR?

Es bueno empezar de arriba abajo porque las personas somos muy sensibles a los contextos sociales. Además de que la dirección debe estar convencida, las acciones no deben ser algo aislado sino que la cultura organizativa tiene que incluir estos principios de los que hablamos. Si hay convencimiento es más fácil que se traslade de forma natural al día a día. Es necesaria una sintonía y un acuerdo desde arriba. Se observa que las organizaciones saludables son las que han estado dirigidas por personas saludables; en la medida que los principios son coherentes porque la persona que dirige los destinos se los cree y actúa de forma coherente con ellos, es más fácil que los demás se muevan al unísono con esta filosofía.

¿QUÉ ES PARA USTED LA FELICIDAD Y QUE “CONSEJOS” NOS DARÍA PARA SER MÁS FELICES?

La felicidad es un estado de fondo con el cual no debemos obsesionarnos porque es inevitable que oscile en función del ciclo vital, momentos por los que pasamos, etc. Sin embargo, en la medida en que uno es consciente de los sentimientos y necesidades de fondo, y trabaja por buscar un equilibrio, antes o después llegará el resultado en forma de satisfacción. Mi consejo es disfrutar de las pequeñas cosas, aprovechar el momento, buscar experiencias cotidianas que nos permitan mejorar nuestro estado de ánimo. En nuestra cultura nos cuesta mucho disfrutar de nuestro trabajo porque vemos el trabajo como una forma de ganar dinero, respeto o admiración por parte de los otros, por el contrario en culturas como la alemana, la japonesa o la nórdica el trabajo es una fuente de enriquecimiento propio. También hay que cuidar las relaciones personales y la familia, el área de la vinculación es central y tenemos margen suficiente para aumentar el bienestar por esta vía. En la medida en que rediseñemos nuestros horarios y nuestro tiempo para estar en contacto con gente, poder elegir mejor las personas con las que nos relacionamos y ampliar nuestro círculo de relaciones, seremos más felices.

Más información en www.psicologiapositiva.org

“Pertsonaren alde indartsuetatik abiatuz eta horiek indarrean jarritz, aurrera egitea eta mugak gainditzea lortuko dugu.”

“Askotan, pertsonen ongizatea bilatu dugu, gure ustez beraiei ongizatea emango dien horretan pentsatuz, baina ez dugu pentsatu zorionaren inguruan dugun kontzeptua bat etorri behar dela, ezinbestean, adimen urritasuna duten pertsonen duten zorionaren ideiarekin.”

“Ongizatearen oinarriko osagarriak honako hauek izango lirateke: autonomia, erlazio positiboak edo binkulazio maila: gaitasun maila, eraginkortasun sentazioa, lorpena; hazkunde pertsonala; bizitzaren esanahia, bizitza baliotsua dela sentitzea; eta, amaitzeko, auto-onarpena.”

“Oso garrantzitsua da adimen urritasuna duten pertsonen une oro helburu berriak izatea.”

"Los surcos de la felicidad"

Una serie de fotografías realizada por Jaime F. Pola



Nacemos con muchas líneas de nuestro futuro ya marcadas. Vamos a ser hombres o mujeres. Seremos altos, bajos, gordos, flacos, rubios o morenos. Tendremos más talento o menos, cualidades y defectos naturales.

Pero nadie nos dice si encontraremos el amor o viviremos la soledad, si seremos alegres o melancólicos, sociables o aislados. Si se nos conocerá por nuestra avaricia o nuestra generosidad. Esas otras líneas nos las marca la vida y la vida de los que nos rodean. Y más que nadie o nada, nuestra voluntad y nuestra actitud.

Es la vida la que va dejando sus huellas en los rostros humanos. Surcos de días felices, surcos de penas sin consuelo, los trazos visibles de nuestros actos, las cicatrices de nuestro corazón reflejadas en nuestra expresión.

Jaime gizon eta emakume borien aurrean jarri da eta biziz beteriko lerro horiek oparitzeko, beraien orbainak eta zimurrak erakusteko, aukera eman die. Zorionaren zimurrak izenekoa, gutariko

askori, alperrik galtzen dugun bizitzaren presaren eta eraginkortasunaren artean ibes egiten dizkigun koalitete bitxi hori.

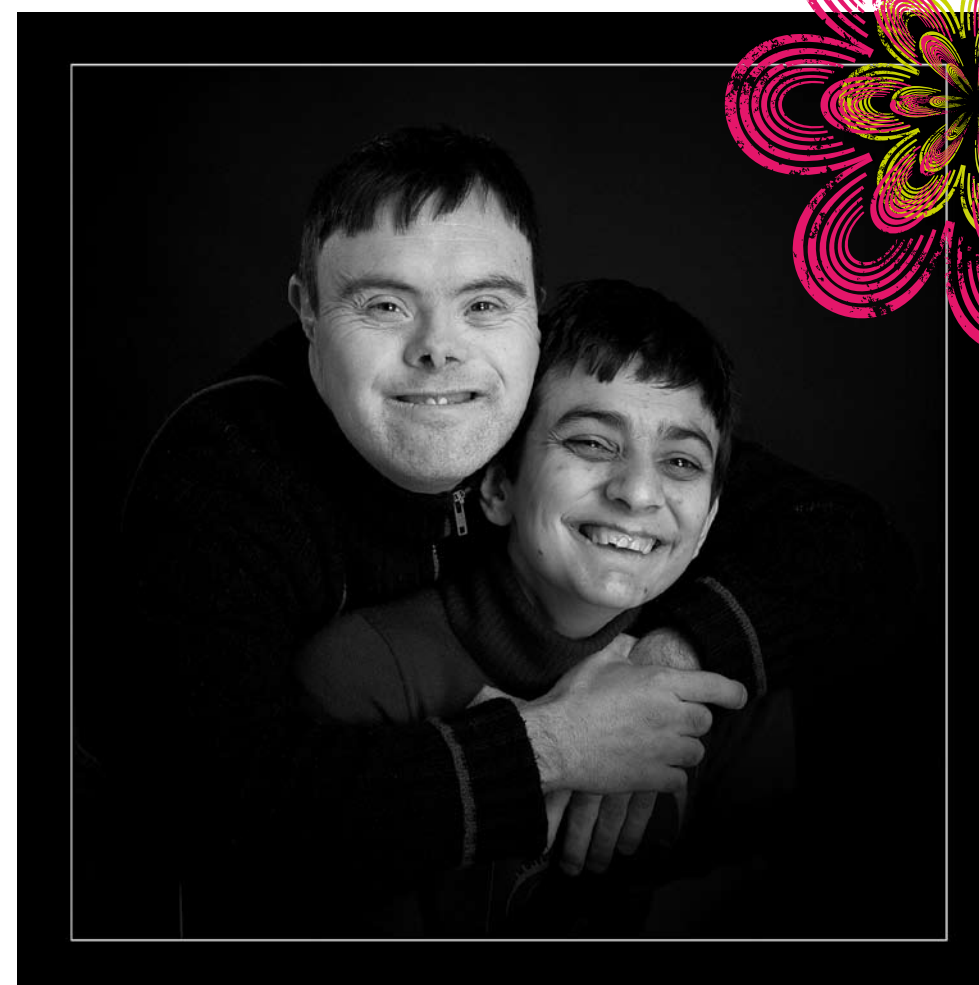
Jaime F. Pola se ha puesto muchas veces detrás del objetivo a contemplar la vida. La de las olas del malecón, la de los puentes que cruzan rías y ríos. Y también la de los hombres y mujeres, la de los que se casan y la de los que la empiezan a vivir. Y ahora ha querido contemplar la vida de algunos seres humanos que han nacido distintos (...)

Y eso ha hecho Jaime (...). Situarse frente a esos hombres y mujeres y dejarles regalarnos esas líneas de la vida, permitirles mostrar sus cicatrices y sus surcos. Surcos de felicidad, esa rara e inocente cualidad que a muchos de nosotros se nos escapa entre la prisa y la eficacia de una vida que malgastamos a manos llenas (...).

Gonzalo Moure, escritor.

"Zorionaren zimurrak"

Jaime F. Polak egindako argazki saila



La muestra "Los surcos de la felicidad" ha sido posible gracias a la colaboración de Jaime F. Pola con los hombres y mujeres de la Asociación Fraternidad de Villamil, una entidad que ofrece atención integral y rehabilitación profesional a personas con discapacidad intelectual mayores de 16 años y que, en palabras de su presidente, José Miguel Vega, durante más de 28 años ha trabajado "las inmensas posibilidades de realizarse y de ser felices que tienen las personas con discapacidad intelectual, olvidándonos de sus carencias..."

En un principio abordé el tema de forma más cotidiana, quería retratarlos trabajando, nadando, haciendo su vida habitual. Enseguida me di cuenta de que no era suficiente, que había algo más, y que había que sacarlo a la luz de una forma más sutil, donde los protagonistas de las fotografías fueran claramente su personalidad, sus sentimientos hacia el compañero, su felicidad...

Hastiera batean, gaia egunerokotasunez landu nuen. Berebala konturatu nintzen hori ez zela nabikoa, beste zerbait zegoela, eta ezinbestekoa zela era zoliagoan argitaratzea. Argazkien protagonistak izaera, kidearenganako sentimenduak, zoriona... izan behar ziren.

Haciendo las fotos disfruté con lo que más me gusta de mi trabajo: conocer y fotografiar gente. Procesándolas en el ordenador gocé aun más, me emocioné, reí, reflexioné...

El resultado es éste. Espero que os hagan sentir sensaciones tan intensas como a mí cuando trabajé con ellas.

Mi fotografía favorita es la que se recoge en la portada del catálogo de la muestra porque resume toda la exposición. Todas las imágenes tienen algo especial pero ésta de Belinda y Pablo me transmite sentimientos de ternura y cariño. Recuerdo bien esa sesión de fotos y cómo Pablo estaba pendiente de su compañera, entre los dos se percibía mucho feeling. Además, a Belinda le he cogido un cariño especial.

Jaime F. Pola



EL LAGUN ARO GBC DA CANCHA A PABLO



LAGUN ARO GBC-K KANTXA EMAN DIO PABLORI

“Fue una tarde única, histórica, el Lagun Aro Gipuzkoa Basket hace vibrar a su afición en Illumbe...”. Éste bien pudiera ser el comienzo de cualquier crónica deportiva pero, en este caso, no hablamos sólo de deporte. Realmente la plantilla de basket brindó una tarde única, pero no a su “afición”, en abstracto, sino a uno de sus seguidores más especiales: Pablo Maraño, un joven para el que el deporte es su vida y el Lagun Aro una pasión. Los jugadores David Doblás, Sergi Vidal, Lander Lasa, Andrew Betts, el entrenador, Sito Alonso, y el presidente, Gorka Ramoneda, demostraron la excepcional talla de un equipo que consigue en cada partido hacer felices a muchos aficionados.

PARA PABLO EL FUTURO ES “ALGO LEJANO”, PREFIERE CENTRARSE EN LO QUE HACE EN CADA MOMENTO.

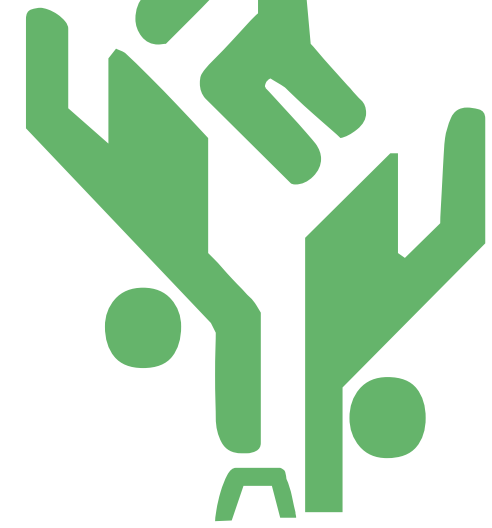
El Lagun Aro GBC invitó a Pablo al entrenamiento a puerta cerrada, “parece que entrenan sólo para mí”, comenta el chaval impresionado ante unas gradas vacías que ha recorrido cientos de veces, ya que es uno de los muchos voluntarios que antes de cada encuentro se encargan de repartir la publicidad y acomodar al público. Todo le resulta familiar, las mismas canastas, el mismo equipo, pero hoy es diferente: recibe abrazos, le dan la mano, le hacen fotos, es el protagonista indiscutible de la jornada.

Pablo se siente bien entre deportistas y haciendo deporte, de hecho su día a día gira alrededor del mismo. Le encanta la natación, incluso algunas tardes ejerce de monitor de apoyo en el recién creado Club Berdin Berdinak de Orio, impulsado por la Federación Gipuzcoana de Deporte Adaptado con el objetivo de que personas con diversidad funcional puedan ejercitarse. Pablo aporta un plus al entrenamiento porque comprende mejor que nadie a las personas a las que apoya, una labor que le llena y de la que se muestra “orgullosa”. A sus 19 años asegura sentirse “mayor”, por eso está encantado de haber dejado recientemente el aula especial del Instituto Luberría para

“SERÍA FELIZ CON UN TRABAJO”

emprender nuevos proyectos, como este de Berdin Berdinak, un curso de informática y otro de formación para la vida laboral orientado a un empleo relacionado con su vocación por el mundo del deporte. Para Pablo el futuro es “algo lejano”, prefiere centrarse en lo que hace en cada momento aunque tiene claro que su felicidad está ligada al deporte y a encontrar un trabajo, y si ambos pudieran unirse, mejor.

Esta conversación discurre mientras comenta jugadas, explica la trayectoria de cada jugador, recuerda partidos, victorias, derrotas, mates, triples de infarto... Para este joven con Asperger no existe el “tiempo muerto”, aprovecha el momento y lo que tenga que ser, será.



“BADIRUDI NIRETZAT BAKARRIK ARI DIRE-LA ENTRENATZEN MÍ”, ADIERAZI DU PABLOK, EHUNKA ALDIZ KORRITU DITUEN HARMAILA HUTSEN AURREAN HUNKITURIK.

PABLO, PARTIDA BAKOITZA HASI AURRETIK PUBLIZITATEA BANATZEAZ ETA IKUSLEAK BERAIEI TOKIETARA ERAMATEAZ ARDURATZEN DEN BOLUNTARIOETAKO BAT DA.

PABLORENTZAT ETORKIZUNA “URRU-NEKO ZERBAIT” DA, NAHIAGO DU UNE BAKOITZEAN EGITEN DUENEAN ZENTRATZEA.

PABLOK ARGI DU BERE ZORIONTASUNA KIROLARI ETA LAN BAT AURKITZEARI LOTURIK DAGOELA, ETA BIAK BATERATURIK EGONGO BALIRA, ASKOZ HOBE.



LECTURA FÁCIL

El equipo de baloncesto de San Sebastián, Lagun Aro GBC, invitó a Pablo a un entrenamiento. Pablo estuvo muy contento porque le parecía que entrenaban sólo para que él les viera. A Pablo le entusiasma el deporte, practicarlo y verlo. Ahora está contento porque ha empezado a trabajar como entrenador de apoyo en un club de la Federación de Deporte Adaptado. Pronto empezará un curso de informática y otro curso de orientación laboral. Él no piensa mucho en el futuro, pero le gustaría seguir trabajando en algo relacionado con el deporte.



De izquierda a derecha y de arriba a abajo: Nagore, Jaioine, Inma, Jesús Mari, Elisa, Mario e Iñigo.

Más reflexiones sobre la felicidad...

PARA UNA MADRE

Con un hijo con discapacidad cuesta plantearse qué es la felicidad, ya que la lucha diaria por salvar obstáculos, a veces, nubla lo que realmente es importante. Como madre creo que mi felicidad plena sería la felicidad de los míos, estaría basada en que nuestro familiar se sintiera cómodo en el entorno en el que su vida se desarrolla; debería sentir que todos sus derechos y libertades son respetados y que sus opiniones son tenidas en cuenta.

Sería feliz si a las personas con discapacidad se las valorara por sus capacidades y no por su discapacidad.

Sería feliz si el entorno que convive con ellos considerara esa experiencia y su relación con estas personas como una oportunidad única de aprender a ser mejores personas, y no de sentirse mejor persona por atenderles.

Sería feliz si la sociedad interiorizara que la diversidad, de verdad, es un lujo del que todos debemos aprender, y en esa diversidad también están las personas con discapacidad.

Como madre estoy segura de que a poco que cada uno ponga de su parte, entre todos, conseguiremos que yo y otras muchas madres seamos más felices.

Blanca Aranguren

AMA BATENTZAT

Ama gisa, ziur naiz bakoitzak bere aldetik pixka bat jartzea nahikoa izango litzatekeela, guztion artean, ni eta beste ama asko, askoz zoriontsuago izan gaitezten lortzeko.

“La felicidad es la tranquilidad en todos los sentidos”

Amagoia

“La felicidad es aceptarse y quererse a uno mismo”

Elisa

“Es dar a los demás lo que uno quiere ser”

Jesús Mari

“Es disfrutar de tu tiempo libre con personas diferentes a las habituales”

Nagore

“La felicidad es estar bien consigo mismo y con los demás”

Mario

“No se puede disimular”, “La felicidad es ser uno más”

Inma

“Es ir con tus amigos de comida o cena”

Iñigo

“Para mí la felicidad es ir cada año con Aimar a celebrar nuestro aniversario”

Jaioine

De conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre, le informamos que los datos de carácter personal que hemos utilizado para el envío de la revista Baietz forman parte del fichero “EVENTOS, JORNADAS y PUBLICACIONES”, del que es responsable FEVAS. Este fichero tiene como finalidad gestionar los datos de las personas que participan en actividades organizadas por Fevas, así como el envío de información acerca de las acciones y publicaciones de la organización, dichos datos puede ser utilizados con fines corporativos.

Dicho fichero, ha sido notificado a la Agencia Española de Protección de Datos y cuenta con las medidas de seguridad necesarias para garantizar la total seguridad de los datos.

Le recordamos la posibilidad de acceder a los datos facilitados, así como de solicitar, en su caso, su rectificación, oposición o cancelación, en los términos establecidos por la Ley indicada, dirigiendo una comunicación escrita al Responsable de Seguridad de FEVAS a lopd@fevas.org.

baietz

ehatzaren aldizkaria
revista de fevas

QUEREMOS MEJORAR. ESPERAMOS TUS SUGERENCIAS EN:
comunicación@fevas.org

BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN GRATUITA A LA REVISTA BAIETZ BAIETZ ALDIZKARIRA DOHAINIK HARPIDETZEKO BULETINA



Izena eta abizenak

Helbidea

Herría / Posta kodea

Lanbide

Entitate / Enpresa / Erakundea

Telefonoa

Helbide elektronikoa

Nombre y apellidos

Dirección

Población / Código postal

Profesión

Entidad / Empresa / Organismo

Teléfono

Correo electrónico

De conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre, le informamos que los datos de carácter personal que nos va a facilitar para su suscripción a Baietz pasarán a formar parte del fichero “EVENTOS, JORNADAS y PUBLICACIONES”, del que es responsable FEVAS. Este fichero tiene como finalidad gestionar los datos de las personas que participan en actividades organizadas por Fevas, así como el envío de información acerca de las acciones y publicaciones de la organización, dichos datos puede ser utilizados con fines corporativos.

Dicho fichero, ha sido notificado a la Agencia Española de Protección de Datos y cuenta con las medidas de seguridad necesarias para garantizar la total seguridad de los datos.

Le recordamos la posibilidad de acceder a los datos facilitados, así como de solicitar, en su caso, su rectificación, oposición o cancelación, en los términos establecidos por la Ley indicada, dirigiendo una comunicación escrita al Responsable de Seguridad de FEVAS a lopd@fevas.org.

baietz

ehatzaren aldizkaria
revista de fevas

BIDALI HONA
ENVIAR A

FEVAS-Federación Vasca de Asociaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual
C/Alameda Urquijo, 28-2º A / 48010 Bilbao
Tfno.: 94 421 14 76 / Fax: 94 421 20 98
E-mail: comunicacion@fevas.org
www.fevas.org

OPTIMISMO EXTREMO



Happy



TO SEE, BAI [BAI]

ARIN, ARIN

no supe dónde entrar, pero cuando allí me vi, sin saber dónde estaban, GRANDES cosas entendí; no diré lo que sentí, estaban tan entabidos que se quedó mi SENTIDO de todo SENTIR trascendido.