

DOWN

XUNTOS
Asociación
Síndrome
de Down

Pontevedra

N.º 90 • 1.º Semestre 2020





DESCRICIÓN DAS ÁREAS

ÁREA DE ATENCIÓN TEMPERÁ: Esta áreas están dirixida aos usuarios/as entre 0 e 6 anos que aínda non están integrados no sistema educativo.

ÁREA DE EDUCACIÓN: Esta área está dirixida a persoas usuarias a partir dos 3 anos que están dentro do sistema educativo regrado onde os programas integrados teñen como principal obxectivo a mellor inclusión educativa das súas persoas usuarias.

ÁREA DE FORMACIÓN E EMPREGO: Esta área está dirixida, principalmente, ás persoas usuarias que remataron a súa etapa educativa no sistema regrado así como tamén a aquelas persoas que aínda estando no sistema educativo están en procura activa de emprego. O obxectivo principal dos programas situados nesta área é desenvolver as capacidades das persoas usuarias para a inserción laboral e/ou a mellora da súa empregabilidade.

ÁREA DE VIDA ADULTA E INDEPENDENTE: Integrará aqueles programas dirixidos, principalmente, a dotar de apoio ás persoas usuarias para a súa integración social activa. Nesta área estarán situados aqueles programas dirixidos a persoas adultas e adolescentes, escolarizados ou non.

ÁREA COMPLEMENTARIA: Está conformada por aqueles programas que, pola súa natureza aplicable a calquera etapa evolutiva, son susceptibles de dar soporte a calquera das outras áreas.

ÁREA TRASVERSAL: Recóllense os programas que, pola súa natureza globalizadora, ademais de estar presente en todas as áreas abarcan a todos os grupos de interese (de xeito global) das entidades: persoas usuarias, familias e entorno social.

Junta Directiva

Presidente:

MANUEL PÉREZ CABO

Vicepresidenta:

MARIA ESTHER PORTELA PIÑEIRO

Secretaria:

M.^a GUADALUPE SABARIS VILLAR

Tesorero:

LINO RUIBAL PEREIRA

Vocales:

JOSEFA FONTÁN TILVE

Edita:

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE PONTEVEDRA

Maqueta e Impresión:

IMPRESA DIPUTACIÓN PROVINCIAL

Depósito Legal:

PO 191-93

SUMARIO

EL APOYO DE LA FAMILIA EN LA INSERCIÓN LABORAL DE LAS PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN

MANUEL PÉREZ CABO **4**

EDUCACIÓN EMOCIONAL DE LAS PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN

MANUEL PÉREZ CABO **7**

LA RESPONSABILIDAD SOCIAL CORPORATIVA Y LAS PERSONAS

MANUEL PÉREZ CABO **13**

EL APOYO DE LA FAMILIA EN LA INSERCIÓN LABORAL DE LAS PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN

Artículo de Ana González y Sofía Reyes (Fundación S.D. Madrid) adaptado por Manuel Pérez Cabo "XUNTOS"

La inserción laboral de cualquier persona impone un reto complicado, pero más aún si esta persona tiene Síndrome de Down o cualquier otra discapacidad. Las dificultades se acumulan y parece que no tienen solución, pero como estamos observando en multitud de casos todo se va solucionando.

Tenemos que saber ordenar estas dificultades e ir buscando estrategias que faciliten su solución.

Cualquier persona que quiere buscar trabajo se plantea una serie de preguntas, tales como: ¿Qué me ofrecen? ¿qué empresa? ¿estoy preparado para realizar las tareas que se me encomiendan? ¿sé pedir ayuda? ¿cómo me sentiré?, y los demás ¿qué pensarán de mi nueva ocupación? ¿sabré organizarme para compaginar mi trabajo para disponer de mi tiempo libre? La respuesta a todas estas preguntas (y más) hacen que nuestra inserción laboral tenga un sabor agri dulce, ya que es seguro que no todas las respuestas van a ser satisfactorias. Para una persona con Síndrome de Down esto no es distinto; pero para ello, todos los que nos encontramos en su entorno (familia, profesionales, amigos, etc.) debemos intentar apoyarles y facilitarles ese momento, y tratar de que no se produzca en ellos más estrés del que debe, y que la motivación por enfrentarse al mundo laboral siga siendo alta.

Hasta la fecha han existido, y siguen existiendo multitud de factores y dificultades que es inevitable afrontar para tratar de alcanzar el objetivo; es necesario proporcionar tanto a las personas con Síndrome de Down como a sus familias estrategias y herramientas de apoyo que faciliten ese momento novedoso de la inserción laboral en cualquier empresa ordinaria en las tres fases: **formación inicial, integración laboral propiamente dicha y seguimiento**, con el fin de fomentar su calidad de vida y la ilusión en cada una de ellas.

Cuando pensamos en un puesto de trabajo en una empresa ordinaria bajo la modalidad de Empleo con Apoyo, no sólo están implicados el trabajador con discapacidad y la empresa en cuestión ya que, como se pueden imaginar, existen otros agentes que influyen e interactúan en todo este proceso, como son: la familia, el equipo técnico (preparadores y formadores laborales, psicólogos, etc.) y también el contexto socioeconómico y legal de cada lugar.

Es lógico y evidente que las familias nos sentimos responsables del bienestar de nuestros hijos y que esta responsabilidad se va incrementando a lo largo de los años.

No sólo para cubrir sus necesidades básicas, sino también las económicas, educativas, afectivas, etc. En definitiva, prepararles para su vida adulta, ofrecerles protección y buscar el camino para alcanzar su bienestar psicológico y, en definitiva, su felicidad.

Pero, ¿cómo podemos fomentar el bienestar psicológico de las personas con Síndrome de Down? Para dar una respuesta razonable y convincente previamente debemos de analizar una serie de cuestiones que tienen mucho que ver con este denominado "bienestar psicológico", como son: **El bienestar emocional, el desarrollo personal y la autodeterminación**. El bienestar influye en cómo nos sentimos, pensamos y nos comportamos; es un estado de equilibrio entre las emociones, los sentimientos y los deseos; y por lo tanto, está directamente relacionado con la salud mental, física y social, y también en la construcción de la identidad.





Este bienestar psicológico depende de los siguientes factores; **carácter personal, familiar y sociolaboral.**

a) Factores personales: Hay un hecho evidente que no se puede obviar: las personas con Síndrome de Down son más vulnerables desde el punto de vista psicológico. Basta con analizar sus estrategias a la hora de afrontar el estrés o los mecanismos de compensación ante determinadas situaciones que les frustran para evidenciar dicha vulnerabilidad. Cualquier persona será más o menos frágil cuanto mayor sea la resistencia que presente ante una agresión.

Cada individuo es particular y, por lo tanto, el trabajador con Síndrome de Down lleva consigo una serie de factores que pueden servir de protección o riesgo ante cualquier situación a las que se tiene que afrontar en su vida laboral.

Entre los **factores protectores** que previenen los posibles problemas psicológicos que pueden surgir, se encuentran: el apoyo familiar, las redes sociales, el estilo cognitivo, etc., y entre los **factores de riesgo** podemos destacar: el miedo a cometer errores, el historial de fracasos, la no aceptación de su discapacidad, expectativas poco realistas o infantiles, estrategias poco elaboradas o inmaduras, etc.

b) Factores familiares: Es evidente que la familia ejerce un papel insustituible, y seguramente va a ser la guía que acompaña a la persona con Síndrome de Down hasta que logre, si es posible, su autonomía plena. Es la que servirá como protección ante los riesgos que se presentan en el entorno de la persona, entre los que se encuentra la vida laboral.

Entre los **factores protectores** destacamos: el estilo educativo no sobreprotector, la aceptación de lo que significa un hijo/hermano con discapacidad, la capacidad para normalizar el entorno familiar, creer en la autodeterminación de su hijo, etc.

Los **factores de riesgo** pueden ser: la sobreprotección, expectativas desajustadas, la consideración de “niño eterno”,

no promover el desarrollo personal de su hijo y su maduración, los mensajes ambivalentes, etc.

c) Factores sociales y laborales: Hay muchos factores sociales que pueden representar riesgos importantes afectando al ajuste o al desarrollo de las personas con Síndrome de Down, mientras que otros pueden protegerlo y neutralizar los riesgos individuales o familiares. La inserción social expone a la persona a entornos normalizados más exigentes y complicados, que requieren la puesta en práctica de estrategias más complejas y elaboradas para afrontarlos. Si uno no cuenta con dichas estrategias, es posible que se puede producir una descompensación psicológica.

En el entorno laboral se pueden dar algunas fuentes de estrés a las que la persona con Síndrome de Down tiene que responder de forma madura y no descompensada: trabajos no reales (ficticios), puestos de trabajo mal estructurados o de complejidad inadecuada, cambios sistemáticos en la empresa (jefes, compañeros, edificios, etc.), actitud paternalista y consentidora, etc.

¿Cómo puede actuar la familia para ayudar a las personas con Síndrome de Down en la inserción laboral?

Como ya se mencionó, la familia juega un papel relevante en la evolución de cualquier persona, pero más aún si se trata de una persona con Síndrome de Down o cualquier otra discapacidad. A la familia le corresponde calibrar en cada momento en qué medida debe tensar o aflojar una sutil “cuerda” de la que pende la autonomía e independencia de estas personas y su duración.

Sabemos la importancia que tienen determinadas habilidades para su maduración y, por lo tanto, en su inserción en los entornos donde se desenvuelve. Una de ellas es la **autodirección**, que posibilita el realizar actos iniciados, espontáneos, tras ajustar las expectativas personales a las

disposiciones contextuales, actos dirigidos a un fin más o menos proyectado hacia el futuro. Esta habilidad es muy importante en el desarrollo personal y tiene un impacto esencial en la consecución de mayores cotas de calidad de vida. La conducta de una persona será más adaptada cuanto más perciba que tiene control sobre su entorno, tanto en su propia actuación como en tener conocimiento y consciencia sobre eventos futuros y su consiguiente anticipación.

Como se pueden imaginar, existen herramientas que pueden fomentar esta autodeterminación, y entre ellas podemos enumerar:

- La comunicación.
- Las interacciones sociales significativas y recíprocas.
- La posibilidad de controlar con eficiencia la conducta de los demás.
- La permanente información por adelantado, así como la información de lo realizado.
- La presencia en un entorno que ofrezca oportunidades y respete la diversidad.
- El clima social afectivo positivo.
- La participación en un contexto libre de situaciones que impliquen amenaza o riesgo personal.
- El mantenimiento y aumento de la autoestima.
- Etc.

Y una vez conocido todo esto, ¿cómo puede la familia favorecer estas habilidades de autodeterminación?

A continuación paso a enumerar varias de las actuaciones que se pueden llevar a cabo, como son:

- Dándoles protección para alcanzar su independencia.
- Permitiendo que estas personas asuman ciertos riesgos y exploren.
- Reconociendo la importancia de la autoestima y la autoconfianza en su desarrollo personal.
- Hablando abiertamente de su discapacidad como persona única, ayudándoles a aceptar las inevitables limitaciones y resaltando sus capacidades.
- Dando importancia al proceso de lograr metas, favoreciendo que sepan organizarse y establecer sus objetivos.
- Dándoles oportunidades para que interactúen con personas de diferentes edades y características, ya que son las que se va a encontrar en su empresa.

Estableciendo expectativas realistas ante su puesto de trabajo:

- Permitiéndoles que asuman la responsabilidad de sus propias acciones, ya se trate de éxitos o fracasos.
- Aprovechando cualquier oportunidad para que elija: estas ocasiones de elegir deben ser significativas y su decisión ha de ser respetada.
- Ofreciéndoles información de lo realizado de forma positiva y sincera. Todos aprendemos de nuestros errores.

No descubro nada nuevo al decir que la tarea de educar es muy complicada y compleja, más aún cuando tenemos que ponernos en el lugar de la persona con Síndrome de Down o cualquier otra discapacidad, de sus experiencias y vivencias para entenderles y apoyarles mejor.

Darles oportunidades de crecer y madurar es una experiencia única a la que TODOS tenemos derecho. La felicidad no es más (ni menos) que la sensación de hacer las cosas por uno mismo y lograr aquello que anhelamos, lo que nos lleva a sentirnos a gusto con nosotros mismos y a sentir que nuestra vida es de calidad.

Bibliografía: Artículo de Ana González Padrón y Sofía Reyes Rosón (Fundación Síndrome de Down de Madrid) publicado en la Revista Virtual Down 21 (Oct. 2015) de la Fundación Iberoamericana Down 21.



EDUCACIÓN EMOCIONAL DE LAS PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN

Artículo de Emilio Ruiz (Fundación SD. De Cantabria) adaptado por Manuel Pérez Cabo "XUNTOS"

1.- Emociones y sentimientos:

Todo ser humano es una entidad compleja que se relaciona con los objetos del entorno a través de dos instrumentos fundamentales: **los cognitivos y los emocionales**. Los elementos cognitivos (percepción, atención, memoria, pensamiento) le permiten intervenir sobre la realidad en forma de actuaciones. En cambio, las emociones le relacionan con los objetos de esa realidad. Todas las actuaciones del sujeto forman un bloque, y no es posible separar ambas funciones.

Nuestras actuaciones y nuestras decisiones dependen tanto de nuestros sentimientos como de nuestros pensamientos. Sin embargo, en muchas ocasiones se ha sobrevalorado la importancia de los aspectos puramente racionales para la existencia humana, cuando lo cierto es que, en momentos en que nos vemos arrastrados por las emociones, nuestra inteligencia se suele ver desbordada.

Según nuestro diccionario el término "emoción", alude a una "agitación del ánimo, violenta o apacible, que nace de alguna causa pasajera". Los "sentimientos", por el contrario, son "estados afectivos que causan en el ánimo cosas espirituales". En el lenguaje coloquial se relacionan las emociones con sentimientos bruscos e intensos, entendiéndose el sentimiento como una emoción menos acentuada pero más duradera.

Los sentimientos son incomunicables, son personales e intransferibles y lo único que se puede hacer es intentar verbalizarlos para tratar de transmitirlos a los demás; sin embargo, las emociones son contagiosas y se transmiten de unos a otros como si se tratara de un virus social. Estas características nos van a permitir esbozar un perfil de la experiencia emocional de las personas con Síndrome de Down.

Al mismo tiempo, las emociones cumplen tres funciones esencialmente:

- La vinculación del sujeto con los objetos del entorno, tanto externos (personas, animales, cosas), como consigo mismo.
- La organización jerarquizada de la realidad. Ordenamos los objetos en función de lo que nos gusta y lo que nos disgusta. Las personas con Síndrome de Down también tienen su propia organización, lo que les permite tener una experiencia vital única y valorar la realidad de acuerdo con sus parámetros personales.
- La expresión de las propias vivencias. Si el pensamiento se dice, el sentimiento se expresa. En el caso de las personas con Síndrome de Down, se pueden dar dos situaciones extremas en la manifestación externa de los sentimientos: por **exceso**, cuando no se ha entrenado el autocontrol, y por **defecto**, cuando sus limitaciones lingüísticas les dificultan la comunicación de sus sentimientos. En todo caso, su capacidad de simular emociones es menor que en personas sin discapacidad, por lo que suelen mostrarse de forma más espontánea en la manifestación de sus estados de ánimo.

2.- El mundo emocional de las personas con Síndrome de Down

En muchas ocasiones hemos comentado que, la experiencia vital de tener un hijo con Síndrome de Down, es de una enorme intensidad emocional, y se vive desde el momento en que se les comunica a los padres el diagnóstico de su hijo. A partir de ese instante y durante toda su existencia, las personas con Síndrome de Down enriquecen a quienes les rodean con todo tipo de vivencias sentimentales.

Después de haber afirmado anteriormente que las emociones son personales e intransferibles, el intentar teorizar sobre la forma en que viven sus experiencias afectivas las personas con Síndrome de Down es al menos temerario, especialmente si tenemos en cuenta sus dificultades expresivas. No obstante, utilizando como base sus características neurobiológicas y de desarrollo, se pueden hacer algunas deducciones sobre su vivencia sentimental.

Si partimos de la base de que las emociones son estados de ánimo del sujeto, las personas con Síndrome de Down tienen una vida emocional tan rica o más que los demás, por cuanto los sentimientos nos invaden, se hacen dueños de nosotros, y por lo tanto, estas personas viven esos efectos con igual o mayor intensidad que los demás.

Esa riqueza emocional queda reflejada también en la enorme variedad de personalidades y temperamentos que aparecen entre las personas con Síndrome de Down. La personalidad recoge los patrones típicos de conducta que caracterizan la adaptación del individuo a las situaciones de la vida, de ahí que encontremos personas con Síndrome de Down impulsivas y reflexivas, sociales y reservadas, reposadas o impacientes, introvertidas y extrovertidas. Las formas de vinculación con los objetos de la realidad y de expresión emocional son enormemente variados en esta población como conjunto.

Por otra parte, en muchos casos, las personas con Síndrome de Down en general, y los niños en particular, poseen una especial capacidad para captar el "ambiente afectivo" que se respira, al menos entre los familiares y personas a las que les une un especial cariño. Algunos padres lo explican diciendo que tienen una especie de "antena emocional" que les faculta para percibir lo que otros están sintiendo, incluso antes de que las otras personas sean conscientes de ello. Parecen particularmente sensibles a la tristeza y la ira de los demás, aunque también captan con rapidez el cariño y la alegría de quienes les reciben con naturalidad. Son abundantes las anécdotas de padres que relatan cómo sus hijos pequeños con Síndrome de Down perciben de ellos su desánimo o su abatimiento (¿te encuentras mal, mamá?), cuando otros familiares no habían dado muestras de notar nada.



En el otro extremo, la dificultad para la comunicación lingüística puede limitar la expresión de las propias emociones en las personas con Síndrome de Down. Pero el que no quieran o no puedan verbalizarse no significa que no las estén viviendo en toda su intensidad. Si a un niño le ha ocurrido algo afectivamente reseñable (como un cambio brusco en su vida o la muerte de un familiar cercano), puede en ocasiones vivirlo sin verbalizarlo e incluso sin manifestaciones externas visibles, o aparecer conductas poco habituales semanas o meses después de que el hecho ocurriera. Por ejemplo, puede observarse pérdida de apetito, problemas de sueño, bajones de rendimiento o aparición de comportamientos inadecuados en el colegio.

También es relativamente frecuente, que en las personas con Síndrome de Down se produzcan bloqueos, en los que no sean capaces de tomar una decisión o responder a las demandas de una situación. Suelen darse especialmente en momentos de ansiedad o cuando se le exige más de lo que son capaces de hacer. Es conveniente enseñarles a superar esos bloqueos, o al menos que permanezcan en ellos el menor tiempo posible.

En definitiva, la riqueza de sus vivencias emocionales y su facultad para captar emociones ha llevado, incluso a algún profesional, a afirmar que no es exacto que las personas con SD. tengan deficiencia mental o psíquica hablando en sentido estricto, puesto que sus carencias son cognitivas, no afectivas. Sería más propio decir que su discapacidad es intelectual y no extenderla a toda la riqueza que subyace a la complejidad de la mente humana.

3.- Educación emocional:

La dicotomía entre la razón y el sentimiento se recoge popularmente en los conceptos que se refiere el “corazón” y la “cabeza”. Esta separación, arbitraria y falsa, suele llevar a suponer que los aspectos intelectuales pueden ser objeto de enseñanza, pero en el terreno de las emociones solamente podemos conformarnos con vivirlas y dejarnos llevar por ellas. Sin embargo, la mente emocional y la mente racional operan de manera coordinada, buscando en todo momento el ajuste mutuo y el equilibrio.

Por eso, del mismo modo que es viable educar las capacidades de carácter intelectual, también se puede entrenar a las personas en el manejo eficaz de sus propias emociones. Se ha de tener en cuenta que, tal y como ya se ha mencionado, en todo momento nos invade algún tipo de sentimiento, aunque simplemente se trate de hastío, desánimo o desgana. De este modo, o controlas tus sentimientos o ellos te controlan a ti.

La educación emocional nos permite alcanzar un mejor conocimiento de las propias emociones y el dominio suficiente como para llevar a la persona hacia su proyecto de vida individual. Se trata de no ser esclavos de nuestras pasiones, sino dueños de ellas. No se pretende anular los impulsos de la emoción, sino armonizar la cabeza y el corazón.

Es preciso introducir la formación en el conocimiento emocional y gestión de las emociones entre los niños y jóvenes, tengan o no tengan Síndrome de Down, al objeto de ayudarles a mejorar como personas. Una mayor autosatisfacción vital, una ampliación de la cantidad y calidad de sus interacciones sociales y un más alto grado de autocontrol, son algunos de los aspectos en que sus vidas se pueden ver beneficiados.

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica, por medio de la cual se adquieren competencias y habilidades que pueden ser aplicadas a una amplia multitud de contextos y circunstancias vitales. Pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona ante determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, pasividad, agresividad, etc.), o al menos prevenir su aparición. Se fundamenta en el desarrollo de las correspondientes aptitudes emocionales, previamente a la disfunción, de forma que se maximicen las tendencias constructivas y se minimicen las destructivas. En último término se trata de desarrollar la autoestima, con expectativas realistas sobre uno mismo, de promover la capacidad de fluir y de adoptar una actitud positiva ante la vida. Todo ello de cara a posibilitar un mayor bienestar emocional, que redunde en un mayor bienestar social.

A la hora de elaborar un esbozo de lo que pudiera constituir un Programa de Educación Emocional para niños y jóvenes con Síndrome de Down, se pueden utilizar como cimientos las principales competencias emocionales que se incluyen habitualmente en los programas formativos y de prevención relacionados con la inteligencia emocional, adaptándolos a las características de estas personas.

Los cuatro grandes bloques de intervención podrían ser:

1. **Autoconciencia emocional:** El conocimiento de las propias emociones.
2. **Autogestión emocional:** La capacidad de controlar las emociones
3. **Conciencia Social – Empatía:** El conocimiento de las emociones ajenas
4. **Gestión de las relaciones.**

4.- Objetivos de intervención:

4.1.—Autoconciencia emocional:

Sus objetivos serán:

- Adquirir un mayor conocimiento de las propias emociones y sentimientos.
- Auto observar y reconocer las emociones.
- Descubrir las propias emociones, sentimientos y valores.
- Ampliar el vocabulario emocional.
- Reconocer la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones.
- Comprender las causas y consecuencias de las emociones.
- Detectar la evolución de las emociones.
- Evaluar la intensidad de los afectos.
- Reconocer la expresión no verbal de las emociones.
- Observar y expresar las propias actitudes y reacciones ante diferentes situaciones de la vida.

4.2.—Autogestión emocional:

Sus objetivos serán:

- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.

- Ser capaz de pensar cosas positivas sobre uno mismo.
- Valorar objetivamente lo que somos capaces de hacer.
- Adquirir un grado cada vez mayor de responsabilidad en tareas adaptadas al nivel de edad y a la propia capacidad.
- Valorar los pequeños y grandes logros.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Observar y expresar cómo han evolucionado los hábitos de trabajo y comportamiento con el paso del tiempo.
- Tolerar la frustración.
- Auto motivarse emocionalmente.
- Utilizar el diálogo interno como estrategia de autocontrol emocional.

4.3.—Conciencia Social – Empatía:

Sus objetivos serán:

- Identificar las emociones de los demás.
- Describir las emociones, sentimientos y valores que percibimos en otros.
- Comprender la perspectiva de las otras personas.
- Leer e interpretar las claves sociales.
- Reconocer los aspectos no verbales de la comunicación.
- Intentar no dañar los sentimientos de los demás.
- Buscar y valorar los aspectos positivos de los otros.
- Ampliar el conocimiento mutuo de nuestros sentimientos y emociones.
- Reconocer cómo pueden ayudarnos los demás para conseguir mis propios logros.
- Identificar las habilidades sociales básicas.

4.4.—Gestión de las relaciones:

Sus objetivos serán:

- Establecer vínculos.
 - Ampliar el número y la calidad de las interacciones sociales.
 - Adquirir y practicar habilidades sociales básicas.
 - Participar y cooperar en tareas grupales.
 - Trabajar en equipo.
 - Participar en tareas de aprendizaje cooperativo cuando sea preciso.
 - Gestionar de forma adecuada los conflictos.
 - Identificar diferentes alternativas de acción.
 - Escuchar de forma activa.
 - Admitir las críticas, sobre todo si son constructivas.
 - Utilizar la mirada a la cara, la sonrisa y la postura recta en las interacciones sociales cotidianas, de forma habitual.
- Conocer y respetar las normas básicas de trabajo en equipo:**
- Esforzarse sin demandar atención permanente.
 - Escuchar sin interrumpir.
 - Evitar llamar la atención sin motivo justificado.
 - Levantar la mano para pedir permiso para hablar.
 - Saber esperar.
 - Trabajar de forma autónoma.
 - Etc.

5.- Actividades de intervención:

5.1.—Autoconciencia emocional:

Las actividades serán:

- Vocabulario emocional: Nombrar sentimientos, manejar las palabras que los expresan (alegría, tristeza), encontrando sinónimos (rabia, ira, enfado, vergüenza, timidez), o trabajando con familias de estados de ánimo (miedo, temor, susto, terror).
- Actividades de expresión y comprensión oral y escrita, relacionadas con emociones: conversación, diálogo, lectura y escritura, cuentos, vocabulario, redacción, etc.
- Frases inacabadas: Me gusta..., no soporto..., me enfado cuando me da vergüenza..., me da miedo..., me pone triste..., necesito cariño cuando...
- Identificar y etiquetar sentimientos, tanto en uno mismo como en los demás. Se puede trabajar en clase o en casa el ejercicio ¿cómo me siento ahora?, en el que cada niño trata de expresar su estado de ánimo en ese momento. Empezar con pocos sentimientos: alegre, triste, enfadado, asustado...
- Valorar el propio estado emocional: ¿Me gusta cómo me siento? Si estoy enfadado; ¿me gusta estar enfadado?
- Reconocer en dibujos, fotografías, películas o cuentos el estado de ánimo de otros, ayudará a entender el lenguaje corporal en general y el facial en particular como manifestación de las emociones.
- Dibujar caras con expresiones distintas, recalcando el papel fundamental de la posición de las cejas y de la boca.
- Recopilar fotografías de personas alegres, tristes, enfadadas...
- Expresar sentimientos de manera teatral, con todo el cuerpo y de manera especial con el rostro: “vamos a poner cara de... alegría, enfado, tristeza, vergüenza, susto, sorpresa...”
- Jugar al dado de los sentimientos, por ejemplo: Si sale 1, todos expresamos tristeza; si sale 2, alegría; si sale 3, enfado, etc.
- Identificar y manejar emoticonos para enviar mensajes o whatsapps, por medio de los dispositivos electrónicos.
- Practicar distintas técnicas de relajación y meditación de manera regular para detectar, reconocer y nombrar estados corporales y, al tiempo, también estados sentimentales.

El objetivo fundamental de todas estas actividades y otras que no se mencionan, es lograr un grado cada vez mayor de autoconciencia emocional en el niño o joven con Síndrome de Down.

5.2.—Autogestión emocional:

Las actividades serán:

- Practicar la relajación física y mental. Entrenar ejercicios concretos tales como: la relajación progresiva, la respiración profunda, la distensión muscular, la imaginación y la meditación.
- El ejercicio físico, además de mantener un menor nivel de activación, es beneficioso para la salud y como estrategia para la prevención del sobrepeso. Andar, nadar y bailar, son tres de los más recomendados, que les suele gustar y son de muy bajo costo.
- El ocio activo, la distracción, los juegos, escuchar música o leer, también fomentan los estados de ánimo positivos y favorecen el control de los enfados y la superación de la tristeza.
- Escritura emocional: Escribir lo que sentimos tiene un efecto positivo en la toma de conciencia y en la gestión de las emociones: Escribir un diario personal, suele ser positivo.
- Representar situaciones que provoquen sentimientos: una riña, una despedida, una fiesta, una sorpresa,...
- Jugar a: ¿qué sentimientos estoy comunicando? Intentar reconocer la emoción que otro intenta manifestar.
- Alejarse de situaciones que puedan producir una tensión excesiva.

Realizar actividades de auto relajación, tales como:

- Repite mentalmente: “para y mira a tu alrededor”.
- Repite mentalmente: “relájate”.
- Inspira 5, retén 2; espira 5, ...
- Repetir los pasos hasta conseguir relajarse

Pasos para controlar el enfado:

- Ser capaz de tomar conciencia de las situaciones que nos pueden perjudicar.
- Descubrir cuáles son las reacciones típicas cuando nos enfadamos.
- Ensayar un proceso sencillo para controlar nuestros enfados.
- Comprender la importancia de “dejar pasar el tiempo” cuando estamos enfadados.
- Tras un episodio de explosión emocional, revisar lo que ocurrió e intentar reconocer los pensamientos y las emociones que surgieron en cada uno de los protagonistas, ayudará a entenderlas y gestionarlas en situaciones similares futuras.
- La capacidad de motivar y motivarse es esencial para desenvolverse en la vida, pues a partir de ella se ponen en marcha los proyectos futuros.
- Hay que tener en cuenta que las emociones contagian. El enfado o la ansiedad de los padres o maestros, crean tensión en el niño. Por el contrario, la calma favorece su sosiego.
- Por último, el ambiente general en los entornos en que convive, ayuda a crear determinados estados emocionales. Por eso, un ambiente de optimismo y alegría, siempre será positivo para su desarrollo.

5.3.—Conciencia social:

Las actividades serán:

- Todas las actividades que se propusieron en los bloques anteriores, también son válidas para mejorar la empatía y la gestión de las relaciones.
- Ejercicios de reconocimiento de caras, gestos, dibujos, imágenes, películas, cuentos o teatro, son técnicas de entrenamiento de la empatía.
- Plantear con frecuencia la cuestión: ¿Qué está sintiendo la otra persona?
- La observación en revistas o fotografías de expresiones faciales y corporales diversas en que existen o se fingen emociones que otros han de detectar.
- También se puede demostrar a los niños con Síndrome de Down cómo nos sentimos los demás, haciendo ver sus propias emociones. Por ejemplo: si te quito tu juguete preferido, ¿te disgustas, o no? “Pues así me siento yo porque no me devolviste lo que te presté”.
- Recordamos que el lenguaje corporal es el lenguaje sentimental. A las personas con Síndrome de Down les resulta costoso captar la enorme variedad de mensajes sutiles que se transmiten a través de los gestos faciales, las posturas, los movimientos corporales y los tonos de voz. Es conveniente entrenarles desde niños a detectar en los demás sus estados de ánimo a través de la expresión de su cuerpo y en especial de la expresión facial.

5.4.—Gestión de las relaciones:

Las actividades serán:

- El fomento de las actividades en entornos sociales normalizados, comenzando por la familia, continuando por el colegio y el trabajo y complementándolo con el tiempo de ocio, es la mejor forma de aprender y practicar competencias relacionadas con la gestión de las relaciones.
- Las interacciones sociales con adultos y con iguales con o sin discapacidad, en diferentes ambientes y momentos, proporcionan la oportunidad de ejercitar las competencias socio-emocionales de forma práctica y natural.
- El aprendizaje cooperativo como metodología educativa, es una estrategia válida para introducir la educación emocional en el currículum escolar. La presencia de grupos heterogéneos mejora tanto el rendimiento académico como el clima relacional en el ámbito de la clase.
- Tener conciencia del presente: ¿Dónde estoy aquí y ahora? ¿Cómo me siento?, y realizar revisiones periódicas del estado emocional.
- Para captar a través del lenguaje corporal las emociones ajenas, también es preciso saber dominar esa forma de expresión.

6.- La educación emocional en la vida diaria:

Después de definir lo que puede ser un boceto inicial de un programa de educación emocional debemos tener en cuenta algunos aspectos de nuestra actuación con los niños con Síndrome de Down, que crearán la atmósfera adecuada para dicho programa. La intervención de profesionales y familiares favorecerá o entorpecerá el desarrollo del programa en función de que tenga en cuenta o no algunos de estos aspectos:

- La autoestima es el grado de aceptación, respeto y valoración que una persona tiene de sí mismo.
- En muchas ocasiones es costumbre de las personas cercanas a las personas con Síndrome de Down, que suelen hablar en su presencia resaltando sus defectos ante los demás: “es testarudo”, etc. Por muy pequeño que sea el niño, el oír con frecuencia que hablan mal de él, es evidente que le va a afectar en su autoestima, favoreciendo la formación de un pobre auto concepto. Por tanto, debemos ser cuidadosos con nuestra forma de dirigirnos a ellos y con lo que decimos ante ellos, procurando enviar mensajes que les hagan sentirse valiosos y queridos, ya que es una forma sencilla de mejorar su autoestima.
- Aunque es difícil saber la percepción que un chico o chica con Síndrome de Down puede tener de su discapacidad, el poner nombre a sus preocupaciones en este terreno le ayudará a comprender y aceptar sus dificultades. Se ha de responder con claridad y sensibilidad a sus interrogantes, explicándoles de acuerdo con su capacidad cognitiva y su inquietud del momento, en qué consiste el Síndrome de Down y de qué manera le afecta. La sinceridad de nuestra respuesta aumentará su propia seguridad y su confianza en nosotros.
- Las emociones se contagian. Por lo tanto, el ambiente emocional en que viva el niño o el joven con Síndrome de Down será determinante en su forma de manifestar los sentimientos. Un ambiente calmado, tranquilo, dialogante y respetuoso, creará unas condiciones propicias para una adecuada maduración emocional. Sin embargo, un ambiente tenso, frío, agitado o apático, fomentará la inquietud, la angustia y la inseguridad de estas personas.
- Si el auto control emocional es un objetivo prioritario y las personas con Síndrome de Down aprenden mucho de sus habilidades a través del aprendizaje por observación, el educador (padre o profesor) ha de ser modelo para él en este aspecto.
- La educación emocional ha de empezar en el hogar. Es esencial la coordinación entre los padres, e incluso con los profesionales si es preciso, el establecer normas y consecuencias de esas normas.
- Respecto a los bloqueos que pueden aparecer en los niños con Síndrome de Down debido a situaciones de excesiva exigencia para ellos, o de ansiedad, deberemos enseñarles a salir de esa situación, incluso alejándose físicamente del lugar donde se produce, para superar ese bloqueo.

- Debemos tener en cuenta que, por regla general, los castigos no son estrategias útiles de mejora. Además de producir alteraciones emocionales negativas, tales como: rabia, frustración, desencanto, ira, deseos de revancha, etc., no dan ninguna idea de cómo mejorar la conducta. El castigo informa de lo que se ha hecho mal, pero no de cuál es la actuación correcta. Sin embargo, la utilización de refuerzos positivos es una técnica más útil de adquisición de conductas adecuadas.
- Por último, la aceptación incondicional de la persona con Síndrome de Down, es imprescindible para que cualquier actuación produzca frutos. Hemos de hacerle sentir, e incluso expresar verbalmente y con frecuencia, cuánto le apreciamos y cuánto le queremos, por encima de sus cualidades y defectos; por encima de su Síndrome de Down, por ser quién y cómo es. Ya hemos dicho que las emociones son contagiosas; si construimos nuestra imagen con el reflejo de lo que los demás nos mandan y que los mensajes que les enviamos son optimistas y positivos, de esa forma, esa imagen se irá impregnando en su ser, haciéndole ver que es una persona digna de cariño al mirarse en el espejo de nuestra interacción con él.

Y para finalizar y como resumen de lo expuesto hasta ahora, sólo queda por recordar que se puede y se debe educar a las personas con Síndrome de Down en el conocimiento y control de sus propias emociones. Si el equilibrio emocional y la autosatisfacción personal son bases fundamentales de una adecuada calidad de vida, las intervenciones a favor de ese equilibrio deben ser de obligada utilización.

Una persona con carencias escolares no resulta socialmente “visible”, a menos que junto a esas carencias aparezcan deficiencias notorias en su interacción social. Por ello, de forma complementaria a los programas educativos o instructivos tradicionales que pueden y deben transmitir conocimientos varios, también deben de utilizarse programas de educación emocional que ayuden a alcanzar un grado apropiado de equilibrio personal que favorezcan la adecuada interacción social.

No puede dejarse a la improvisación ni suponer que el aprendizaje va a producirse espontáneamente en un campo tan esencial para la persona, sobre todo en el caso de los niños y jóvenes con Síndrome de Down, que necesitan que se les enseñe de forma sistemática lo que muchos otros aprenden de forma natural. El entrenamiento en habilidades sociales, en resolución de conflictos interpersonales, en conocimiento y control de las propias emociones o en el reconocimiento de las emociones ajenas, han de incluirse como programas formativos para personas con Síndrome de Down en cualquier planteamiento de intervención con carácter integral e integrador.

Bibliografía: Artículo de Emilio Ruiz Rodríguez publicado en la Revista Digital Down Ciclopedia de la Fundación Iberoamericana Down 21.



LA RESPONSABILIDAD SOCIAL CORPORATIVA Y LAS PERSONAS

Artículo de María Ruspoli Solís-Beaumont (Responsable Social Corporativa de la Empresa OHL de Madrid) publicado en el Canal Down 21.org de la Fundación Iberoamericana Down 21. Adaptado por Manuel Pérez Cabo "XUNTOS"

Antes de que se comenzase a hablar de Responsabilidad Social Corporativa (RSC), los departamentos de Recursos Humanos de las grandes empresas, tenían la responsabilidad de garantizar el bienestar de sus trabajadores y de que estos gozaran de unas condiciones laborales justas, conforme a la legalidad vigente, así como de un entorno de trabajo seguro y estable.

Hoy en día todos estos conceptos se integran en la RSC. Ser considerado un empleador responsable se ha convertido en un reto cada vez mayor.

Especialmente las empresas multinacionales se enfrentan a un escenario cada vez más complejo y cambiante: diversidad de países en los que trabajar, y también diversificación de su negocio tradicional hacia nuevas actividades, lo que les obliga a disponer de una plantilla de trabajadores muy diversa y con distinta cualificación; así como tener que adaptarse al cumplimiento de una amplia variedad de normativas y legislación que se aplica de forma diferente en cada uno de los países donde esté ubicada; y también están sujetas a múltiples sistemas y mecanismos de control, así como distintas culturas, etc.

Se sobreentiende que el principal reto de los responsables de Recursos Humanos de estas empresas es integrar esa diversidad y complejidad, y al mismo tiempo garantizar la aplicación colectiva de las mismas normas internas, así como el efectivo cumplimiento de los derechos humanos y laborales y la integración de la cultura de la empresa.

Por otra parte, y cada día con mayor rigor, las empresas están sujetas a una estricta vigilancia, no sólo por parte de los responsables de vigilar que se cumplan las leyes y de los propios trabajadores y sus sindicatos, sino también por los inversores, por los clientes y por la sociedad en general, que gracias a los fulgurantes avances de los sistemas de comunicación e información, se ha convertido en un observador activo de todas las prácticas empresariales.

La integración de la RSC en las políticas de las empresas, o lo que es lo mismo "convertirse en un empleador responsable", es ir mucho más allá del mero cumplimiento de la ley, ya que se trata de resolver los diferentes desafíos sociales a través del compromiso real con sus empleados. Las empresas que actúan integrando la RSC en el ámbito de los Recursos Humanos están creando valor y convirtiendo los retos en oportunidades. Es evidente que una adecuada gestión del capital humano es imprescindible para garantizar la competitividad de cualquier empresa.

En cualquier organización que se considere responsable, las personas deben ser el centro de toda actuación, lo que implica darles participación y conseguir la integración de los objetivos de los empleados con los objetivos de la empresa; y esto, a su vez implica necesariamente una transformación en la dirección de Recursos Humanos, pasando de una dirección tradicional a una dirección de personas por valores.

El valor interno que se crea con la RSC es indudable; en primer lugar, en la selección y atracción del mejor talento. Las empresas más responsables y con mayores éxitos son las que atraen el mejor capital humano; y cuando en ocasiones el talento escasea, éste es un valor fundamental. Una vez incorporadas las personas a la empresa, la RSC les ayuda a una mejor integración y al desarrollo de esa empresa. Las empresas que son Socialmente Responsables tratan de retener el mejor talento, consiguiendo motivar a sus trabajadores mediante una participación más activa y favoreciendo el desarrollo de sus habilidades, competencias, y también su desarrollo personal. Y como ya se comentó anteriormente, el éxito reside en hacer coincidir los objetivos individuales con los empresariales.

Existen una serie de prácticas responsables que juegan un papel fundamental para maximizar la contribución de los trabajadores a la empresa, como son:

- Ofrecer un adecuado programa de formación.
- Aplicar programas que aseguren la igualdad y la conciliación de la vida laboral y personal.
- Preocuparse por la vigilancia de la salud.
- Poner en marcha programas de voluntariado.
- Motivarles con determinados beneficios sociales.
- Ser justos en su retribución económica.
- Velar por su seguridad, etc.

La labor de los responsables de las RSC es gestionar la diversidad de capacidades de los diferentes trabajadores y convencerles y demostrarles que en esa plantilla caben todos.

Como comenta la autora del artículo, partiendo de las conclusiones enumeradas anteriormente, y teniendo en cuenta el complejo escenario en el que se encuentran inmersas la mayor parte de las empresas, para ella y su equipo, el concepto "integrar" consiste en gestionar una gran diversidad de capacidades; y bajo esa premisa, trabajar para que el esfuerzo de cada uno de los empleados sea su única barrera para alcanzar sus metas profesionales.



Sus objetivos se centran en crear espacios sociales en los que la igualdad de oportunidades y la gestión de la diversidad sean cada vez mayores; y, en definitiva, conseguir un equipo humano en el que “cabemos todos”. Por eso los programas de creación de empleo para colectivos de personas especiales con dificultades de acceso al mercado laboral, ya sea por tenerse de personas con discapacidad o en riesgo de exclusión social, se nutren de esos valores.

La autora nos plantea algunos interrogantes a los que de manera clara les da respuesta:

¿Qué buscan las empresas en sus trabajadores?

Básicamente lo que buscan es compromiso, responsabilidad, capacidad para trabajar en equipo, optimismo, predisposición para aprender, flexibilidad, capacidad para resolver problemas, etc.

¿Pueden las personas con Síndrome de Down u otras Discapacidades Intelectuales responder a estas expectativas?

Su respuesta es contundente: SI; ya que en general estas personas presentan un nivel de motivación muy elevado que se traduce en compromiso incondicional con la empresa que les da una oportunidad; aportando entusiasmo y esfuerzo, capacidad de superación y responsabilidad a las tareas que se les encargan, y además muchas ganas de aprender, lo cual hace que se integren fácilmente en un equipo de trabajo.

Comenta que a ella no le gusta hablar de “*discapacidad*”, sino de “*diversidad de capacidades*” y comenta que su

experiencia le demuestra que esa afirmación es verdadera, y se basa en que hace 4 años se incorporó a su empresa una persona con Síndrome de Down y que en la actualidad está considerado como un trabajador más. En relación con las necesidades de la empresa, ha superado las expectativas que de él tenían antes de su contratación, debido a su elevado grado de motivación y lealtad con la empresa; por su capacidad de superación y responsabilidad con sus tareas y porque, además, ha sido capaz de adaptarse a un cambio de sede de la empresa y de su sistemas de trabajo. Es decir, ha sido capaz de adaptarse a los cambios y a afrontar nuevos retos; y por si esto fuera poco, ha aportado a sus compañeros un extraordinario aprendizaje a nivel humano.

Dice que, gracias a él, muchas personas de la empresa que, generalmente por desconocimiento, no tenían una actitud abierta ante la discapacidad, han sido capaces de conocerlo de cerca, y así pudieron eliminar esas barreras y tabúes que tenían, lo que, sin duda, es muy positivo para favorecer futuras incorporaciones de otras personas con discapacidad en su empresa.

A modo de conclusión, considera que la incorporación de personas con Síndrome de Down y otro tipo de discapacidades en las empresas, no debe considerarse sólo como el cumplimiento de las exigencias legales; se trata, más bien, de convertir esa exigencia legal en una oportunidad, ya que la “*diversidad*” en su sentido más amplio: Síndrome de Down, Discapacidad Intelectual, así como diferentes razas y sexos, enriquecen a las empresas y las hace capaces de afrontar los retos que el futuro les plantee.

La Asociación DOWN PONTEVEDRA “XUNTOS” es una institución sin ánimo de lucro.

Fue constituida el 26 de diciembre de 1991, e inscrita en el Gobierno Civil de Pontevedra el 14 de enero de 1992 con el número 2.497.

Su objetivo esencial es la promoción y realización de cuantas actividades contribuyan a mejorar las condiciones de vida de las personas con síndrome de Down, favoreciendo su plena integración familiar y social y el desarrollo de una vida normal.

Es miembro de DOWN ESPAÑA y de DOWN GALICIA.

Declarada de utilidad pública. Orden 18 de septiembre de 2006 (B.O.E. 242 de 10 oct. 06).

SI DESEA COLABORAR CON NOSOTROS, RECORTE O FOTOCOPIE ESTE APARTADO Y REMÍTALO AL DOMICILIO DE LA ASOCIACIÓN QUE FIGURA EN EL DORSO.

TAMBIÉN PUEDE HACER SU APORTACIÓN ECONÓMICA EN EL NÚMERO DE CUENTA: ES69 2080 5401 5530 4019 1181 QUE LA ASOCIACIÓN TIENE ABIERTA EN NOVAGALICIA BANCO

AUTORIZACIÓN ADEUDOS DOMICILIADOS SEPA MODALIDAD B2B

..... C.I.F./N.I.F.
con domicilio en calle n° piso
Código Postal Municipio Provincia

DATOS Y CONFIRMACIÓN DE LA ENTIDAD BANCARIA:

IBAN	BANCO	OFICINA	CONTROL	CUENTA

Código BIC

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nombre de la Entidad Bancaria:

Domicilio de la Entidad Bancaria:

Importe cuota de euros que con carácter:

TRIMESTRAL SEMESTRAL ANUAL

AUTORIZA

A **DOWN PONTEVEDRA “XUNTOS”**, con CIF G-36164887 a que desde la fecha de la presente y con carácter indefinido en tanto en cuanto continúen las relaciones entre ambos, a que gire en el número de cuenta especificada en la presente autorización, todas las cuotas (*cuotas socios / cuotas socios colaboradores*) que se originen como consecuencia de la relación entre ambos, según lo dispuesto por la ley de Servicio de Pago 16/2009 en su versión B2B.

..... a de de 20.....

Firma,

Fdo.—

Informámoslle que os datos de carácter persoal que nos facilitou serán tratados por DOWN PONTEVEDRA “XUNTOS”, con C.I.F.: G-36164887, coa finalidade de xestión de socios/as colaboradores/as, o cobro de cotas e/ou a emisión de recibos, así como o cumprimento de obrigacións contables e fiscais. Os seus datos serán conservados mentres se mantéña a relación como socio/a colaborador/a ou durante os anos necesarios para cumprir as obrigacións legais. Os datos non se cederán a terceiros salvo nos casos nos que exista unha obrigación legal.

Se desexa máis información respecto ao tratamento dos seus datos, rectificar aqueles que sexan inexactos, opoñerse e/ou limitar algún tratamento que considere que non é necesario, ou solicitar a cancelación do tratamento cando os datos xa non sexan necesarios, pode dirixirse por escrito (sempre acreditando a súa identidade) a DOWN PONTEVEDRA “XUNTOS” na Rúa do Gorgullón 41, 36003 Pontevedra ou mediante correo electrónico a xuntos@downgalicia.org

COLABORAN



www.downxuntos.org
xuntos@downgalicia.org
FACEBOOK: Down-Pontevedra-Xuntos

Rúa do Gorgullón, nº 41

☎ (986) 86 55 38

FAX: (986) 86 55 38

36003 PONTEVEDRA

