

La educación emocional en las personas con S. Down

El ser humano puede experimentar una infinidad de emociones (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, etc).

Las emociones se caracterizan por tres cosas:

- Los sentimientos son estados del sujeto, si nos paramos a pensar, en todo momento estamos sintiendo algo.
- Los sentimientos son disposiciones para la acción, son los que nos impulsan para hacer cosas.
- Los sentimientos son incommunicables, lo más que podemos hacer es intentar poner palabras a lo que sentimos para transmitírselo a los demás. Es en este tercer punto, donde las personas con Síndrome de Down experimentan más problemas.

Nos podemos encontrar desde chavales que exageran sus sentimientos (con exceso de contacto físico, dado que no encuentran otra forma de comunicarlo), hasta chavales que debido a sus limitaciones lingüísticas tienen dificultades para expresar lo que sienten y experimentan estos sentimientos sin verbalizarlos y sin manifestaciones externas visibles, e incluso pueden aparecer conductas poco habituales, semanas o meses después de que un hecho concreto ocurriera (conductas disruptivas, desórdenes alimentarios, trastornos en el sueño, etc).

Que no quieran o no puedan verbalizarlos no significa que no los estén viviendo en toda su intensidad. En todo caso, su capacidad de simular emociones es menor que en personas sin discapacidad, por lo que suelen mostrarse más espontáneas en la manifestación de sus estados de ánimo.

En un programa de educación emocional para personas con Síndrome de Down se deberían incluir 4 aspectos básicos para trabajar:

1.- La autoconciencia emocional: Es el conocimiento de las propias emociones, "saber ponerles nombre". Aprender a nombrar las emociones es la primera forma de empezar a conocerlas. La capacidad para percibir los propios sentimientos y saber identificarlos ayuda a conocernos a nosotros mismos y a comprender mejor las causas de nuestra conducta. Para trabajar la autoconciencia emocional podemos realizar ejercicios del tipo:

- Nombrar sentimientos (alegre, enfadado, triste, etc) y ponerles caras. Ayudaría también mostrar fotografías, películas, dibujos donde se pudiesen ver representados los diferentes estados de ánimo, representar sentimientos de forma teatral con todo el cuerpo, haciendo especial hincapié en la cara, etc.

- Asociar situaciones a sentimientos (p.ej: recibir regalo-contento, hacer deporte-cansado, ver película de terror-miedo, etc).

2.- El control emocional: Es la capacidad de controlar las emociones, reaccionar de forma adecuada. Al principio, cuando somos pequeños el control de las emociones es externo (nos controlan otras personas), a medida que crecemos aprendemos a controlarlas nosotros mismos. Para trabajar este punto podemos:

- Realizar ejercicios de role-playing (es un juego de interpretación de papeles donde se resuelven situaciones que nos preocupen). Por ejemplo, si hay conflictos entre dos chavales, podríamos trabajar en clase las situaciones conflictivas que surgen, "interpretando" como si de un teatro se tratase, las diferentes alternativas de respuesta e intentar elegir la alternativa más correcta en cada caso.

- Facilitar conductas alternativas y más adaptativas para cuando nos sentimos de una determinada manera (por ejemplo, si estoy muy enfadado con alguien y tengo ganas de gritarle y de insultarlo, antes de perder el control, una conducta alternativa sería llevar conmigo una libretita donde apuntar todos los sentimientos que están pasando por mi

cabeza, eso me serviría para desahogarme en ese momento y a la vez para poder trabajar más tarde todo lo que apunté en la libreta).

3.- El aprovechamiento productivo de las emociones: Qué hacer cuando se está sintiendo algo para intentar sacar el máximo provecho de la situación (p.ej: "si estoy muy nervioso, puedo hacer algo de deporte para intentar cansarme y descargar energía"). Algunos de los ejercicios que podemos utilizar para trabajar este punto son:

- Asumir responsabilidades como parte importante de su autonomía (siempre que éstas sean acordes a su edad y capacidad).

- Trabajar la tolerancia a la frustración, las personas con Síndrome de Down suelen estar acostumbradas en muchos casos a ser el centro de atención y a conseguir todo lo que piden o quieren. Es recomendable que no siempre se les de lo que quieren, en la vida real no siempre conseguimos lo que queremos y hay que aprender a aceptarlo.

4.- La empatía: Es la capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, de ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos. Las personas con síndrome de Down en muchas ocasiones tienen dificultades para ver la realidad desde puntos de vista distintos al suyo. Para trabajar la empatía se pueden hacer ejercicios como:

- Informar de cómo se sienten cuando hacen algo en su vida cotidiana (p.ej: "si tú me insultas cuando te hablo – yo me siento triste", "si tú me das un beso cuando llego a casa – yo me pongo contento, porque me encanta que lo hagas").

- Ponerlos a ellos de ejemplo (p.ej: "si yo te quito la comida, ¿cómo te sientes? ¿te gusta?, pues así me siento yo cuando tú te sirves toda la comida y me dejas a mí sin nada").

Para llevar a cabo un programa de educación emocional en personas con Síndrome de Down, como el que acabamos de ver, es necesario tener en cuenta algunos aspectos importantes en nuestras interacciones con ellos:

- La autoestima, es la valoración que la persona hace de sí misma, se forma en la infancia y depende de la forma de relación con las personas significativas, en el caso de las personas con Síndrome de Down, depende principalmente de la relación con sus padres y familiares más directos. La mejor estrategia para trabajar la autoestima es enfrentarles a retos que sean capaces de superar.

- Muchas veces los familiares acostumbran a hablar delante de los chavales, resaltando sus defectos ante otras personas ("es muy cabezón, es muy maniático, etc"). Debemos evitar hacer juicios de valor negativos, ya que lo único que conseguiremos es que se formen una imagen negativa de sí mismos. Es importante resaltar las cosas positivas que tienen ("es muy ordenado, me ayuda mucho en casa, etc"), es otra forma de mejorar su autoestima.

- Las emociones se contagian. El ambiente emocional en que viva la persona con síndrome de Down será determinante en su forma de manifestar los sentimientos. Un ambiente tranquilo, dialogante y respetuoso, creará unas condiciones propicias para una adecuada maduración emocional. Un ambiente tenso, frío, agitado, fomentará su inquietud y su inseguridad. Es importante, por tanto, la coordinación entre profesionales y familias para que todos actuemos de la misma forma.

- No debemos olvidar que nosotros somos siempre modelos para ellos y que muchas de sus habilidades las han aprendido por observación. Es importante la coherencia en las actuaciones, si nos enfadamos un día por algo que ha hecho y "hacemos la vista gorda" otro día por lo mismo, lo único que conseguiremos es que no distingan entre lo que está bien y lo que está mal.

- Los castigos no son estrategias útiles de mejora. Además de producir alteraciones emocionales negativas (como rabia, frustración, deseos de revancha), 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. La utilización de refuerzos positivos es una técnica más adecuada. En todo caso, si se hace una reprimenda se ha de realizar siempre en privado, dejando claro qué es lo que ha hecho mal y cuales son sus consecuencias y cómo lo puede hacer bien y los resultados que obtendría.

Por último, resaltar la importancia de incluir los programas de educación emocional, el entrenamiento en habilidades sociales, la resolución de conflictos interpersonales, el conocimiento y control de las propias emociones o el reconocimiento de las emociones ajenas, como parte fundamental en la intervención con personas con Síndrome de

Down.
M^a del Carmen Amador Castro