

Aportaciones del **MODELO** **FORMATIVO DE LA ESCUELA** **DE VIDA** para el envejecimiento activo de las personas con discapacidad intelectual

Las líneas que vienen a continuación, representan una síntesis del trabajo desarrollado junto a las familias por los Coordinadores de la Escuela de Vida de entidades pertenecientes a la RNEV, el cual fue presentado en el marco de un curso dirigido por la Dra. Nuria Illán dentro en la Universidad Internacional del Mar (Águilas. Murcia), del que ya informamos en el número 40 de esta revista.

En primer lugar, hemos podido constatar que el Modelo formativo de Escuela de Vida se ha revelado como un Modelo actual y en línea con las últimas tendencias científicas y con los resultados que arrojan las investigaciones psicológicas, pedagógicas y sociales actuales sobre un envejecimiento de calidad y activo en personas con discapacidad intelectual. Los datos preliminares derivados de la puesta en marcha del programa de Viviendas Compartidas y Proyecto Amigo apuntan hacia las siguientes tendencias:

ÁMBITO FÍSICO

Desde el **ámbito físico**, el aprendizaje de hábitos saludables (alimentación, ejercicio físico, ocio, higiene, etc);

la puesta en marcha de los mismos y preparación para ser responsables en el mantenimiento de dichos hábitos; la promoción de toma de decisiones para llevar a cabo, por sí mismos, el mantenimiento y cuidado de la salud; el conocimiento de su cuerpo y de su mente y detección de cambios significativos; la promoción y aprendizaje de estrategias para la petición y búsqueda de ayuda ante síntomas de pérdida de salud o deterioro etc. Todo esto lleva a la persona con discapacidad intelectual a mejorar su estado de salud y, por tanto, a mejorar su calidad de vida y a retrasar su deterioro orgánico.

ÁMBITO SOCIAL

Desde el **ámbito social** los mencionados Programas aportan un mayor contacto social con el entorno y con iguales (con y sin discapacidad); la puesta en marcha de actividades de ocio compartidas y elegidas libremente y desde la información; la práctica de habilidades de comunicación, la práctica de habilidades sociales y un mayor contacto con la realidad social. De este modo, se produce una percepción y sentimiento del envejecimiento dentro de una red social que

apoya y una comprensión de la vejez como un proceso evolutivo y social normalizado, una etapa vital más, que se vive desde la igualdad con personas sin discapacidad intelectual con las que conviven y han convivido en su entorno y a lo largo de sus vidas.

ÁMBITO EMOCIONAL Y COGNITIVO

Desde el **ámbito emocional y cognitivo**, hemos constatado que se produce una mejora y aumento de la autoestima; una mejora en las estrategias de afrontamiento al estrés y resolución de problemas, así como a un mejor manejo de la ansiedad. Suponen también una estimulación constante de habilidades cognitivas. Aportan el conocimiento de sí mismo, fuera de la entidad familiar, y una percepción del "YO" como una entidad propia; se experimenta un fortalecimiento del autoconcepto, apareciendo la aceptación personal; hay, por tanto, una mayor aceptación de su deterioro dentro de una vida activa e independiente. Existe una mayor red social para afrontar los sucesos y procesos vitales de cambio, lo que genera seguridad y mejores expectativas de futuro. Estos Programas, a su vez aportan

psicoeducación, acompañamiento y soporte afectivo para la adaptación ante cambios en etapas vitales y aceptación de los mismos: adolescencia, adultez, vejez, pérdida de empleo, separaciones, etc. Se aporta percepción y sentimiento de apoyo social en etapas de deterioro: disminución de la capacidad física, posible pérdida económica y de empleo, muerte de amigos y familiares, acortamiento del tiempo subjetivo, etc.

En definitiva, los Programas **Proyecto Amigo y Viviendas Compartidas** promueven y facilitan: el mantenimiento de las relaciones sociales y personales (amistad, pareja...); generan la práctica de habilidades afectivas, la toma de decisiones, lo que repercute en que se mantengan activas sus capacidades afectivas y cognitivas. Las personas usuarias de estos Programas preservan y guardan una imagen activa de sí mismos; muestran una capacidad

para gozar de la experiencia vivida. La Escuela de Vida, con el **Proyecto Amigo** y el **Programa de Viviendas Compartidas**, proporciona vivencias y experiencias, a personas con y sin discapacidad, que emocionan y promueven el deseo de vivir con y de lo aprendido. La actividad evita el “abandono” y favorece la motivación por la vida. Existe en las personas un mayor sentimiento de competencia, de ser necesitado por otros y, por tanto, un mayor sentimiento de FELICIDAD.

Es una realidad que las personas con discapacidad intelectual presentan una mayor calidad de vida, que su longevidad ha aumentado y que, tanto profesionales como familia, así como las mismas personas con discapacidad intelectual tenemos la responsabilidad de que este proceso vital se dé dentro de una cobertura de excelencia y basada en la evidencia. Es

por tanto nuestro deber como técnicos, familiares y usuarios, poner en conocimiento de la sociedad científica a nivel nacional y mundial, nuestra experiencia y las bondades, que a tal efecto, tiene la Filosofía de Escuela de Vida y los **Programas Viviendas Compartidas y Proyecto Amigo**.

Iniciativas como la de La Universidad de Murcia, a través de su curso de la Universidad Internacional del Mar **Aportaciones del Modelo Formativo de la Escuela de Vida para el Envejecimiento activo de las Personas con Discapacidad Intelectual**, favorecen y promueven nuestro objetivo de divulgación de nuestra experiencia.

Inmaculada Martínez y Nuria Illán
de FUNDOWN

Carmen Salado de DOWN MÁLAGA

Mercedes Cano de DOWN GRANADA

Antonio Ramírez de DOWN LLEIDA

LA VIDA SIEMPRE ES UN APRENDIZAJE

Mi nombre es Antonio López, soy de Murcia y hace poco más de un año, recién cumplidos los 35 años, decidí estudiar Magisterio de Educación Primaria. Este es mi segundo año, y me encuentro en el ecuador de la carrera. Uno, a ciertas edades, cree que la vida no puede ofrecerle grandes cambios o novedades, que hay cosas que no pueden sorprenderle. Esta es una historia que demuestra lo contrario, la confirmación de que hay sucesos que nos conmueven y hacen que veamos la vida desde otra perspectiva, más humana, más esperanzadora quizá. Hace cuatro meses entré a formar par-

te del **Proyecto Amigo** y de las **Viviendas Compartidas** de **Fundown**. Entré de puntillas, casi sin hacer ruido, porque algo me decía que allí iba a encontrar un camino. Durante los primeros días visité algunas de las viviendas y conocí a gente estupenda, gente que me hizo cambiar el concepto que tenía sobre la discapacidad. En una de las viviendas me encontré especialmente a gusto, en ella vivían **Paloma, José Antonio, Mónica y Juanjo**.

Fui varias veces a cenar, a conocer cómo desarrollaban su día a día, cómo se sentían compartiendo sus experiencias. Un

día, sin saber como, Mónica me confía un secreto: “había escrito varias canciones en forma de poema, dedicadas a sus compañeros”. Realmente me sorprendió lo que me estaba contando y quede con ella para vernos otro día y así poder leer sus canciones.

Resaltar que Mónica es una chica extremadamente tímida y con una sensibilidad especial. Le cuesta expresar sus sentimientos abiertamente y suele tener dificultad en sus relaciones interpersonales.

Lo curioso de esta historia es cómo una persona con estas dificultades de expresión, de manifestación de los senti-

mientos, es capaz de planear toda una estrategia creativa para, delante de toda una sala llena de gente, abrir su corazón y cantar la canción dedicada a las personas que ella más quiere.

Me ha parecido interesante poder compartir con todos vosotros, lectores de esta sección de la revista dedicada a la Escuela de Vida, parte de la conversación que hace unos días pude mantener con Mónica, Paloma y Juanjo.

Antonio: En la letra de tu primera canción dices: “yo no s ”.  Qu  significa?

Mónica: Esa letra significa la primera vez que entras en el piso, no sabes absolutamente nada, tienes temores y dices: “si yo no s  hacer absolutamente nada”, tus compañeros de piso te dicen: “tranquilízate que yo te ayudará a hacer todo lo que t  no sepas”, por eso al final de la canción dice “vete a la Escuela de Vida”, eso significa yo no s  a lo mejor hacer la cama, “tranquilo que yo te ayudará”, yo no s  a lo mejor fregar los platos, “tranquilo que yo te ense ar ”.

Antonio: Me han dicho que la cantasteis al final de una asamblea de padres/madres de la Escuela de Vida.

Paloma: A mí se me ocurrió el sitio y la hora. Y la inspiración nos vino después de que un día Juanjo nos pusiera una canción de Paco Ib n ez “Nos queda la palabra”.

Antonio:  Qu  crees que pens  la gente cuando cantaste la canción?

Mónica: Pues, la verdad, que con tanto nervio, no me par  ni a pensar en lo que pensaría la gente. Bueno, en la primera canción hay dos frases, una dice “yo no s  tocar la guitarra,  qu  más da? si lo importante es que est s aquí?” Esa frase quiere decir que est s aquí sabiendo la vergüenza que te da, y luego hay otra



que dice: “yo no s  tocar la guitarra,  Qu  más da, si lo importante es la letra del alma?” Da igual que t  no sepas cantar, lo importante es lo que dices, no cómo lo dices, si lo cantas bien o mal. Son dos frases para mi muy importantes.

Antonio:  Y crees que desde que hiciste la canción, hasta ahora, has aprendido más cosas?

Mónica: Que la gente est  ahí para ayudarte, aparte de los compañeros de piso, la familia y la demás gente que est  apoyándote y que aparte de que ellos te enseñan a ti, t  también puedes enseñar a ellos.

Antonio:  Qu  te hace pensar o escribir una segunda letra?  Te gustó mucho la primera?

Mónica: Pues yo, cuando hice la canción, al principio, pens  en mí, pero luego, cuando hice la segunda, que no era solamente cosa mía, es cosa de mucha gente que lo sentía igual que yo. En la primera canción, lo pens  en mi piel, en lo que yo sentía, pero luego pens  que esto era de más gente, que lo sentía más gente.

Juanjo:  Digamos que has tratado de recoger los sentimientos de tus compañeros del Proyecto Amigo y las Viviendas compartidas?

Mónica: S , la Escuela de Vida.

Antonio:  Por qué expresas tus sentimientos, emociones, ideas, a través de canciones?

Mónica: No s , parece que cojo más confianza, más autoestima.

Antonio:  Te sientes más segura?

Mónica: Creo que s . Porque no se lo explico a una sola persona, se lo explico a más de una. Como no concreto a quién se lo expresas, parece que coges más confianza.

Antonio:  Y t  crees que después de escribir las canciones, esto te ayudará a enfrentarte más a las personas, cara a cara, como t  dices?

Mónica: Yo creo que s , para mi es un desafío.

Antonio:  Crees que la gente, o los jóvenes del Proyecto Amigo, las Viviendas, pueden aprender cosas a través de las palabras que dice la canción?

Mónica: Pueden aprender, pero antes tienen que saber escuchar y entender las cosas. Yo puedo ver un teatro y no entender nada, no entender el mensaje, o no querer escuchar, hay que aprender a escuchar para entender.

Yo creo que s , si lo entiende le llegar ...al alma.

CANCIONES

CANCIÓN 1

YO NO SE

Yo no se tocar la guitarra
- que mas da, lo importante es que estas aquí

Yo no se tocar la guitarra
-que mas da, lo importante es el esfuerzo que das
por estar

Yo no se tocar la guitarra
-que mas da, lo importante es la letra del alma

Yo no se tocar la guitarra
- que mas da, lo importante es que tocas sin impor-
tarte lo que piense los demás

Yo no se tocar la guitarra
-que mas da, lo importante es el esfuerzo por apren-
der un poco mas

(Vete al piso de vida independiente)

CANCIÓN 2

GRACIAS A LOS AMIGOS POR VERNOS DE OTRA FORMA

Gracias a los amigos, aquellos amigos
que realmente aceptan como somos

Gracias a los amigos a los verdaderos
cuando les necesitamos están a nuestro lado

Gracias muchas gracias

gracias por enseñarnos
gracias por dejar que os enseñen

gracias muchas gracias
gracias por vuestra confianza

gracias por que confíen en nosotros
gracias muchas gracias

gracias por expresar vuestro sentimientos
gracias por dejar que liberemos nustr
o pensamientos

gracias muchas gracias

gracias aquellos que luchan por nosotros
gracias aquellos que nos deja luchar

Gracias muchas gracias.