

"HACERME MAYOR CON OPTIMISMO"

Ramona Ribes. Universidad de Lleida

El "hacerse mayor" es un proceso que puede ser descrito desde múltiples enfoques y, de hecho, los estudios sobre el tema muestran la influencia tanto de variables biológicas, psicológicas como sociales. En el caso de las personas con síndrome de Down, las investigaciones se han centrado mayoritariamente en las variables biológicas que pueden ocasionar características diferenciales respecto a la población general, como pueden ser el envejecimiento precoz o una mayor probabilidad de desarrollar problemas de salud. De ahí que se esté poniendo el acento en programas de prevención a nivel cognitivo y funcional, recursos, servicios, legislación.. Hoy vamos a detenernos en la importancia de otras variables, las psicológicas, por su importancia a la hora de conseguir procesos de envejecimiento óptimos y saludables en las personas (con síndrome de Down).

Entre las variables psicológicas, hablaremos de la importancia de las actitudes o creencias que tiene la sociedad y en concreto, las personas del entorno próximo, las familias y los profesionales, respecto al proceso de envejecimiento en general y en particular, de las personas con síndrome de Down. Estaremos pronto de acuerdo en los estereotipos negativos que rodean las actitudes hacia esta etapa de la vida. Cuando pensamos en envejecer (con o sin discapacidad) las primeras palabras que nos vienen a la cabeza son pérdida de juventud, belleza, deterioro, enfermedad, dependencia, preocupación.., ¿Que sentimos cuando pensamos en nosotros mismos cuando tengamos 70-80 años?.

Para poder contrarrestar esta tendencia, la Psicología Positiva - uno de cuyos principales representantes es Martin Seligman - nos acerca al estudio del optimismo como una de las actitudes que más nos puede ayudar. Este autor la define como una característica personal que media entre los acontecimientos que vivimos y la interpretación que hacemos de los mismos. El optimismo es la tendencia a ver las cosas en su aspecto más favorable. Es la actitud que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podamos recibir. La principal diferencia que existe entre una actitud optimista o pesimista radica en el enfoque con que se aprecian las cosas: empeñarnos en descubrir inconvenientes y dificultades nos provoca apatía y desánimo. El optimismo supone hacer ese mismo esfuerzo para encontrar soluciones, ventajas y posibilidades a partir de la realidad que se vive.

En general, parece que las personas más optimistas tienden a tener mejor humor, a ser más perseverantes y exitosas e, incluso, a tener mejor estado de salud física. De hecho, las investigaciones nos muestran que las personas con altos niveles de optimismo tienden a salir fortalecidas y a encontrar beneficio en el conjunto de situaciones vividas. Esto incluye, por supuesto, la vivencia de su propio proceso de envejecimiento y el de sus familiares.

Estudios sobre la relación entre actitudes (y por tanto emociones) positivas y el bienestar de las personas mayores apuntan que estas tienen incluso mayor importancia que el nivel de estado físico. La activación de emociones positivas está asociada con cambios positivos en los sistemas cardiovascular, endocrino e inmunológico. Debemos ampliar la idea de que se envejece bien si existe un buen estado físico. Además, es necesaria una actitud vital positiva.

Si nos detenemos en las actitudes de las familias hacia el envejecimiento de sus hijos o hermanos con síndrome de Down, y aunque pueden ser reflejo de las que encontramos en la sociedad en general, tenemos suficientes experiencias positivas para pedir ser un poco más optimistas. El desarrollo de programas de estimulación e inclusión en todas las áreas de la vida de la persona con síndrome de Down - atención temprana, educación, sociolaboral, salud y vida autónoma- nos asegurará un envejecimiento activo.

El objetivo de este taller es pues, revisar nuestras propias actitudes respecto al envejecimiento para poder ayudar a nuestros hijos en esta nueva etapa. Hablaremos de la mejora del bienestar emocional que incluye aspectos como tomar conciencia de mis emociones y actitudes respecto al envejecimiento, el manejo de emociones desagradables, la autoestima, el proyecto de vida... Vamos a intentar pensar en hacernos mayores como una oportunidad de "hacernos mejores".

Algunas pistas que pueden ayudar a encarar el envejecimiento (el nuestro y el de nuestros hijos) de forma optimista son:

- La excesiva preocupación por el futuro puede hacernos perder el presente. Debemos aprender a gestionar la ansiedad de no poder controlarlo todo..
- Realizar actividades para estar en forma: Un poco de ejercicio, alimentación sana y sueño suficiente nos ayuda a mejorar el estilo de vida.-
- Fijarnos en lo que continuamos sabiendo hacer o incluso hacemos mejor, no en lo que vamos perdiendo.
- Incorporar aquellas ayudas que nos permiten equilibrar lo que perdemos
- Pensar en lo que se tiene y no en lo que nos falta: valorar lo que tenemos, valorar a los que nos quieren y disfrutar de lo que la vida nos ha dado.
- Aceptar el hecho de que vamos a necesitar a los demás (como siempre).

-Apreciar las cosas pequeñas: Appreciar los detalles nos dispone para disfrutar de las cosas mayores.

-Estar a gusto consigo mismo: El éxito de la vida parte del reconocimiento de sí mismo como algo positivo, como alguien que merece vivir y ser feliz.

-Manejar las emociones que no nos ayudan a sentirnos bien.

-Cultivar las relaciones afectivas y participativas: Participar con los otros genera sentido a la vida.

-Aprender cada día a "des apegarnos" un poco de nuestros hijos.

-Dirigir el esfuerzo a aquello que depende de nosotros: Cada día se convierte en el punto de referencia para alcanzar y lograr algo a partir de nuestro esfuerzo. Cuando lo hacemos, nos sentimos mejor y obtenemos el reconocimiento que necesitamos.

-Hacer lo que nos gusta, tener nuestros propios proyectos: Es una de las mejores opciones para fomentar la motivación y el bienestar personal.

Al tener en cuenta estas ideas e integrarlas en la vida cotidiana, estamos construyendo actitudes optimistas frente a la vida (cualquiera que sea la etapa que estemos viviendo) y el desarrollo de nuestros hijos y lo que es más importante, les ofrecemos un modelo óptimo para vivir su propia vida.

Les ayudamos a que hagan suya la idea de

" HACERME MAYOR CON OPTIMISMO".