



## CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

### DIMENSIÓN: BIENESTAR EMOCIONAL

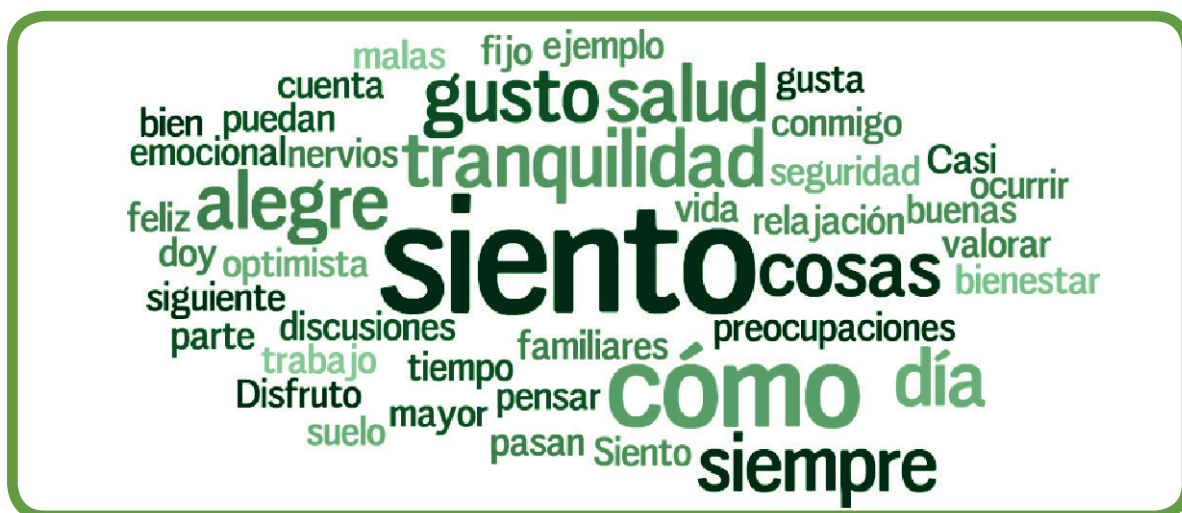
Te proponemos estas preguntas para la reflexión... ¿te animas?

**Cuestiones para indagar:** ¿qué es el bienestar emocional?

Siento seguridad, tranquilidad y relajación. No siento siempre nervios ni preocupaciones. Por ejemplo, por mi salud o la salud de mis familiares, por el trabajo o por discusiones. Estoy alegre, me siento feliz, me gusta como soy. Disfruto de mi vida y del día a día.

Para valorar cómo es mi bienestar emocional, me fijo en lo siguiente:

- Estoy a gusto conmigo, me siento bien la mayor parte del tiempo, me gusto como soy.
- Casi siempre estoy alegre y optimista y siento tranquilidad.
- No suelo pensar en cosas malas que puedan ocurrir.
- Me doy cuenta de las cosas buenas que me pasan.

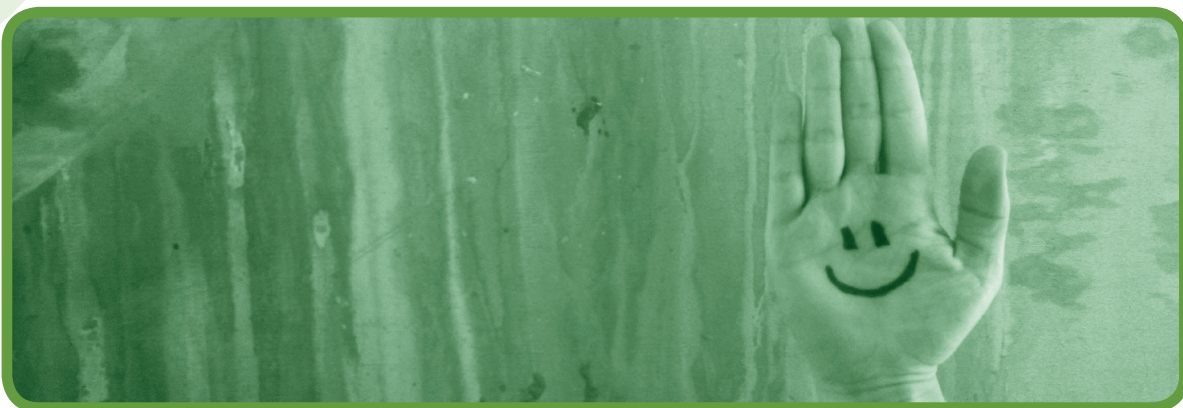


**Cuestiones para ponerte en mi lugar:** ¿qué pensamos y sentimos algunas personas con discapacidad intelectual?

“Cuando era joven miraba al futuro y sigo haciéndolo. Es algo importante y será. Me acuerdo que siempre hablaba del futuro. ¿Que pasará cuando falten nuestros padres? ¿Qué voy a hacer? En ese momento no tenía respuesta. Ahora sí y aunque vaya a tener un tutor que me eche una mano, es importante tener claro que también mis hermanos tienen que hacer su vida y no quiero ser una carga para ellos. Dependeré de ellos cuando tenga que depender”.

**Cuestiones para reflexionar: ¿qué piensas tú?, ¿qué sientes tú?**

¿Cómo te suenan estas palabras sobre la incertidumbre ante el futuro? ¿En qué se parecen y en qué se diferencian a tus reflexiones sobre los años que se aproximan? ¿Qué te ayuda a ti en estas reflexiones? ¿Pueden servir tus ideas a una persona con discapacidad intelectual? ¿Se te ocurren otras claves para la gestión de esta realidad?



**Cuestiones para compartir: ¿qué piensan otras personas?, ¿qué sienten?**

Un grupo de hermanos/as con discapacidad intelectual nos cuentan cómo entienden algunos aspectos referidos a su familia:

“Somos una familia, mi hermano con discapacidad es una responsabilidad, no una carga. La carga parte de una obligación impuesta; la responsabilidad surge de un vínculo emocional, un afecto. Lo que prima es que es mi hermano y forma parte de mi vida. También depende de cuántos hermanos seamos, pero no es lo mismo pensar que a mi hermano Sergio le toque estar cada mes con un hermano; que a cada hermano nos toque estar un mes con Sergio”.

**Tus conclusiones personales:**

