



CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

DIMENSIÓN: RELACIONES INTERPERSONALES

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

Cuestiones para indagar: ¿qué son las relaciones interpersonales?

Todo el mundo necesita relacionarse con otras personas; por ejemplo, amigos y amigas, familiares, compañeros y compañeras de trabajo, vecinos y vecinas o personas de apoyo. Tengo amigos y amigas con quienes me gusta estar. Me llevo bien con la gente que me rodea.

Para valorar cómo son mis relaciones interpersonales, me fijo en lo siguiente:

- Me relaciono con personas diferentes.
- Visito a diferentes personas o recibo visitas.
- Tengo buenos amigos o buenas amigas.
- Me relaciono con mis familiares.
- Me gusta estar con gente.
- Me gusta conocer gente nueva, hacer nuevas amistades.
- Tengo pareja.
- Tengo relaciones sexuales.





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

“Con mis amigas soy una más. Algunas de mis amigas no tienen discapacidad y otras, las del taller, sí tienen. Mis amigas me entienden muy bien, me comprenden, me he criado con ellas y hemos vivido muchas aventuras”.

“Me gusta estar con mis amigos tomando algo. Conmigo son majos y yo soy majo con ellos, me quieren, me apoyan en todo”.

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

Todos sabemos lo que es sentirnos bien en una relación. Y conocemos la necesidad, importancia y la fuerza de las relaciones para construirnos como personas. Si os preguntáramos qué tipo de relaciones te hacen sentirte pequeño o pequeña, y qué tipo de relaciones te hacen sentirte grande... ¿qué nos responderíais?



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

Joserra Landarroitajauregui, psicólogo y sexólogo, codirector del Gabinete Biko Arloak (Bilbao), aporta desde su dilatada experiencia en el acompañamiento e intervención de personas con discapacidad intelectual, esta reflexión en torno a las relaciones interpersonales y su relevancia:

“Las personas con limitaciones intelectuales (y todos tenemos o tendremos alguna) tienen dificultades para aprender o para operar con lo abstracto pero no están impedidas para las interacciones, las emociones o las sensaciones. Así pues, cada quien con su singularidad, suelen ser competentes para la convivencia, la compañía, el altruismo, la colaboración, el optimismo... O sea, para el amor, el humor, la alegría, el gozo, la ilusión... Además, aunque solemos omitirlo, suelen ser capaces de sentir atracción y ser atractivas, pueden ser “deseantes”, deseables y deseadas, pueden enamorar y enamorarse, pueden sentir placer y producirlo, pueden requerir compañía y ofrecerla, pueden buscar pareja y lograrla. Incluso —sobre todo, si se les ayuda— pueden mantenerla durante periodos largos (con todo lo que esto entraña, pues no todo son perdices).



Por ello, exactamente igual que hacemos con el resto de las áreas de su vida, procuramos ayudarles usando los principios educativos de integración y de normalización. O sea, hacer sitio en el mundo para que se integren tal y como son; prepararles para que quepan en un mundo que es tal y como es”.

Tus conclusiones personales:

A large rectangular area with a light green background and a dark green border, containing horizontal dotted lines for writing conclusions.