

Cómo nos adaptamos a los cambios

Guía para adultos con discapacidad intelectual y del desarrollo en lectura fácil



Lectura Fácil

 **Plena
inclusión**
Región de Murcia

INFORMACIÓN SOBRE ESTA PUBLICACIÓN

Lectura Fácil:

Esta publicación está redactada y publicada siguiendo la Norma UNE 153101:2018 EX sobre Lectura Fácil. El contenido ha sido validado por personas con discapacidad intelectual formadas para hacerlo. También cuenta con la validación del Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia. El logotipo de lectura fácil que se usa en la portada es propiedad de © Inclusion Europe. Más información en www.inclusion-europe.org/etr



Autores:

- Profesionales de la Psicología:
M^a Carmen Carpe Cánovas y María Sánchez Nadal, de Plena inclusión Región de Murcia.
Ana Rivas Molina, del Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia.
- Coordinador y adaptador a Lectura Fácil:
Juanjo Muñoz Ros, de Plena inclusión Región de Murcia.
- Validadores de la lectura fácil:
Miguel Ángel Esparza Serrano, Javier Castillo López y Juan José Moratón Pujante, de la asociación Astrapace.
- Ilustraciones, diseño y maquetación: José Pérez Merlos.



Edita: Plena inclusión Región de Murcia.

Federación de asociaciones de familias de personas con discapacidad intelectual.
Página web: www.plenainclusionmurcia.org
Teléfono. 968 28 18 01
Correo electrónico: info@plenainclusionmurcia.org
ISBN: 978-84-09-24267-2
Depósito Legal: MU 75-2020

Agradecimientos:

Gracias a los validadores de la lectura fácil de este documento que lo hacen más fácil de entender.
Gracias a la asociación Astrapace por facilitar su participación.
Gracias al Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia por colaborar en este proyecto.



Se permite la difusión y reproducción de esta obra siempre que sea sin fines comerciales y mencionando a los autores y al editor.

Esta publicación cuenta con la colaboración de:



¿QUÉ ES ESTA GUÍA?

Todas las personas vivimos cambios.
Cambian las personas que nos rodean,
cambia nuestra manera de vivir,
y también cambiamos nosotros mismos.

Los cambios no siempre son fáciles.
Los cambios afectan a nuestra forma de pensar,
de sentir y de hacer las cosas.
Acostumbrarse a lo nuevo es complicado.

Esta guía explica cómo nos afectan los cambios.
También da consejos para adaptarse mejor a esos cambios.

En los últimos meses todos vivimos muchos cambios.
El coronavirus nos ha obligado a cambiar nuestra manera de vivir.
También tuvimos que estar mucho tiempo en casa.
Dejar de ver a nuestros amigos y no poder salir
son ejemplos de cambios que nos afectan.

Las personas con discapacidad intelectual también viven esos cambios.
Ellas también se preocupan y sufren.
Por eso, esta guía da consejos de forma fácil de entender para todos.

Esta guía está hecha por psicólogas de Plena inclusión Región de Murcia
y del Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia.

Encontrarás más información, vídeos y consejos en nuestra página web
www.plenainclusionmurcia.org

Puedes verlo todo en el enlace de este código



Si lees la guía en un ordenador, móvil o tablet,
haz clic en los enlaces en cada código.

¿QUÉ SON ESTOS DIBUJOS?

En algunas páginas encontrarás cuadrados como éste.
Sirven para ver vídeos en tu móvil.
Se llaman códigos QR.
Cada uno lleva un enlace a una página web en internet.
Busca la aplicación de tu teléfono para usarlos.



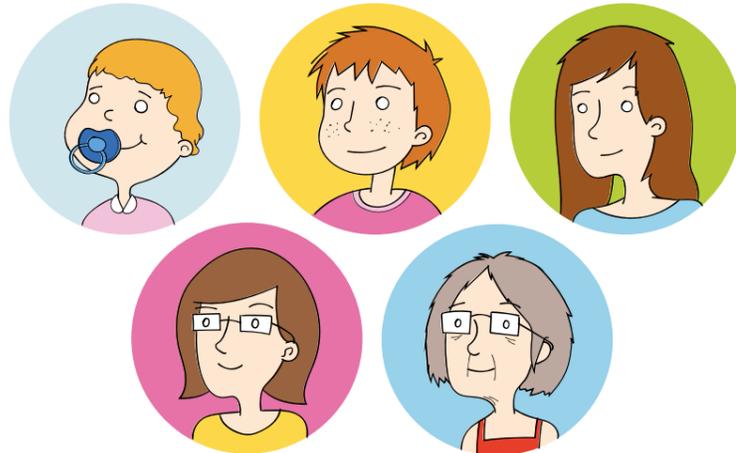
LOS CAMBIOS EN NUESTRAS VIDAS

LOS CAMBIOS

Todas las personas vivimos cambios.

Algunos ejemplos de cambios son:

- crecer y hacernos mayores
- conocer nuevas amigas y amigos
- perder a personas que queremos
- cambiar de pareja
- cambiar de casa



LO QUE NOS PASA Y LO QUE SENTIMOS

Algunos cambios los elegimos nosotros.

Otros cambios no los elegimos.

Son situaciones que simplemente nos pasan.

Las cosas no siempre salen como queremos.

Cada persona vive los cambios de forma diferente.

Algunos de estos cambios nos gustan y otros no.

Unos cambios nos dan alegría y otros tristeza o miedo.

Por eso decimos que nos pasan cosas buenas o malas.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

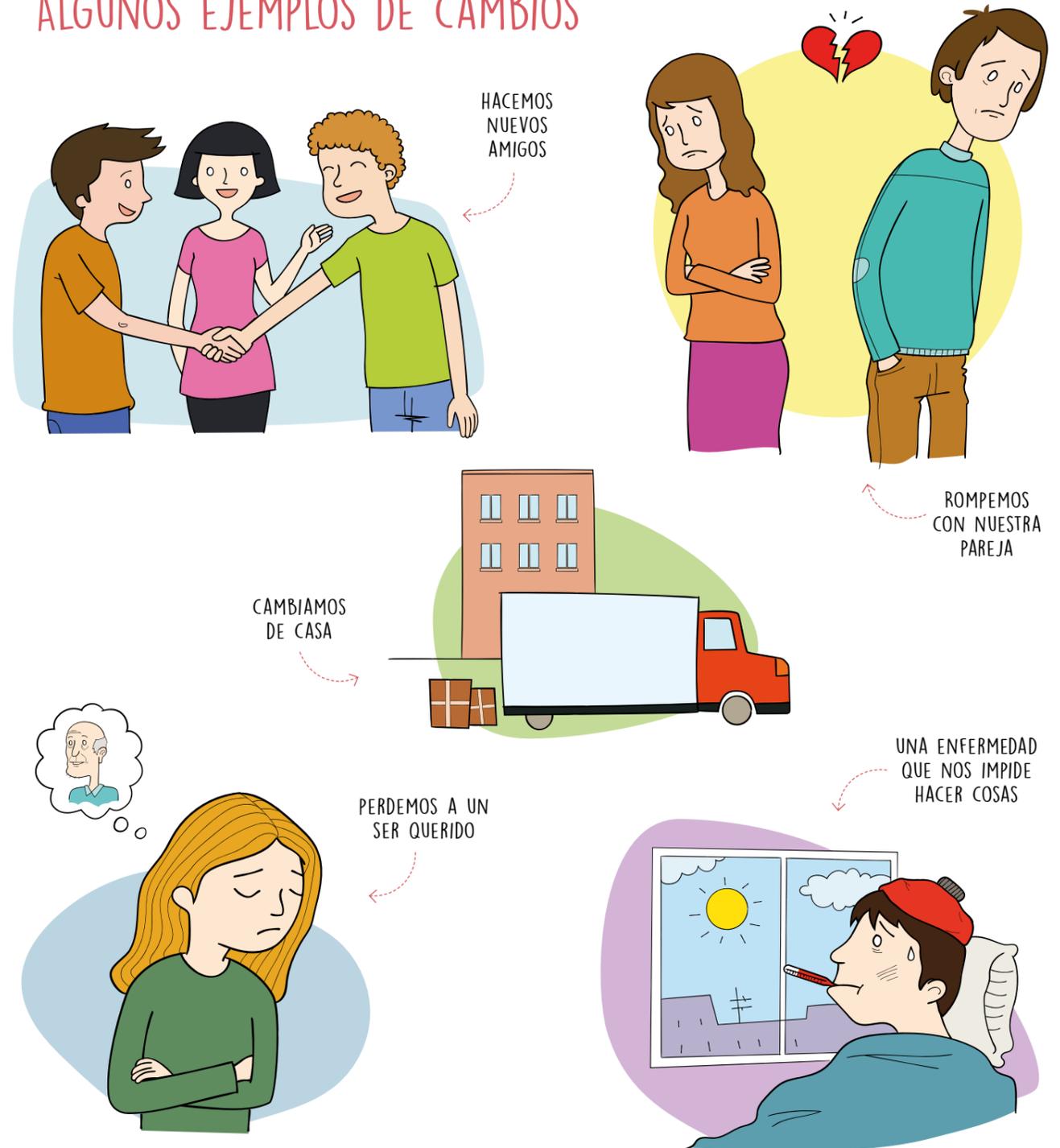
Muchas veces no podemos cambiar lo que no nos gusta, pero sí podemos cambiar nuestra forma de vivirlo.

Las personas podemos aprender a sentirnos bien con esos cambios.

Eso se llama **adaptarse**.



ALGUNOS EJEMPLOS DE CAMBIOS



¿CÓMO NOS AFECTAN LOS CAMBIOS?

¿QUÉ NOS PASA CUANDO HAY UN CAMBIO? LA REACCIÓN

Cuando cambia algo a tu alrededor, también cambia algo dentro de ti.

Cuando hay un cambio, tenemos pensamientos sobre él.

Esos pensamientos nos provocan emociones.

Las emociones nos llevan a hacer o decir cosas.

El cambio es algo que pasa fuera, a nuestro alrededor.

Es algo que no podemos elegir ni controlar.

Por ejemplo, no elegimos si llueve o hace sol.

Nuestra reacción es lo que pasa **dentro** de nosotros.

Nuestra reacción es lo que pensamos, sentimos y hacemos ante un cambio.

Por ejemplo, sí podemos elegir si aprovechamos el día de lluvia o nos quejamos todo el tiempo.



ES NORMAL

Es normal reaccionar ante los cambios:

- nos alegramos cuando nos toca un premio
- nos ponemos nerviosos cuando hacemos algo por primera vez
- nos ponemos tristes cuando perdemos a un ser querido
- nos enfadamos cuando nos quitan lo que nos gusta



No podemos controlar lo que pasa a nuestro alrededor.

Sí podemos controlar nuestra reacción.

Podemos aprender a adaptarnos a estos cambios.

¿CÓMO FUNCIONAN LAS REACCIONES?

Para mejorar tu adaptación, necesitas conocer tus reacciones.

Hay tres reacciones en tu interior.

Las tres van unidas. Cada una afecta a las demás.

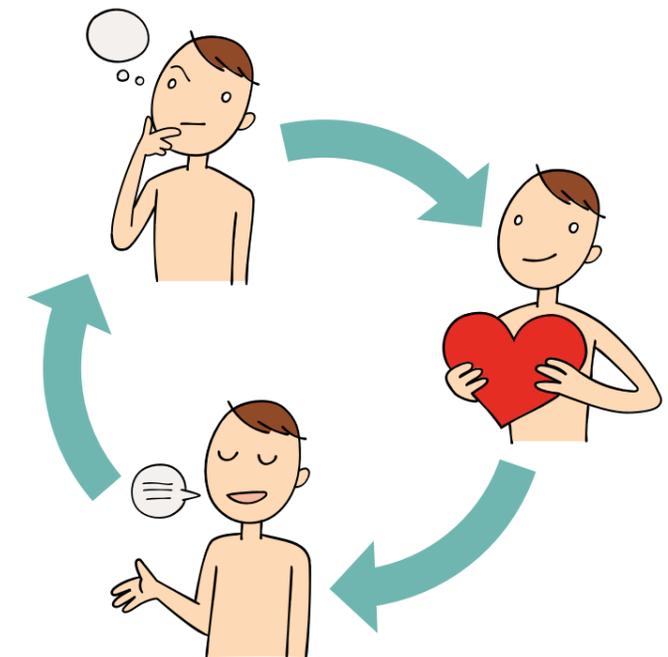
Las reacciones son:

- lo que piensas (**tus pensamientos**)
- lo que sientes (**tus emociones**)
- y lo que haces o dices (**tu comportamiento**)

Además, todo esto afecta nuestra salud en general.

También afecta a nuestro cuerpo.

La buena salud está compuesta por el bienestar físico, el mental y las buenas relaciones con los demás.



VAMOS A APRENDER MÁS DE CADA REACCIÓN

- cómo saber que algo va mal
- cómo cuidar cada reacción
- cómo cuidar cada día nuestro cuerpo y nuestra mente.

SEÑALES DE ALERTA: ALGO NO VA BIEN

Es normal que los cambios nos afecten.
Nuestro cuerpo y nuestra mente tienen que adaptarse.

Es normal sentir emociones diferentes.
Ya sabes que todas las emociones nos ayudan a vivir.
Todas son necesarias: la alegría y la tristeza, el miedo y la ilusión.

Sin embargo, puede ser un problema cuando las emociones no nos dejan vivir como queremos.

Eso ocurre cuando estas emociones son demasiado fuertes o nos duran demasiado tiempo.

Aquí tienes algunas señales de alerta.
Son cambios que nos dicen que algo no va bien.
Son pruebas de que hay un problema o una enfermedad.



SEÑALES EN NUESTRO CUERPO

- Cambios en las ganas de dormir: dormimos mucho más o mucho menos
- Sudar más de lo normal
- Dolores de cabeza
- Cambios en las ganas de comer: Comemos mucho más o mucho menos
- Problemas en el estómago.
- Cansancio
- El corazón funciona más rápido. Esto se llama **taquicardia**



SEÑALES EN NUESTRAS EMOCIONES

- Cambios de humor
- Mucha preocupación
- Mucho miedo
- Tristeza
- Enfado
- Nervios



SEÑALES EN NUESTROS PENSAMIENTOS

- Ideas que se repiten todo el tiempo
- Pensamientos tristes o negativos
- Cuesta concentrarse
- Baja **autoestima**: nos criticamos a nosotros mismos



SEÑALES EN NUESTRO COMPORTAMIENTO

- Cuesta tomar decisiones
- Queremos estar solos
- Llorar
- Hablar o actuar con violencia
- Dejamos de hacer lo que nos gusta
- Nos cuesta hacer las tareas
- Hacemos cosas sin pensar

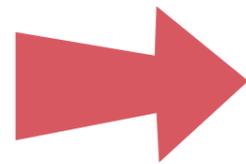


ES NORMAL NOTAR ALGUNAS DE ESTAS SEÑALES

Pero pueden ser un problema si:
- son demasiado fuertes
- duran demasiado tiempo

Cuando esto pase, cuéntalo y pide ayuda. Sigue leyendo para saber más.

¿QUÉ PODEMOS HACER?



CUIDAR LAS EMOCIONES

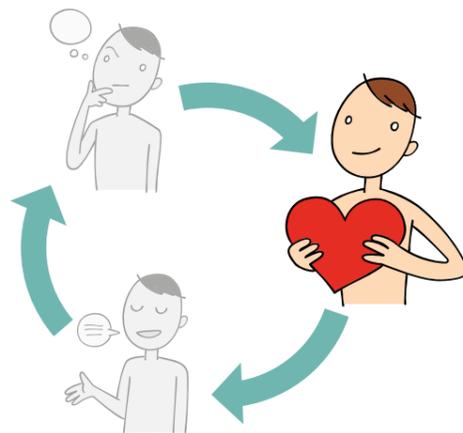
CUENTA LO QUE TE PASA

¿Notas alguna de las señales que hemos explicado? Entonces, ¡cuéntalo!

Habla con la gente que te quiere. Tu familia, tus amigas y amigos quieren ayudarte. Si estás en una asociación, los profesionales también te ayudarán. Todos se preocupan por ti.

Cuéntales tus emociones. Cuenta lo que te pasa. Te sentirás mejor.

Recuerda que lo que te pasa es normal. Estas emociones pasarán. Tus seres queridos pueden ayudarte.



NO TE LO GUARDES!

Tienes muchas emociones dentro. Te sientes diferente y no sabes que hacer.

Cuéntalo. No te guardes estas emociones. Guardarlas te hará sentir peor.



BUSCA AYUDA

A veces necesitamos ayuda profesional con nuestras emociones. Hay profesionales que nos ayudan en estas situaciones. Son las psicólogas y los psicólogos. Si te sientes muy mal o los cambios duran mucho tiempo, ellos te ayudarán.

Ir a un psicólogo también es normal. Es como ir al dentista cuando nos duele un diente. La psicóloga nos ayuda a cuidar nuestras emociones, pensamientos y comportamientos.



EN ESTA GUÍA VAMOS A DARTE ALGUNAS PROPUESTAS

Nuestras propuestas son actividades para sentirte mejor.

Las propuestas son sobre:

- las ideas que pensamos
- las cosas que hacemos
- cómo relajarnos

Pero, recuerda, lo más importante es contarle lo que te pasa a tus seres queridos.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

CUIDAR LOS PENSAMIENTOS

EL DETECTOR DE MENTIRAS

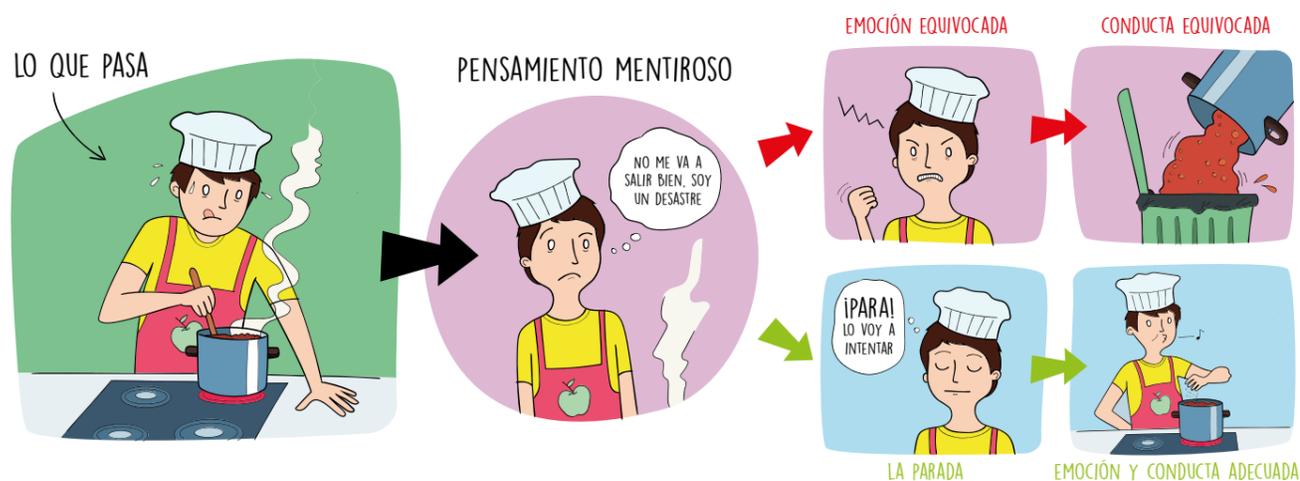
Las emociones vienen de los pensamientos e ideas.
Los pensamientos son lo que nos decimos a nosotros mismos.

A veces los pensamientos nos dicen mentiras.
Nos engañamos sin darnos cuenta.
Estos pensamientos equivocados provocan emociones equivocadas.
Las emociones equivocadas nos provocan comportamientos equivocados.

Por eso, es muy importante parar esos pensamientos mentirosos.
Aprende a detectar las mentiras.
Cuando sientes miedo, rabia, nervios o tristeza,
¿qué estás pensando?, ¿se ha colado alguna mentira en tu cabeza?

Páralas así:
- di una frase como '¡basta!' o '¡para!'
- cambia lo que estás haciendo. Tómate un descanso
- cambia los pensamientos mentirosos por otros verdaderos
Vamos a ver cómo.

FRENA A TIEMPO



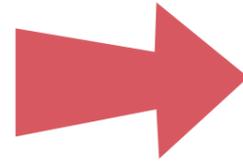
CAMBIA MENTIRAS POR VERDADES

Algunos ejemplos de mentiras y pensamientos realistas para sustituirlos.
¿Te suena alguno?

- Nadie me quiere → Tengo amigos y familiares que me quieren
- Nunca lo haré bien. No voy a poder hacerlo → Puedo hacerlo bien. Mejoraré cada día
- Siempre se ríen de mí → Pueden reírse de cualquier cosa divertida. No sé si están hablando de mí
- Seguro que si salgo a la calle, cojo el virus y me pongo enfermo → Puedo salir a la calle cumpliendo los consejos sanitarios
- El coronavirus lo ha cambiado todo y esto va a ser siempre así → Esto también pasará. Puede que dure mucho, pero se arreglará
- No puedo hacer nada. ¡Es un desastre! → Hay muchas cosas que sí puedo hacer con cuidado. También puedo probar cosas nuevas
- Mis padres están enfadados hoy. Seguro que es por mi culpa → Ellos también tienen sus propios problemas. Esta situación nos preocupa a todos. Puede que estén enfadados por otra cosa



¿QUÉ PODEMOS HACER?



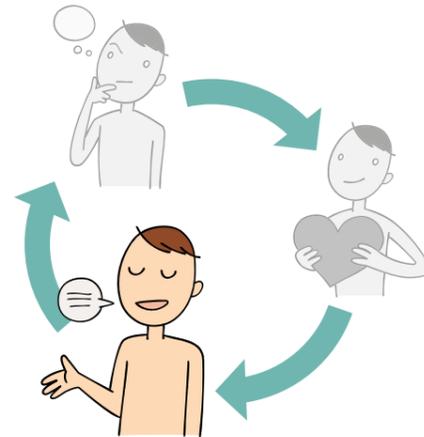
CUIDAR NUESTRO COMPORTAMIENTO

Los pensamientos y las emociones están conectadas con nuestro cuerpo.

Por ejemplo:

- con la emoción del enfado nos ponemos nerviosos
- con la emoción del miedo nos cuesta respirar

Hay ejercicios para esos momentos. Aquí tienes algunos ejemplos.

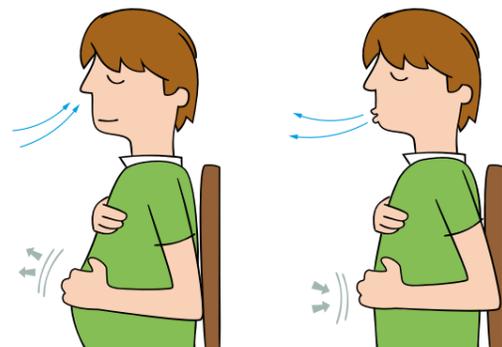


1 EJERCICIO CON LA RESPIRACIÓN

Respirar bien reduce la ansiedad y los nervios. Con este ejercicio volverás a la tranquilidad.

¿CÓMO SE HACE?

1. Tumbate o siéntate en un lugar cómodo con la espalda recta.
2. Coloca una mano en el pecho y otra en el ombligo.
3. Toma aire profundamente por la nariz hinchando tu barriga. Notarás cómo la mano que tienes en tu ombligo sube. La mano del pecho no debe moverse.
4. Mantén el aire unos segundos dentro.
5. Después, echa el aire despacio por la boca.
6. Mantén unos segundos los pulmones vacíos y vuelve a tomar aire profundamente.
7. Repite estos pasos varias veces hasta que te encuentres mejor.



¿QUIERES VERLO?

Este ejercicio se llama respiración abdominal.

Puedes ver un vídeo con este enlace

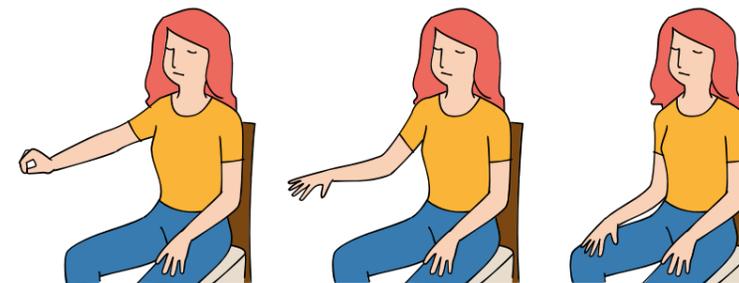


2 EJERCICIO CON LOS MÚSCULOS

Con este ejercicio tensamos los músculos y los relajamos. Esto da sensación de tranquilidad.

¿CÓMO SE HACE?

1. Siéntate o tumbate en un lugar tranquilo, cómodo y sin ruidos ni luces.
2. Cierra los ojos.
3. Haz el ejercicio anterior de respiración.
4. A continuación, tensa una parte de tu cuerpo durante unos segundos. Disfruta de la sensación de tranquilidad.
5. Relaja esa parte.
6. Repite el ejercicio con el resto de partes de tu cuerpo. Aquí tienes la lista y el orden.



¿QUIERES VERLO?

Este ejercicio se llama 'relajación muscular progresiva de Jacobson'.

Puedes ver un vídeo con este enlace

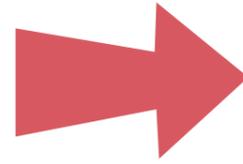


¿QUIERES SABER MÁS?

Hay otras muchas formas de relajar tu cuerpo. Algunas de estas formas se llaman mindfulness, mandalas y mantras: descubre cuál es la mejor para ti en nuestra página web.



¿QUÉ PODEMOS HACER?



CUIDARNOS A DIARIO

Lo que hacemos también nos influye en nuestras emociones y en nuestros pensamientos.

Por ejemplo, si no dormimos y estamos cansados, podemos sentirnos de mal humor y no ser amables con los demás.

Cuidar nuestras costumbres y nuestra forma de actuar también nos ayuda a vivir mejor con los cambios.

Aquí tienes algunos consejos para sentirte mejor:

1 CUMPLIR UN HORARIO CADA DÍA: LA RUTINA

Es bueno hacer las cosas que se repiten todos los días a la misma hora.

Por ejemplo, salir a pasear o desayunar, comer y cenar.

Hacer cosas todos los días a la misma hora es tener una **rutina diaria**.



2 DESCANSAR Y DORMIR BIEN

Nuestro cuerpo, nuestro cerebro y nuestro corazón necesitan dormir y descansar.

Así, podemos actuar, pensar y sentir mejor.

Algunos consejos para dormir mejor son:

- acuéstate y levántate siempre a la misma hora
- deja de usar el móvil, la tablet y el ordenador dos horas antes de acostarte
- no duermas siestas de más de 45 minutos
- deja de tomar café, té, cola o alcohol 6 horas antes de acostarte



3 APRENDER A TOMAR DECISIONES: MEJORAR LA AUTODETERMINACIÓN

Cuando tomamos nuestras propias decisiones nos sentimos mejor.

Decidir nos ayuda a controlar parte de nuestra vida.

A unas personas les cuesta más y a otras menos, pero es algo que se puede practicar.

Se llama **autodeterminación** a la capacidad de una persona para decidir por sí misma.



¿QUIERES SABER MÁS?

Puedes ver un vídeo con este enlace



4 RELACIONARNOS CON LOS DEMÁS

Pasa tiempo con las personas que quieres.

Habla y queda con tus amigos.

Pasa tiempo con la familia.

Participa en actividades de ocio en grupo.



5 HACER DEPORTE

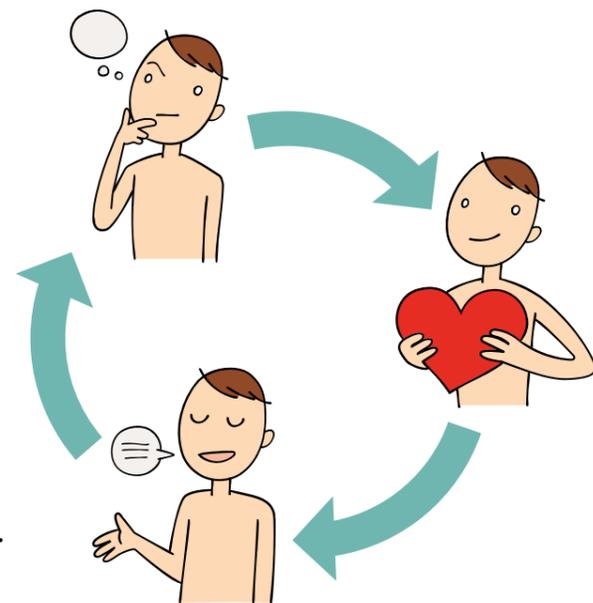
Hacer deporte cada día de forma suave también nos ayuda.

Elige un deporte adecuado para ti.

Recuerda: lo importante es hacer un poco de deporte cada día, o tres veces a la semana, por ejemplo.



RECUERDA:

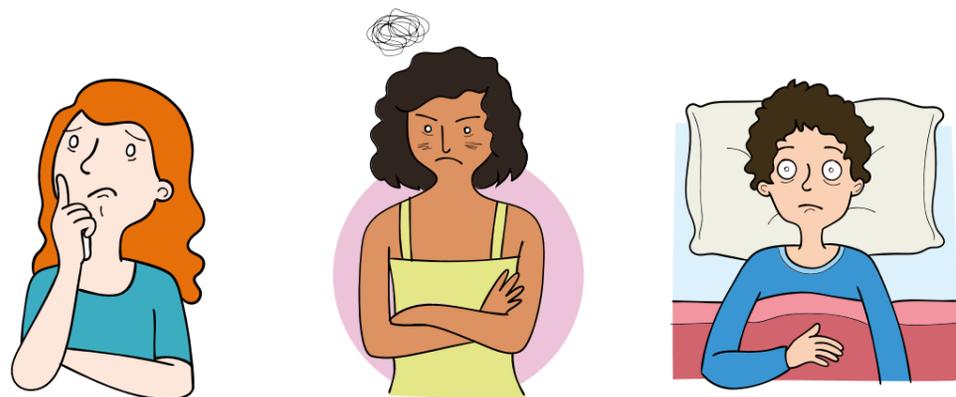


Todas las personas vivimos cambios.
Cada persona vive los cambios de forma diferente.

La reacción es nuestra respuesta al cambio:

- lo que pensamos
- lo que sentimos
- lo que hacemos

Todo esto puede afectar a nuestra salud física y mental
y a nuestras relaciones con los demás.



Un cambio puede hacernos tener pensamientos negativos, sentir miedo
o alejarnos de nuestros amigos.

Es normal notar algunas de estas señales.

Pero pueden ser un problema si:

- Son demasiado fuertes
- Duran demasiado tiempo

Cuando esto pase, cuéntalo y pide ayuda.

Es importante que lo cuentes a tu familia o amigos.
Puede ser buena idea hablar con un psicólogo.

Aquí tienes muchos consejos para cuidarte y sentirte mejor.



¿QUIERES SABER MÁS?



VISITA EL APARTADO DE ESTA GUÍA
EN NUESTRA PÁGINA WEB →



OTROS LIBROS Y PÁGINAS WEB PARA SEGUIR APRENDIENDO:

Para saber más sobre los cambios



Así es la vida

Autoras: Ana Luisa Ramírez y Carmen Ramírez.

Editorial Diálogo.

Disponible en audiolibro en YouTube



Para saber más de las emociones



Bienestar emocional: Guía para entender las emociones y
sentimientos (2018).

Autor: Plena inclusión Extremadura

Publicado en la página web plenainclusionextremadura.org



Para saber más sobre el cuerpo



En plena forma: Guía de bienestar físico y vida saludable (2019).

Autor: Plena Inclusión Extremadura.

Publicado en la página web: plenainclusionextremadura.org



Para saber más de los pensamientos



¿Qué son las distorsiones cognitivas? (2019)

Autora: Gema Sánchez Cuevas

Publicado en la página web: lamenteesmaravillosa.com



Para saber más del comportamiento



6 técnicas de relajación fáciles para combatir el
estrés. Autor: Arturo Torres

Publicado en la página web psicologiyamente.com





**Plena
inclusión**
Región de Murcia

Con las personas con discapacidad
intelectual y sus familias