



**Mindfulness  
como Herramienta  
de Desarrollo  
Personal**

**Especial Jornada:  
Terapias Alternativas  
y discapacidad**

**Ciudadanos  
de primera**

**La transparencia  
como generador  
de confianza  
en las ONG**

# sumario

Editorial

Tu también opinas

Noticias AMIFP

Mindfulness como Herramienta de Desarrollo Personal  
en una Educación Emocional para todo el Mundo

Jornadas:  
"Terapias Alternativas y discapacidad"

Descubrir Nuestro Niño Interno

Te Interesa

Ciudadanos de Primera

La transparencia como  
generador de confianza en las ONG

Residencia FUNDAMIFP

3

## EDITA

Asociación Pro-discapitados  
del Cuerpo Nacional de Policía  
(AMIFP)

4

## COORDINACIÓN

5

Andrés Torquemada Luengo  
*Gerente de AMIFP*

## COLABORACIÓN

6

Dunia Méndez Signes  
*Trabajadora Social de AMIFP*

8

Virginia Torre  
*Psicóloga de AMIFP*

12

Dr. Agustí Guisasola  
*Profesor Universidad de Barcelona*

13

Fernando Pérez Villar  
*Psicopedagogo y Jurista*

14

Mercedes Guinda  
*Fundación Lealtad*

16

## IMPRESIÓN

Taller Imagen, S.L.

17

**D.L.:** SG 141/2000



## DELEGACIONES AMIFP

### SEDE CENTRAL

C/ Fomento, 24 - 3ª Planta  
28013 Madrid  
Tel.: 91 548 81 07 - 91 548 81 04  
Fax: 91 548 81 04  
e-mail: amifp1@amifp.org

### AMIFP MURCIA

Avda. Francisco Franco, 353  
30720 Santiago de la Ribera (Murcia)  
Tel.: 968 18 59 33  
Fax.: 968 18 42 11  
e-mail: residencia@fundamifp.org

### AMIFP EXTREMADURA

Avda. Santiago Ramón y Cajal, 1  
06005 Badajoz  
Tel.: 924 24 07 94  
e-mail: extremadura@amifp.org

## A nuestro querido Amigo Bienve

Estimados amigos,

Queremos dedicar este espacio a nuestro gran amigo Bienvenido Velázquez Pereira, para todos nosotros Bienve, Secretario de Amifp y de la Fundación Pro-discapacitados del CNP, fallecido el pasado mes de mayo.

Fue una gran persona, cercana y sencilla, con una especial implicación y entrega a su trabajo dentro de nuestras entidades y defensor a ultranza de las personas con discapacidad.

A lo largo de más de 10 años con nosotros y toda una vida en el ámbito de la discapacidad, tuvo siempre presente la importancia de luchar por la defensa de los derechos e intereses, así como por la mejora de la calidad de vida de todos aquellos que como su propio e inseparable hijo, tienen unas capacidades diferentes, haciendo que el resto de los ciudadanos pudieran visibilizar y fomentar su respeto e integración paulatina en nuestra sociedad.

Lideró una lucha incesante, con enorme esfuerzo y tesón, y con la ilusión y empeño que ponía en su quehacer cotidiano, a pesar del delicado estado de salud que mantuvo durante un largo período de tiempo.

Llevaba Amifp allí por donde iba y siempre explicaba a sus compañeros nuestros programas y proyectos, pidiendo su colaboración e incorporación a esta importante causa, pues creía en el asociacionismo y todo lo que supone remar conjuntamente en una misma dirección y por una misma causa.

Especial interés mostraba en manifestar su testimonio en el Centro de Formación de Ávila, al que acudíamos año tras año, con la finalidad de dar a conocer nuestro trabajo y poder incrementar el número de apoyos a nuestras tareas diarias.

En fin, han sido muchos años compartiendo y conviviendo con alguien que siempre permanecerá no sólo en nuestras mentes, sino también y sobre todo, en nuestros corazones, porque amigos como él, se conservan eternamente en la distancia.

Descansa en paz, querido amigo Bienve.



# tú, también opinas

Participa, ésta es tu sección.  
Envíanos tus cartas antes del 10 de diciembre de 2013, con tu nombre completo y D.N.I. a la Sede de AMIFP en Madrid.

## Un Día con las Abejas

Hola soy Noemí, es mi primera excursión con AMIFP y espero que no sea la última. Lo primero dar las gracias a todas y cada una de las personas que asistieron a la excursión ya que me acogieron como a una más.

Día 1 de junio del 2013, Plaza de España a las 10 de la mañana nos recoge un autocar y nos lleva a "Cañada Real", que está situado en la Carretera M-533 Km. 1,6. Peralejo-El Escorial, es un Centro de Educación Medioambiental que, además, se dedica a la recuperación de fauna salvaje herida. Allí se quedan nuestros niños, acompañados por los monitores, pasando un día divertido y rodeados de naturaleza.

Mientras ellos se disponían a ver algunos animalitos, nosotros llegábamos a nuestro destino que no era otro que al "Aula-Museo abejas de Colmenarejo" situados entre Colmenarejo y Valdemorillo, en el Km 13,800 de la carretera M-510, a 200m de la presa del embalse de Valma. Donde pasamos una mañana muy divertida y cultural.

Un simpático apicultor nos explicó sobre el mundo de las abejas, de lo inteligentes que son y que cada acto de ellas tienen un buen fin, de lo necesarias que son para el ecosistema gracias a la polinización de las plantas, de su ayuda a la medicina, apiterapia. Su relación con el hombre, la vida de las abejas son un ejemplo de solidaridad y permanente adaptación al mundo en el que viven. Tienen una perfecta organización, y su propio lenguaje. Cada individuo de la comunidad trabaja para la colectividad. Un ejemplo a seguir.

Tras la charla pasamos a la tienda, donde se podía adquirir desde chocolate hasta jabones pasando por la rica miel.

Mientras los niños disfrutaban de una agradable comida en el



Poster del Centro de Interpretación de las abejas

campo, nosotros comíamos en un restaurante, donde nos reímos mucho comentando anécdotas.

Los niños jugaban un partido de fútbol, y nosotros ya estábamos de camino para recogerles, ellos estaban muy contentos y encantados.

Ya llegaba el final del viaje, todos íbamos cansados pero muy felices por haber pasado un día divertido y diferente. Nos despedimos, en Plaza de España, esperando volver a vernos pronto.

Os animo a que participéis en la próxima excursión, yo no me la perderé, sea el lugar que sea, la compañía es de primera y pasar un día especial nos viene bien a todos.

Y como habéis podido adivinar, porque sois muy listos, a mí me tocó escribir el artículo, espero que os guste, porque he puesto en él todo mi cariño.

Noemí Fernández-Checa Ruiz  
Una amiga incondicional de AMIFP

## En época de crisis... AGRADECER

En época de crisis....AGRADECER

Agradezco las salidas de AMIFP en grupo.

Agradezco que mi hijo venga a terapia que le ha venido muy bien a él y a nosotros.

Agradezco las vacaciones de verano y semana santa en la Residencia Fundamifp, que para nosotros son un respiro.

Agradecemos al personal de AMIFP y FUNDAMIFP su trabajo y amabilidad.

Pido que en años próximos se puedan hacer los campamentos Urbanos para el verano.

Ana Salto (socia colaboradora)

## Quiero ser algo en vida y puedo hacerlo

Soy Maite, persona con discapacidad. Quiero ser algo en la vida y puedo hacerlo.

Voy como voluntaria a colaborar a AMIFP.

Las actividades que hago son variadas, pongo etiquetas, encañillo documentos, voy a por el correo y llevo las cartas, ayudo al envío de la revista.

Me gusta estar allí y aprender cosas.

Hacer cosas, aprender, estar con compañeros ....me hace sentir bien. Quiero y puedo trabajar.

Maite Mayor (Beneficiaria de AMIFP)

## Reuniones Comunidades Autónomas

AMIFP ha desarrollado en este semestre diversos actos en Comunidades Autónomas, como marca nuestro Plan de Acción 2013 con el objetivo de acercar la Asociación a los socios y beneficiarios.

**CORDOBA:** el pasado 19 de febrero en las dependencias de la Comisaría Provincial, Torcuato Recover, abogado, desarrolló el taller de Herencia, Testamento e incapacidad judicial.

**BADAJOS:** el 23 de abril en las dependencias de la Comisaría Provincial, Virginia Torre, psicóloga de AMIFP impartió la charla "Orientación para el tratamiento de personas con discapacidad intelectual en el ámbito policial".

En el siguiente cuatrimestre tenemos planteadas otras visitas; los socios recibirán una carta informativa y podrán obtener también información en nuestra Web.

## Viaje a Palma de Mallorca

Dentro del programa de ocio de AMIFP, del 29 de abril al 6 de mayo, 12 personas con discapacidad intelectual disfrutaron de una estancia en Palma de Mallorca.

Se pudieron llevar a cabo diversas actividades turísticas y culturales que ofrece la isla.

La experiencia ha sido de gran interés tanto para los propios participantes como para sus familias.

## Desarrollo de Talleres de Risoterapia

En los meses de mayo y junio se ha llevado a cabo un taller de Risoterapia, cofinanciado por el Programa de Apoyo a Familias de Feaps Madrid.

Los profesionales de la Asociación Donantes de Risas, fortalecen por medio de esta terapia alternativa, los vínculos entre las personas con discapacidad y sus familiares.

Ha tenido una buena acogida y una valoración muy positiva por parte de los asistentes al mismo.

## Asamblea General de Amifp

El pasado día 25 de mayo tuvo lugar la Asamblea General Ordinaria de Amifp, en el Salón de Actos de la Jefatura Superior de Policía de Madrid.

En ella se aprobaron las cuentas del ejercicio 2012, así como la memoria de actividades del mismo periodo, y el presupuesto y Plan de Actuación del año en curso.



## Visita al Centro de Formación de Ávila

El 13 de junio visitamos el Centro de Formación de Ávila, para informar a los nuevos alumnos de la Escala Básica sobre nuestros proyectos y actividades, con la finalidad de concienciar sobre el mundo de la discapacidad y sus familias.

Nuestro agradecimiento a todos aquellos que contribuyen a que poco a poco sigamos sumando esfuerzos para mejorar la calidad de vida de todas las personas a las que atendemos.



# reportaje

## MINDFULNESS como Herramienta de Desarrollo Personal en una Educación Emocional para todo el Mundo



La educación del siglo XXI tiene que apostar por un sistema de valores completo que englobe tanto el desarrollo de la mente analítica como el de la mente contemplativa, que tenga en cuenta a las personas con discapacidad y a las que no. Los occidentales tenemos la parte contemplativa muy poco desarrollada, o sea, estamos descompensados porque vivimos en una cultura del hacer y no del ser. Hemos recibido una educación sesgada de lo que significa ser humano. Si a esto añadimos el handicap que tienen las personas con discapacidad, o el plus de estrés de sus familiares, el reto se nos torna imprescindible.

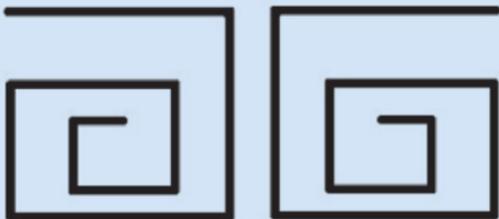
Introducir prácticas como la meditación, el yoga, el chi kung o el tai chí en la vida cotidiana, tanto en la escuela como en casa, produce cambios extraordinarios en las personas. No solo mejora la salud y produce un estado de paz interior, sino que también nos permite conocernos de otra manera, más allá de las etiquetas sociales. Nos ayuda a conocer no solo lo que hacemos sino también lo que somos, es decir nuestro ser. Y conocerse a uno mismo debería ser materia que se impartiese en las escuelas. No en vano ya en el templo de Apolo en Delfos figuraba en el pronaos "gnóthi seautón" o sea "conócete a ti mismo" más conocido en latín que en griego como "nosce te ipsum".

Conocerse a sí mismo implica reconocer nuestras emociones: desde estar contento a estar enfadado, el miedo, la rabia, la melancolía, el amor o saber distinguir alegría de felicidad. Es la capacidad de sentir nuestra experiencia como seres humanos y saber reaccionar de forma adecuada a estas emociones, porque están en el centro de nuestro interactuar con nosotros mismos, nuestros seres queridos y con el resto del mundo. Conocerse a uno mismo no es solamente conocer el propio carácter y el temperamento (elementos en los que se centra nuestra psicología occidental) sino preguntarse ¿quién soy yo? sin recurrir a etiquetas (falsas identificaciones) como la profesión, el estatus cultural y económico, el partido político, el equipo de fútbol, la



Grupo de AMIFP en terapia

familia o incluso el propio nombre y el cuerpo, pues todo eso se puede cambiar y si todo o parte de eso cambia ¿Quién soy yo verdaderamente? A esta profundidad aludimos en mindfulness cuando hablamos de conocerse a uno mismo. Y no se trata de filosofar de forma estéril ni de entrar en intelectualismos sobre quienes somos, sino simplemente de sentir lo que somos a través de técnicas y ejercicios específicos que nos permiten a todos, con o sin discapacidades, experimentar y desarrollar nuestro ser.



En general las personas perseguimos las emociones agradables o placenteras e intentamos evitar o deshacernos de las incómodas y dolorosas. Aunque ésta puede ser una estrategia útil y aparentemente lógica, es importante entender que las emociones incómodas o dolorosas desempeñan un papel necesario en nuestra vida. Es posible que acabemos haciendo una mala gestión de nuestras emociones parando el dolor, el miedo o la ansiedad en vez de gestionarlas adecuadamente. El dolor físico, por ejemplo, nos avisa de que hay un órgano que no funciona bien; si no hacemos caso a ese dolor y lo "tapamos" con analgésicos, la causa que provoca ese dolor irá a más creando una enfermedad, trastorno o traumatismo mayor. Por tanto, el dolor es bueno porque cumple la función biológica de alarma. Con las emociones mal llamadas "negativas" sucede exactamente lo mismo.

Cuando no gestionamos correctamente las emociones limitamos el bienestar general y la calidad de vida, además de afectar el rendimiento profesional y nuestras relaciones interpersonales. Para gestionarnos con eficacia y flexibilidad en este entorno, precisamos ir más allá de los enfoques habituales de ver y entender el mundo y acceder a modelos innovadores, a la vez que contrastados científicamente, que nos capaciten con formas más saludables y beneficiosas de responder a nuestras emociones y al estrés.

Mindfulness es un modelo metodológico efectivo contra el estrés científicamente comprobado por el Dr. Jon Kabat-Zinn de la Universidad de Massachusetts. Consiste en poner atención plena a propósito en el momento presente sin juzgar ni a las personas ni a la situación dada. Este tipo de atención nos ayuda a notar más, agudizar nuestros sentidos (no sólo el de la vista) y darnos cuenta de lo que ocurre alrededor y dentro de nosotros, a estar más abiertos a la experiencia y con más opciones disponibles para responder más creativamente a los desafíos de la vida, por duros que estos sean. Es justo lo contrario del reaccionar automático o inconsciente, de la separación de uno mismo o de un sentido mecánico de la vida.

El concepto de tiempo es básico en mindfulness, pues bajo esta perspectiva solo existe el presente. El pasado solo existe como recuerdo, como un pensamiento en la memoria pero no tiene realidad objetiva, y el futuro por definición es algo que

aún tiene que pasar, es decir una circunstancia que aún no existe. Cuando somos conscientes que solo existe el ahora, es decir, el presente, podemos vivir la vida de una forma más intensa y ser más conscientes de nuestro cuerpo, de nuestra mente y de nuestras emociones en el único momento que existe verdaderamente: ¡Ahora! En los cursos de mindfulness trabajamos mucho la meditación como técnica efectiva para anclarnos en el ahora, pues la mente tiene la tendencia a irse al pasado a través de los recuerdos, o de proyectarse al futuro haciendo planes y evadirse fantaseando.

**Mindfulness es un modelo metodológico efectivo contra el estrés científicamente comprobado por el Dr. Jon Kabat-Zinn de la Universidad de Massachusetts**

Mindfulness, o atención plena a nuestra vida cotidiana, se puede considerar tanto un método antiestrés, como una herramienta terapéutica, como una forma de vida basada en el autoconocimiento y la paz interior. Por todo ello es tan importante empezar por la educación en la escuela a la par que continuar con la formación para adultos. En muchos países del mundo se están llevando a cabo y con éxito programas de meditación trascendental en niños y adolescentes, incluso con presidiarios (adultos muy conflictivos). Los resultados son espectaculares: los niños cambian su cosmovisión del silencio, en vez de verlo como algo aburrido se dan cuenta de que es algo que les permite conectar consigo mismos, que les da paz interior, que los relaja y los revitaliza. Esto a su vez, permite a los profesores que los niños sigan mejor las clases e interrumpan menos, en otras palabras, aumenta su capacidad de concentración. También la memoria se mejora con la práctica de la meditación, y sus beneficios físicos llegan hasta el fortalecimiento del sistema inmunario que es prácticamente el sustento de todo el cuerpo. Lo que aún no se ha puesto en marcha es la implantación de un programa mindfulness, lo cual añadiría a todos los beneficios de la meditación sentada, los que se basan en la vida cotidiana. El Dalai Lama ha dicho que si enseñamos a meditar a los niños de ocho años, en una generación no habría violencia. Es importante destacar que cada vez más estudios científicos avalan los beneficios de la meditación no encontrando ningún aspecto perjudicial. ¡Por fin la cultura planetaria se pone de acuerdo en algo!

Hasta que se implemente el mindfulness en el sistema educativo, los adultos tenemos la oportunidad y el privilegio de aprenderlo y de enseñárselo a nuestros hijos; aplicarlo en cualquier ámbito, desde el interpersonal al laboral, desde los familiares con personas con discapacidad a su cargo a personas que su discapacidad no les impide comprender la enseñanza. En cualquier caso, se trata de empezar a aprender a vivir en plenitud en cualquier lugar, en cualquier situación, aquí y ahora.

Dr. Agustí Guisasaola  
Profesor de Mindfulness en la Universidad de Barcelona,  
Asesor Filosófico y Psicoterapeuta  
[www.agustiguisasaola.com](http://www.agustiguisasaola.com)

# especial

## Jornadas:

## “Terapias Alternativas y discapacidad”

**Jornadas:  
Terapias  
Alternativas  
para  
TODOS**



Madrid, 11 y 12 de junio de 2013



C/ Fomento, 24, 3ª Planta - 28013 Madrid  
Tel: 91.548.81.07/04 - Fax: 91.548.81.04  
www.amifp.org - amifp@amifp.org

AMIFP celebró estas Jornadas los días 11 y 12 de junio, en el Salón de Actos del IMSERSO, cedido para la ocasión, cofinanciadas por la Fundación ONCE, con un importe de 3.700€ y se contó con la asistencia de más de 140 personas.

Las terapias alternativas se encuentran actualmente integradas en nuestra sociedad, bajo el prisma de la accesibilidad universal, y pueden ofrecerse, por tanto, al conjunto de la población, independientemente de la edad y de la existencia o no de discapacidad y/o dependencia en una persona.

No sustituyen los tratamientos médicos tradicionales, sino que son un complemento de los mismos.

El usuario interpreta su experiencia desde su necesidad, consciente o inconsciente, que implica una estrategia de satisfacción hacia el mayor bienestar posible.

Teniendo siempre presente en estas jornadas el criterio de salud como un recurso para la vida diaria y no como el objetivo de la vida, somos conscientes del beneficio que tiene para algunas personas la complementariedad de este tipo de terapias a sus tratamientos de medicina tradicional.

El fin esencial de las terapias alternativas debe ser el de ofrecer un abanico de posibilidades, que colabore en el bienestar de quien las recibe y su entorno familiar.

Desde AMIFP, se pretendió continuar incidiendo en el análisis y fomento de la calidad de vida de las personas con discapacidad, todo ello en el marco la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad.

A continuación exponemos un resumen de lo que constituyeron los dos días de trabajo donde profesionales y familiares compartimos experiencias:

El acto de inauguración contó con la asistencia de nuestra presidenta Pilar Pacheco Uría, quien presentó a su vez a Doña Mercedes Jaraba, Subdirectora de Participación y Entidades Tuteladas del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; la cual destacó la alta participación en las Jornadas y alabó el trabajo que realiza AMIFP.

Después cedió la palabra a Don José Luis Martínez Donoso, Director General de la Fundación ONCE, que hizo un balance de estos diez años, en los que AMIFP con sus Jornadas anuales crea un punto de encuentro y reflexión sobre los temas que socialmente afectan a las personas con discapacidad.

Asimismo habló de cómo las terapias alternativas han sufrido un incremento notable en nuestra sociedad (contando con un 25 %, si bien no llegamos a la media de Canadá o Estados Unidos con un 70% y un 40 % respectivamente), y cómo sus usos aportan beneficios en las personas con discapacidad y sus familias, tomándose en consideración por sus buenos resultados.



Pilar Pacheco, *Presidenta de AMIFP* (en el centro), acompañada de Mercedes Jaraba, *Subdirectora de Participación y Entidades Tuteladas del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*, José Luis Martínez Donoso, *Director General de la Fundación ONCE*



Ponentes de la mesa redonda "Para mí y para ti. Experiencias que fortalecen vínculos"

La Ponencia Marco corrió a cargo de Agustí Guisasaola, Doctor en Filosofía, profesor de la universidad de Barcelona y experto en Mindfulness.

En su exposición determinó los conceptos en los que íbamos a movernos en los dos días de trabajo.

## Concepto de Terapia

Según la RAE una TERAPIA es el "Tratamiento empleado en diversas enfermedades somáticas y psíquicas".

Una terapia es un TRATAMIENTO PROFESIONAL DE LA SALUD.

En las ciencias de la salud (medicina, psicología, odontología, enfermería, etc.), tratamiento es el conjunto de medios de cualquier clase cuya finalidad es la curación o el alivio de las enfermedades o síntomas.

Otros términos relacionados: terapia, terapéutico, cura, curación, método curativo.

## Concepto de Terapia Alternativa y Complementaria

El concepto de terapia alternativa es el mismo que el de tratamiento profesional de la salud pero no está relacionado con la medicina alopática/convenicional.

Hablamos de terapia complementaria cuando ambas medicinas o tratamientos –el alopático y el alternativo– se combinan.

Por otro lado nos ofreció una clasificación de terapias: 1. Flores y plantas. 2.- Corporales-manuales. 3.- Cuerpo-Mente. 4.- Energéticas. 5.- Médicas.6.- Psicológicas. 7.- Otras como el Mindfulness aglutina una parte de todas y no se puede encasillar en ninguna.

Seguidamente se dio paso a las diferentes mesas redondas:

"Para mí y para ti Experiencias que fortalecen vínculos." Moderada por Nuria Domínguez. Directora educativa del Colegio de educación Especial de la Fundación Bobath.

La primera ponencia de esta mesa la ofreció Natalia Limia, Terapeuta del Centro ANAYET, con el título: "Musicoterapia y Discapacidad: Aplicaciones Terapéuticas."

En ella se destacó la importancia de la música en nuestra vida diaria y cómo se consigue que el ritmo, la espontaneidad y el esfuerzo mejoren muchas situaciones.

Estimula los sentidos, evoca sentimientos y emociones, así como facilita respuestas fisiológicas y mentales.

A continuación, Ana Pajares. Monitora de Yoga, explicó en su ponencia "Yoga : Serenidad y Armonía para ti y para tu entorno" como una técnica individual, compartida, como fue la experiencia que dirigió en AMIFP, tanto con personas con discapacidad como con sus familias, provocó un estado de calma compartido que vino a fortalecer los vínculos existentes.

Dora Ballabriga y a Rafael Ubal de la Asociación Donantes de Risas, revolucionaron al auditorio y consiguieron con la práctica de esta terapia llenar de energía positiva el espacio.

**Reír aumenta el ritmo cardiaco favoreciendo la circulación sanguínea, activa el sistema inmune, aumenta la producción de endorfinas, disminuye el estrés, aquieta el sistema nervioso, armoniza la respiración, equilibra 'la presión arterial y despierta la inteligencia. El sentido del humor y la risa son pues saludables fuentes de bienestar físico, psíquico y social. Y existen pruebas fehacientes de carácter científico que lo demuestran.**

La siguiente mesa redonda: "Nos cuidamos los dos" fue moderada por Andrés Torquemada, Gerente de AMIFP

La primera ponencia corrió a cargo de Anna Esclusa, Pedagoga y Formadora en lo que ella ha bautizado en Estimulación Basal, única en el mundo y que se centra en que cuando en una familia se tiene una persona con discapacidad, toda la familia tiene dificultades que superar.

Cuando los profesionales pedimos colaboración familiar no siempre se consiguen los efectos esperados. Es difícil que un profesional se pueda poner del todo en la piel del familiar, pero si esto se consigue los resultados serán beneficiosos para la persona con discapacidad y para su familia.

La Modulación pedagógica no es una terapia en si, pero puede ser el ingrediente principal que puede hacer que todo encaje mejor:

### Familia - Persona con Discapacidad - Profesional

Siguió la intervención de Esther García, Enfermera de la Fundación Instituto San José en Madrid y socia Numeraria de Amifp, explicó el Proyecto PAR que se lleva a cabo en esta Fundación.

Con él se pretende que todo el equipo profesional luche por y para intentar revertir la situación de dependencia para el desarrollo de las actividades básicas de la vida diaria de nuestros pacientes, lo antes posible.

Para ello se hace necesaria la coordinación de la que se hablaba anteriormente entre familiares y profesionales, siendo estos últimos los responsables de una buena comunicación con los familiares.

Sobre la importancia de una buena alimentación disertó Jesús Miguel Rodríguez, dietista – nutricionista y tecnólogo de alimentos, que puso de relieve cómo la alimentación está directamente relacionada con muchas enfermedades y muchos alimentos poseen propiedades naturales que ayudan al organismo a mantenerse y mejorar su salud. Seguir una alimentación adecuada y mantener un peso en los límites recomendados ayudará a mantener una elevada calidad de vida y a prolongar ésta.

La mesa redonda terminó con la ponencia de Emilio García Terapeuta en Flores de Bach.

Las Flores de Bach son una serie de esencias naturales utilizadas para tratar diversas situaciones emocionales, como miedos, soledad, desesperación, estrés, depresión y obsesiones. Fueron descubiertas por Edward Bach entre los años 1926 y 1934.

El Dr. Bach era un gran investigador, además de médico y homeópata. Experimentó con diversas flores silvestres nativas de la región de Gales, en Gran Bretaña, de donde él era originario, hasta encontrar 38 remedios naturales, cada uno con propiedades curativas para distintos problemas emocionales. A estas 38 flores se les llaman Flores de Bach.

Las Flores de Bach también reciben el nombre de esencias florales de Bach y de elixires florales de Bach.

Su teoría era que las enfermedades físicas tienen un origen emocional, y que si los conflictos emocionales subsisten por mucho tiempo, la enfermedad del cuerpo empieza a aparecer. Sin embargo, al restaurar el equilibrio emocional se resuelve la enfermedad física. Fue de esta forma que desarrolló la Terapia de las emociones.

Ese día terminó con la mesa redonda donde el movimiento asociativo tomó la palabra y cómo sus experiencias en terapias alternativas han mejorado fehacientemente la calidad de vida de las personas con discapacidad.

La mesa fue moderada por M<sup>a</sup> José Sánchez Directora de Cooperación de la Fundación Once en compañía de su perra guía.

La primera ponencia tuvo mucho que ver con los animales y cómo son aliados indiscutibles para la salud, impartida por Cristina Lara, Terapeuta Ocupacional e instructora de terapias ecuestres por la Federación Española de Terapias Ecuestres.

De su ponencia se destaca cómo este tipo de terapia puede contribuir positivamente al desarrollo cognitivo, físico, emo-

cional, social y ocupacional de las personas que sufren algún tipo de discapacidad o necesidad especial, concibiendo al caballo como herramienta de trabajo y como elemento integrador, rehabilitador y reeducador.

Después Javier Bustos, Terapeuta de la actividad acuática y movilidad funcional de la Fundación Ana Valdivia, destacó la importancia de la terapia acuática.

Desde hace unos años hasta la actualidad, el trabajo dentro del agua está tomando un papel muy importante en el campo de la fisioterapia y la rehabilitación, mejorando los resultados que hasta ahora se obtenían con la fisioterapia convencional.

La Terapia Acuática es la combinación del ejercicio terapéutico dentro del agua y la fisioterapia convencional.

El agua es un medio que como soporte, ayuda y resistencia al movimiento, posibilita que los pacientes puedan comenzar de forma temprana a practicar ejercicios de movilidad articular, desarrollo de fuerza y resistencia muscular, consiguiendo acelerar los procesos de recuperación, sobre todo en determinadas patologías y también en fases iniciales, ya que permite el alivio del dolor y la disminución del peso corporal, pudiendo comenzar la recuperación y el aumento de cargas antes que en el medio aéreo y con un menor riesgo de caídas.

Para terminar, M<sup>a</sup> Carmen Martínez y Lara Ureña, Fisioterapeutas del CEIP Bellas Vistas de Alcorcón (Madrid), explicaron cómo en el desarrollo de su profesión además hacen usos de la terapia como la Craneosacral, la cual pasamos brevemente a definir:

Se trata de un sistema de terapia manual suave y profundo, desarrollado por el osteópata estadounidense Dr. William G. Sutherland a comienzos de siglo.

Se basa en el principio de la existencia de una pulsación rítmica sutil que emerge en los tejidos y fluidos del núcleo del cuerpo, que se denomina Impulso Rítmico Craneal.

Este impulso puede ser percibido como un movimiento respiratorio sutil en todas las estructuras que componen el sistema craneosacral (encéfalo, médula espinal, líquido cefalorraquídeo, meninges, huesos craneales, pelvis y sacro), y se transmite también a todos los órganos y tejidos corporales.

La terapia craneosacral es tan suave y segura que es apropiada para personas de todas las edades, desde ancianos has-



Rafael de Muslera, *Director General de Atención a la Discapacidad y Enfermedad Mental de la Comunidad de Madrid* (Izquierda) y Andrés Torquemada, *Gerente de AMIFP*

ta niños y bebés, así como durante el embarazo y postparto, después de una operación, un accidente o en condiciones de fragilidad.

Al tratarse de una terapia global de todo el cuerpo, puede ayudar a las personas con casi cualquier condición, incrementando su vitalidad y permitiendo utilizar sus propios recursos de autocuración.

El énfasis del trabajo radica en acompañar a la persona a restablecer su expresión de salud.

El segundo día de las Jornadas comenzó con la mesa redonda: "Cuidamos nuestra mente, atendemos nuestras emociones" que fue moderada por Dunia Méndez. Trabajadora social de AMIFP.

La primera ponencia fue impartida por M<sup>a</sup> Dolores Criado, Coach personal y ejecutivo y supervisora en programas de coaching para la intervención social.

De su ponencia destacamos la definición: Coaching es el arte de ayudar a las personas para que logren sus objetivos, superando sus limitaciones y potenciando sus fortalezas.

A lo largo de un proceso de coaching, el coach ayuda a su cliente a identificar su situación actual y el lugar al que desea llegar y juntos establecen objetivos y reflexionan sobre el plan de acción más adecuado para lograrlos. Durante las sesiones, el coach escucha y observa a su cliente y, a través de sus preguntas, le hace reflexionar acerca de sus acciones, pensamientos, opiniones, etc.

Decimos que el coaching genera un aprendizaje transformacional porque tiene la capacidad de producir cambios profundos en las personas.

A continuación participó Luis Bueno, Formador en EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES= O técnicas de liberación Emocional), una forma de lo que ha sido llamado últimamente, terapia energética.

Estas técnicas comienzan hace unos 20 años con un psicólogo de EEUU insatisfecho con sus resultados con la terapia tradicional, el Dr. Roger Callahan que se atrevió a combinar ideas orientales con métodos occidentales y las puso incorporó a un único sistema que incluía la acupresión, pero sin las clásicas agujas.

**La causa de todo malestar emocional es una alteración en el sistema de energía corporal"**  
**Por lo que se hace necesario reequilibrar la energía de nuestro cuerpo.**

La última ponencia a cargo de Varinka Hernández. Hatha Yoga, versó sobre los beneficios de la meditación.

La técnica es sencilla y gratuita...y sus beneficios muchos. Además de explicarnos en qué consiste, hizo que todo el auditorio por un espacio de 2 minutos realizara una meditación y aunque breve, la tranquilidad inundó nuestro espacio. A modo de ejemplo:

Respira y sonríe.

Una meditación diaria fácil

- Cierra los ojos, si la situación lo permite, si no, déjalos "fijos pero sin ver"

- Inspira profundamente, di en tu mente: "Inspiro, estoy inspirando"

- Espira y mientras relajas tus hombros y toda tu espalda di en tu mente: "Espiro, estoy espirando"

- Repite

- Inspira ahora de forma natural repitiendo en tu mente: "Inspiro"

- Espira de forma natural repitiendo en tu mente: "Espiro", mientras formas una suave sonrisa en tus labios que se expande por toda tu cara relajando tus facciones. Sigue inspirando, espirando y sonriendo suavemente durante unos momentos.

Acto seguido, Vega Martín, Asistente en educación creadora DIRAYA, explico el trabajo que durante años Arno Stern realizó con personas de todas las edades para fomentar la creatividad a través de facilitadores.

A su vez fue capaz de descubrir un lenguaje universal de expresión:

La idea que está detrás de la Formulación es que todos los seres humanos tenemos una "memoria orgánica" que es universal y que se expresa a través del dibujo libre y espontáneo "Trazan según una ley interna, que no depende del exterior, de lo observado, de los pensamientos".

El trabajo que realizan no es terapia en sí, pero se consigue que toda persona, con discapacidad o no, consiga dar paso a una expresión creativa.

Por último Bárbara Nicol, Directora de la delegación en España de la Fundación Purple Day, madre de persona con discapacidad, socia de AMIFP y Maestra en Reiki, habló de los beneficios de ésta técnica.

Reiki es una palabra sánscrita que significa REI, energía universal y KI, energía vital.

Es una técnica de canalización y transmisión de energía vital a través de la imposición de manos, que se utiliza para obtener paz y equilibrio en todos los niveles:

Físico: mejoría en dolencias, lesiones, metabolismo, etc.

Emocional: problemas sentimentales, agresividad, infelicidad, etc.

Mental: hábitos dañinos, estrés, insomnio, etc.

Espiritual: armonía, paz, equilibrio, etc.

Reiki actúa en profundidad yendo a la raíz del problema físico o emocional, permitiendo que la emoción o el patrón de conducta que ha creado el desequilibrio, se manifieste y sea sanado.

Por último, el acto de clausura se llevó a cabo por el Director General de Atención a la Discapacidad y Enfermedad Mental de la Comunidad de Madrid, Rafael de Muslera, presentado por Andrés Torquemada, Gerente de AMIFP.

Destacamos el agradecimiento por la realización de este tipo de encuentros, haciendo hincapié en cómo las terapias alternativas se van teniendo en cuenta en el Tercer Plan de Acción para personas con discapacidad 2012 - 2015.

Nuestro sincero agradecimiento a todos los que hicieron posible el desarrollo de las Jornadas, desde los participantes con sus ponencias a los inscritos en las mismas, que con sus intervenciones enriquecieron este espacio de diálogo y de reflexión.

# reportaje

## Descubrir Nuestro Niño Interno



Dentro de todos nosotros, independientemente de la edad que tengamos, vive nuestro niño interno, que representa la interiorización de nuestro bagaje de emociones y sentimientos, acumulados desde el momento de nuestra concepción. El estado emocional de este niño determina nuestras emociones y sentimientos, nuestra forma de reaccionar, nuestros rasgos de personalidad y las experiencias que vivimos, atraemos o rechazamos en nuestra vida adulta.

En el momento del parto se produce nuestro primer shock emocional, al abandonar el espacio protector en el que hemos vivido durante 9 meses, para salir a un mundo extraño y amenazante. A partir de este momento nuestro cerebro es un gran procesador y almacén de todas nuestras vivencias y experiencias de vida, tanto sensorial como corporalmente.

En los primeros años de vida, nuestro cerebro límbico o emocional predomina sobre nuestra percepción lógica y se produce una apropiación intuitiva de los estados emocionales y afectivos de nuestros padres, hermanos y personas cercanas. Vamos grabando impresiones sensoriales en nuestra memoria cerebral y corporal, que son fundamentales en el desarrollo de nuestra identidad y nuestra personalidad. Sabemos lo que nos gusta y lo que nos disgusta, adquirimos nuestros hábitos, conformamos nuestra seguridad, nos llenamos de miedos, formamos nuestra autoestima, etc., y somos profundamente vulnerables a cualquier experiencia negativa que nos pueda dejar marcados.

Nos enfrentamos a situaciones que no comprendemos y que ejercen un impacto emocional intenso, que en ocasiones pueden llegar a dejarnos un trauma. Aunque no siempre recordamos los impactos emocionales conscientemente - porque quedan reprimidos en el inconsciente como una forma de evitar dolor y sufrimiento- nos producen bloqueos emocionales y energéticos que persisten en nosotros, afectando a nuestra vida adulta. Llevamos un niño herido en nuestro interior que determina nuestra forma de afrontar la vida adulta.

Nuestro niño interno está formado por todos los aspectos positivos, gratificantes y traumáticos que nos ha tocado vivir. Tiene una parte sana y una parte herida.

La parte sana aparece cuando estamos alegres, despreocupados y actuamos de forma espontánea, decimos lo que pensamos, damos y recibimos cariño, nos damos gustos, nos cuidamos y estamos presentes en el ahora, conscientes de lo que somos.

El niño herido aparece cuando actuamos de manera infantil e inmadura, cuando nos sentimos superados por el miedo, la rabia, la pena o el dolor, y actuamos en forma desproporcionada a las situaciones que vivimos. Nos descontrolamos, nos boicoteamos, nos acobardamos, y nos sentimos impotentes para controlar nuestra vida.

Nuestro niño herido nos hace revivir los mismos sentimientos de vacío, amargura, tristeza, rencor, miedo, desconfianza, etc., que vivimos en nuestra infancia y quedaron reprimidos y bloqueados. Inconscientemente está presente y dirige nuestras emociones y nuestro comportamiento de la vida adulta.

Necesitamos reconciliarnos con él, despertarlo, sanarlo, mimarlo y darle su espacio para crecer y poder así volver a conectar con su ilusión, alegría, espontaneidad y risa.

Todos tenemos heridas emocionales que si no trabajamos nos condicionan constantemente, boicoteando nuestras relaciones, nuestro trabajo y nuestro bienestar.

El primer paso para poder reconciliarnos con nuestro niño interno es conocerlo y aceptarlo tal como es. De nada nos sirve rechazar los aspectos que no nos gustan de él, ya que lo herimos todavía más. A través de un proceso de auto-conocimiento y auto-descubrimiento podemos tomar consciencia de nuestras carencias -que son las causantes de nuestras tensiones y desequilibrios- y podemos aprender a conectar con nuestras emociones para poder dejar fluir nuestro yo, y comenzar nuestro proceso de crecimiento y desarrollo personal.

Virginia Torre  
Psicóloga de AMIFF



Integrantes de AMIFF en una excursión

# te interesa

## Presentan una aplicación móvil que informa de la accesibilidad de edificios emblemáticos

\* Fuente FAMMA

Antes de entrar a un edificio ya es posible saber qué rampas, ascensores, salvaescaleras, baños adaptados para personas con discapacidad, accesos adaptados o salidas de emergencia tiene. Basta con apuntar el móvil hacia la fachada del edificio para que el dispositivo desvele esta información gracias a una aplicación de realidad aumentada desarrollada por la Fundación Centro Nacional de Tecnologías de la Accesibilidad (Centac).

Esta aplicación se llama Accentac y describe y sitúa en los planos de 14 espacios públicos de Madrid los servicios necesarios para facilitar la accesibilidad y movilidad en los mismos. "El objetivo", explicó Juan Luis Quincoces, director general de Centac, "es que sirva de puente entre la accesibilidad física y la accesibilidad digital". En esta primera fase se incluyen lugares emblemáticos madrileños como el Palacio de Cibeles, el Museo del Prado, la Biblioteca Nacional, Caixa Fórum o Matadero Madrid. Pero la idea es extenderlo hasta 50 espacios públicos de toda España de aquí a final de año, entre ellos la Alhambra de Granada o el Oceanográfico de Valencia.

Los usuarios de la herramienta pueden navegar por el interior de los edificios a través de planos en dos y tres dimensiones. Por último, la aplicación es de descarga gratuita y funciona en sistemas operativos iOS y Android. "Cualquier escenario de desarrollo para otras plataformas es susceptible de darse en el futuro, pero ahora mismo tenemos cubierto al menos el 80% de los usuarios", afirmó Quincoces.

## Herramienta para la detección precoz de trastornos del lenguaje

\* Fuente FEAPS Madrid

Investigadores de la UPM proponen una solución innovadora para la detección de trastornos del lenguaje en la población infantil entre 0 y 6 años que ayudará a agilizar su diagnóstico y tratamiento.

Como resultado de una investigación realizada por el Grupo de Investigación de Sistemas Telemáticos para la Sociedad de la Información y el Conocimiento (T>SIC) de la Escuela Universitaria de Ingeniería Técnica Telecomunicación de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM), se ha creado Gades, una herramienta que permite automatizar el proceso de detección de trastornos del lenguaje y que facilitará a los pediatras de atención primaria la detección precoz de estas alteraciones y la derivación al especialista más adecuado (neuropediatra, pedagogo, psicólogo, logopeda o rehabilitador).

## Investigadores españoles prueban un chaleco para frenar las "estereotipias"

\* Fuente FAMMA

Un equipo de investigadores especialistas en psiquiatría y psicología del Servicio de Discapacidad Intelectual del Instituto de Asistencia Sanitaria de Girona, liderado por el doctor Ramón Novell, y en colaboración con la empresa Handycat, han estudiado el efecto de la estimulación propioceptiva profunda (EPP) en personas con discapacidad intelectual, Trastornos del Espectro Autista (TEA) y con hiperactividad (TDAH).

Lo han hecho utilizando material específicamente diseñado, en este caso el chaleco MyFit. Se trata de un chaleco especial relleno de bolas con diferentes pesos. En total se ha probado sobre 25 pacientes con diferentes trastornos y niveles de discapacidad y los primeros resultados, en palabras del doctor Novell, "han sido muy positivos, dado que demuestran un alto grado de efectividad de estos elementos de estimulación propioceptiva profunda en el bienestar y la calidad de vida de estas personas y muy especialmente en algunos perfiles, llegando incluso a reducir la cantidad de fármacos que se administraban".

## Desarrollan un método clínico para tratar con mayor precisión las disfunciones cardíacas

\* Fuente FAMMA

Un equipo de investigadores, entre los que se encuentran físicos de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), acaba de desarrollar un método clínico que arroja luz sobre la fase de llenado del corazón, ayudando a los médicos a tratar con mayor precisión las disfunciones cardíacas.

Precisamente, según informó la UNED, entre la fase de llenado del corazón -diástole- y el bombeo de la sangre al resto del cuerpo -sístole- ocurren una serie de acciones de las que poco se sabe. Ahora, los investigadores han analizado qué ocurre cuando la diástole no se desarrolla correctamente y parte de la sangre no es bombeada y se acumula en la aurícula y en los pulmones.

Esta disfunción es problemática, puesto que allí donde se acumula la sangre, la presión sanguínea aumenta y en los pulmones se forma un edema que reduce la cantidad de oxígeno que se intercambia en los alveolos. Además, la situación se puede complicar y originar infecciones pulmonares, como neumonías. "Para evitar los daños que produce esta disfunción, hay que detectarla cuanto antes y esto es particularmente difícil", explica Mar Desco, doctora en Medicina y Cirugía del grupo de investigación en Física Médica de la UNED y una de las investigadoras del estudio, que se publica en 'Journal of Applied Physiology'.

Los investigadores han medido la relajación activa y las propiedades elásticas pasivas del tejido muscular del corazón, el miocardio. "La forma de calcular estas propiedades es considerar que la relajación muscular se produce al inicio de la diástole, mientras que la restauración elástica se produce al final", indica Daniel Rodríguez-Pérez, físico del mismo grupo de investigación de la UNED y otro de los autores del estudio.

# reportaje

## Ciudadanos de Primera

**Fernando Pérez Villar**

Psicopedagogo y Jurista. Formador y consultor de accesibilidad

Hace unos días leí una de esas anécdotas o pequeños relatos breves (aparte de chistes, adivinanzas, etc) con las que cada día me obsequia mi calendario taco de pared al arrancar la hoja del día ya vencido. Contaba la historia verídica ocurrida en Austria durante la ocupación nazi según la cual un día cayó un hombre a las procelosas aguas del río Danubio, llenándose rápidamente el puente de una muchedumbre de mirones, sin que ninguno de ellos se atreviera a saltar para rescatar a quien se ahogaría en breve si nadie lo remediaba.

Cuando ya la situación era angustiosa y cuestión de segundos, un hombre joven se despojó de su abrigo dispuesto a lanzarse al rescate. De entre la masa se escuchó a alguien intentando disuadirle diciéndole despreciativamente que no saltase pues era un judío y no merecía la pena que arriesgase la vida por él. Pronto se alzaron mas voces apoyando ese parecer.

Pero el joven hizo caso omiso y pese a ponerse a sí mismo en grave peligro se lanzó a por el caído. Con mucho esfuerzo y riesgo le salvó, para admiración de todos. Cuando la muchedumbre se acercó, se escucharon manifestaciones de alegría al ver que no era un judío, que era un alemán. El asombro más denso se hizo presente cuando el

joven que lo salvó asintió diciendo que, en efecto, el salvado no era un judío, que el judío era él... .

Hace años escribí un correo mail interno conteniendo un artículo dirigido a un grupo de personas con diversidad funcional auditiva que, bajo el auspicio de FESORCAM, llevaba a cabo una reunión mensual de intercambio de experiencias, exposición de problemas y necesidades y propuestas de actuación. Como quiera que mayoritaria y reiterativamente las quejas se referían a discriminación y preterición laboral y, lo que es peor, las asociaban a su circunstancia auditiva, escribí ese mail con la intención de enardecer los ánimos y cambiar en lo posible ese chip fatalista-victimista-negativista. En el título quise condensar toda la fuerza que quería transmitir, así que elegí: "Ciudadanos de primera".

El mail corrió como la pólvora, saliendo de los estrechos cauces del grupo de reunión para pasar a reenviarse a sus familiares, amigos y conocidos. Se da la anécdota de que incluso un año después una persona aún me pidió si era tan amable de enviarle un correo con el famoso artículo del que tan animosas referencias le habían dado. En cuanto a mi amabilidad y buena disposición no habría habido problema pero en cuanto al mail con el artículo...un virus había



afectado al poco a mi ordenador llevándoselo por delante. Se perdió el contacto del grupo de reunión y nunca más recuperaré mi artículo.

Pero hoy lo voy a resucitar, si no su letra literal sí su título, que encierra con contundencia toda su filosofía y, por supuesto, su mensaje. Desafortunadamente. Lo digo porque si lo hago es debido a que nada ha cambiado aparentemente desde aquel entonces (hablo de 2007). La euforia inicial se apagó cual espuma que se deshinchaba rápidamente, tras crecer con igual aparatosidad. En múltiples foros, cursos y jornadas a los que he asistido con posterioridad se ha seguido repitiendo siempre cansinamente y con más frecuencia de la deseable una mayoritaria asociación diversidad-discriminación y gueto, salvo honrosas excepciones.

Creo que ahora que estamos inmersos en esta virulenta crisis es por otro lado buen momento para rescatar aquel título-lema: Ciudadanos de primera. Quizá haya lectores que estén pensando que es mal momento para reivindicaciones el de estos tiempos de escasez. Han equivocado la intencionalidad del artículo. A los ciudadanos con diversidad funcional toca ahora por el contrario la valiente y generosa tarea de lanzarse al agua, pese a la aparente fragilidad frente a las adversas condiciones, al igual que lo hizo aquel joven judío con el caído al Danubio, para ayudar al rescate de su sociedad en dificultades. Es posible que, en efecto, muchas veces quizás, al igual que le pasó a él, las personas con diversidad funcional hayan sufrido desprecio, marginación, conmiseración o un poco de todo ello junto. Falta de fé y de visión en sus capacidades. Pero ello no debe obstar a responder sin resentimientos, con generosidad y sana ambición de miras.

Uno de los caminos de solución a la crisis vendrá no desde el lado meramente material sino desde la perspectiva de los valores humanos, del capital humano, del talento y la creatividad, de las actitudes de constancia, superación y esfuerzo. Y de todo ello, de luchar a contracorriente contra las adversidades y dificultades del turbulento río de la vida saben y tienen mucho que decir las personas con diversidad funcional. Aunque sea cierto que no se haya sabido apreciar o aprovechar por la sociedad tantas veces, creándose situaciones de injusta y nada inteligente preterición.

Hoy las personas diversas tenemos más allanado y sin barreras discriminatorias el acceso a la formación y a la información, al trabajo y al ocio. Hay más sensibilización y solidaridad convencida. Hay regulación legal y normativa que favorece la integración, la protección y el apoyo necesarios. Y ahora en tiempo de crisis para todos toca entonces estar presentes, tener abierta visibilidad, dar frutos abundantes. Demostrar que todo aquello, aparte de justo y necesario, es beneficioso para todos y productivo para que, cuando entre todos superemos esta situación, la sociedad esté motivada y convencida para seguir recorriendo el camino que falte de hacer al respecto.

Por poner un ejemplo que desde hace ya muchos años todos conocemos: en las clasificaciones de diversidad funcional se incluye muchas veces, junto a las más clásicas, la categoría de personas mayores. Tales suelen conjugar en sí

mismas la circunstancia de otras diversidades como auditivas, visuales, físicas, cognitivas,... y sin embargo nadie puede negar que con las ayudas y apoyos de todo tipo que precisen (médicas, farmacológicas, psicológicas, prótesis, ...) nuestros mayores devuelven después el ciento por uno: cuidan de sus nietos, realizan apoyos y gestiones miles en favor de sus atareados hijos, consumen ocio y turismo, se forman, comparten su experiencia, ... .

Los colegios, institutos e universidades disponen de personal especializado y de recursos técnicos y materiales para apoyar plenamente la integración: psicopedagogos, ILS, adaptaciones curriculares, espacios reservados para personas con dificultad de movilidad o dificultades físicas, publicaciones adaptadas para personas con diversidad cognitiva o intelectual, altavoces y sistemas de bucle magnético, se organizan jornadas y cursos de formación y sensibilización en temas de diversidad funcional para que los futuros profesionales tengan por norma en cuenta en sus intervenciones la realidad de la diversidad humana... . Los cines y las películas, el teatro, internet, la televisión, los medios de comunicación y el deporte, disponen de recursos como subtítulo, audiodescripción, webs accesibles para diversidad visual, deportes adaptados ... . Los transportes y espacios físicos disponen de eurotaxi, autobuses adaptados, aseos adaptados, rampas, ascensores, información en braille o sonora,... . Hay recursos para los casos mas graves como son los asistentes personales que junto a otras de las anteriores adaptaciones, bajo el enfoque de Vida Independiente, permiten la creciente participación e integración en alto grado... .

¿Queda por hacer y por alcanzar? Eso es indudable. ¿La crisis no debe usarse como pretexto gratuito para recortar o retroceder en derechos sustanciales? eso es indiscutible. ¿Hay aspectos que dependen de recursos externos?, sí, pero hay también aspectos que dependen de nuestra propia determinación, decisión y coraje. Ahora es momento de un receso para dar, para ofrecer, para devolver: talento, disposición, valores de superación y esfuerzo, habilidades académicas y profesionales,... . Nuestra capacidad (se habrá observado que trato de evitar el término discapacidad, que prefiero el uso del término diversidad funcional) ha de estar ahí: hacerse ver, oír, sentir, hacerse valer y aprovechar. Hay que lanzarse al río de la vida. Sin miedo, sin complejos.

Somos y queremos ser ciudadanos de primera en derechos al igual que somos y queremos ser ciudadanos de primera en obligaciones: di-capaz.



# reportaje

## La transparencia como generador de confianza en las ONG

La transparencia es uno de los conceptos que frecuentemente se asocian a la calidad. Se trata de un factor clave para suscitar la confianza de la sociedad y lograr apoyos, pero también esencial para mejorar la gestión interna de las organizaciones y medir los resultados de las actuaciones porque "lo que no se conoce, no se puede medir". La transparencia permite a los líderes de las ONG velar por el cumplimiento de la misión de la entidad y tomar decisiones. Además, hace partícipe a la sociedad del trabajo de las ONG, que de esta forma puede comparar las actuaciones y resultados de una entidad con los de otras organizaciones similares.

En los últimos años, la Fundación Lealtad ha sido testigo de los avances de las ONG españolas en materia de transparencia y buenas prácticas de gestión. La Fundación fue impulsada por un grupo de donantes en el año 2001 con la misión de fomentar la confianza de la sociedad española en las ONG para lograr un incremento de las donaciones, así como de cualquier otro tipo de colaboración con estas organizaciones. Su objetivo es promover la transparencia de las ONG, incrementar la participación de los ciudadanos en estas organizaciones y ayudar de esta forma a la consolidación de la sociedad civil en España.

La Fundación Lealtad ofrece a particulares y empresas información independiente, objetiva y homogénea sobre las ONG para ayudarles a decidir con qué ONG colaborar y orientarles para hacer un seguimiento de sus donaciones. Esta información se basa en los análisis de transparencia que la Fundación realiza de forma gratuita a aquellas organizaciones (de acción social, cooperación al desarrollo y medio ambiente) que voluntariamente lo solicitan. Los Principios de Transparencia y Buenas Prácticas en los que se basa esta evaluación abarcan múltiples aspectos del funcionamiento de las ONG, y permiten al donante conocer mejor el trabajo y la realidad de las ONG y contar con criterios objetivos para decidir con qué organización colaborar.

Los sites informativos [www.fundacionlealtad.org](http://www.fundacionlealtad.org) y [www.guiatransparenciaong.org](http://www.guiatransparenciaong.org) son herramientas pioneras en España que facilitan a los donantes información gratuita y completa sobre más de 150 ONG: cuál es su origen, quién está detrás de la organización, cómo funciona su órgano de gobierno (Patronato o Junta Directiva), qué sistemas de seguimiento y evaluación de sus proyectos tiene establecidos, sus canales de comunicación e información a sus colaboradores, cómo se financia y cómo controla el uso de sus fondos, si está al corriente de sus obligaciones legales y fiscales, si promueve el voluntariado, etc.

En sus 10 años de actividad la Fundación Lealtad ha contribuido a la profesionalización de 2.000 ONG españolas a través de la difusión, la formación y el análisis de los Principios de Transparencia y Buenas Prácticas. La Fundación ha actuado además como mediadora en más de 550 acciones de colaboración entre empresas y ONG por un valor de 10 millones de euros. Además, en los últimos años la entidad ha iniciado una intensa actividad fue-

ra de España. La Fundación Lealtad es el socio español de ICFO (International Committee on Fundraising Organizations), la plataforma internacional de evaluadores de ONG. Además, ha iniciado contactos para impulsar proyectos similares al de la Fundación en países latinoamericanos.

Actualmente, 152 ONG participan en la Guía de la Transparencia y las Buenas Prácticas. Estas organizaciones tienen presupuestado de gastos de funcionamiento agregado de 1.100 millones de euros, cuentan con más de 1.400.000 socios, 23.000 empleados y 52.400 voluntarios. Sus actividades y programas benefician a más de 82 millones de personas tanto en España como en los países en vías de desarrollo.

En el actual contexto de crisis económica, las ONG tienen que atender más necesidades con menos recursos. Los recortes en los fondos públicos y privados en las partidas de cooperación al desarrollo y servicios sociales hacen que los donantes sean más selectivos a la hora de decidir el destino de sus aportaciones y que destaquen la importancia de contar con evaluaciones independientes. Para hacer frente a estos nuevos retos las ONG deben contar con un órgano de gobierno implicado y preparado, deben lograr una mayor diversificación de la financiación, y consolidar y ampliar los avances alcanzados en materia de transparencia.

La experiencia de la Fundación Lealtad demuestra como órganos de gobierno más implicados y dispuestos a poner en marcha mejores prácticas corporativas logran avances en múltiples aspectos relacionados con la gestión de las ONG: la planificación y el seguimiento de la actividad, la coherencia de los programas con la misión de la entidad, el control en el uso de los fondos, etc. Por otro lado, la crisis ha puesto de manifiesto la necesidad de que las ONG cuenten con fuentes de financiación diversificadas que les aporten independencia y seguridad. Las organizaciones con mayor dependencia de fondos públicos y/o mayor dependencia de un único financiador han sufrido en mayor medida los efectos de la crisis por los recortes en las subvenciones públicas o el retraso en el pago por parte de las administraciones locales y autonómicas en el caso de conciertos públicos. Asimismo, las ONG se han encontrado ante el nuevo escenario de las cajas de ahorros, hasta ahora aliados estratégicos por los fondos canalizados a través de sus obras sociales.

Para contar con fuentes de financiación plurales y lograr un mayor peso de la financiación privada en sus estructuras de ingresos, las ONG deben hacer un mayor esfuerzo por abrirse a la sociedad. La transparencia es un elemento diferenciador para las ONG que contribuye a lograr un mayor compromiso de particulares y empresas con las causas sociales en las que trabajan.

Mercedes Guinda  
Directora de Marketing y Comunicación  
Fundación Lealtad

## II Jornada de Sensibilización “Conoce Mi Discapacidad”

**Alumnos del "Fulgencio Ruiz" experimentaron dificultades propias de personas discapacitadas**

Alumnos de 6 a 8 años de edad del colegio "Fulgencio Ruiz" de Santiago de la Ribera pudieron experimentar las dificultades a las que se enfrentan a diario las personas con discapacidad auditiva, visual, física e intelectual en la jornada "Conoce mi discapacidad, ponte en mi lugar" que la concejalía de Igualdad llevó al centro escolar.

Esta iniciativa, que partió de la Comisión de Integración Social del Consejo de Igualdad del Ayuntamiento de San Javier, ha contado con la colaboración de entidades como Afemar, Aidemar, Fesormu, Fundamifp, ONCE y Ortopedia Los Arcos.

Representantes de estas entidades mostraron a los niños, de un modo lúdico, las barreras arquitectónicas o de otro tipo con las que se encuentran las personas con discapacidad y les guiaron para que ellos mismos experimentaran las dificultades con las que se encuentran y cómo salvarlas para facilitar su integración social.

Durante la actividad, que ya se realizó con éxito en el colegio "Sagrado Corazón" de San Javier, los niños aprenden algunas palabras del lenguaje de signos, experimentan la inestabilidad física, la ayuda de una silla de ruedas y moverse con los ojos vendados, usando un bastón, o el tacto para diferenciar el valor de las monedas, por ejemplo. Los representantes de Afemar y Aidemar tratan de hacer ver a los niños la realidad de una persona con una discapacidad psíquica, y enfermedad mental.

«Este bastón son ahora mis ojos», aprendió uno de los alumnos del colegio Fulgencio Ruiz de Santiago de la Ribera, mientras avanzaba con un antifaz y pasitos cortos por el patio escolar. «¿Y qué pasa si te encuentras con un toldo demasiado bajo?», le pregunta Yolanda Hernández, directora de la ONCE en la comarca del Mar Menor. «Pues tendría que subir el bastón hacia arriba», razona el aprendiz de invidente.

Colándose en la piel de una persona con discapacidad aprendieron los alumnos del colegio Fulgencio Ruiz, de Santiago de la Ribera, a reconocer los obstáculos inimaginables que surgen



Usuarios de la Residencia

en el camino de un invidente, de una persona sorda, con enfermedad mental y de una persona con discapacidad física o intelectual.

La II Jornada de Sensibilización con la Discapacidad, organizada por la Concejalía de Igualdad, llevó hasta el colegio de La Ribera a las asociaciones Afemar (enfermos mentales del Mar Menor), Aidemar (Personas con discapacidad física, intelectual y sensoriales del Mar Menor), ONCE, Fesormu (personas sordas de la Región), la Ortopedia Los Arcos y Residencia Fundamifp.

En el patio escolar, los monitores instalaron un peculiar circuito de obstáculos que diversas personas pudieron realizar.

Los escolares aprendieron, además, que «una persona con discapacidad puede vivir solo, aunque para algunas cosas necesite alguna ayuda», les contaba la representante de la Asociación de familiares y pacientes de enfermedades mentales, Afemar. «¿Creéis que un niño hiperactivo es malo?», preguntó causando el desconcierto entre los alumnos, que terminaron por decidir que «no es malo, solo que no sabe estarse quieto», razonaba una alumna. «Como yo», se enorgullecía un compañero con dos dientes de menos y flequillo inquieto.

Los monitores de Fundamifp hicieron subir a los pequeños a unas plataformas con base esférica. «¿Ves cómo se siente alguien que no puede caminar bien, como si la tierra se moviese bajo sus pies?», les indicaba una representante de la asociación de discapacitados de la Policía Nacional.

Las estrecheces que encuentran los conductores de sillas de ruedas, las rampas empinadas, las aceras menguantes. Todo lo que no se ve si no es sobre ruedas. «¿Qué harías para cruzar una acera si no caminas bien?», pregunta al aire una monitora. «Coger del brazo a una chica», contestó un alumno.....

*Con este tipo de iniciativas, debemos concienciar cada día más a la sociedad para que las personas con discapacidad se puedan mover y desenvolver con la mayor normalidad dentro del entorno que les rodea.*

## Las asociaciones locales salen a la calle en la Feria de Asociaciones de San Javier

El movimiento asociativo del municipio de San Javier se concentró el 8 de marzo en la explanada Barnuevo de Santiago de la Ribera con motivo de la I Feria de Asociaciones que durante toda la mañana abrió con más de 35 agrupaciones de distinta naturaleza con el objetivo de darse a conocer al público y celebrar una jornada de convivencia.

El Hotel de Asociaciones, de la Concejalía de Voluntariado, organizó dicha Feria, enmarcada en el 125 Aniversario de la localidad a las que asistieron diversos representantes de entidades e instituciones de la zona.

## Igualdad

Hablamos de igualdad, algo que tanto se presta a ser empleado con ironía. Hablamos de igualdad y no nos cansaremos de hacerlo porque sólo existe aquello que nombramos. Y cuando lo hacemos, deberíamos hablar de igualdad de oportunidades puesto que es la que engloba todos los conceptos que acoge este término revertidos en una convivencia pacífica y con calidad de vida.

Esta igualdad de oportunidades es obviada muchas veces bajo el concepto de "normal". Vivimos con una idea clara de lo que es normal, pero realmente ¿qué es ser normal o no serlo? ¿Qué validez o aporte social tiene ser normal? El valor de algo es que sea bueno, productivo, agradable...pero nunca normal. Lo que socialmente aceptamos y entendemos como normal sería lo más anormal del mundo dentro de determinadas comunidades. Normal es algo que se hace sin esfuerzo, por seguir estereotipos fijados por otros, algunos quizá por interés o comodidad. Normal es algo que a la mayoría de las personas le va bien, pero no a todas. Estas "normalidades" han llenado de barreras y de desigualdades el mundo.

Así es como se dan situaciones de desigualdad disparatadas como servicios públicos sustentados exclusivamente en comunicación acústica, pasos estrechos, esquinas imposibles, alcorques desnivelados y gigantescos, rampas como precipicios, semáforos sin señales sonoras, etc. y tantas otras barreras que pretenden hacer pasar por normal lo que es simplemente mirar hacia otro lado. Todo esto puede resultar cómico cuando uno o una no tienen que reírse para paliar su agotamiento. Y cuando las barreras físicas o psicológicas se sortean pero no se eliminan, iniciamos un camino de omisión de nuestros derechos y de sobre-

esfuerzo de nuestras capacidades. Las barreras sin sentido hay que eliminarlas y señalarlas. Para ello es preciso contar con quienes las sortean en la planificación y estudio previos a cualquier proyecto que afecte a los ciudadanos. La autonomía personal en muchos casos es posible, pero nunca al coste de la propia salud. Es necesario el esfuerzo de toda la sociedad en su conjunto sustentada en el conocimiento y el trato cercano.

Cuando alguien habla de discapacidad, la normalidad y el costumbrismo quedan obsoletos e inservibles. Las personas con discapacidad somos diferentes en capacidades pero iguales en derechos, simplemente porque se trata de personas. A veces, la mayor discapacidad para una persona con capacidad diferente es aparentar ser normal, porque puede ser el reflejo de suplir su desigualdad con sacrificio y sufrimiento individual o bien también el de su entorno más cercano.

Tenemos desigualdades de género con un máximo exponente en la violencia contra la mujer, hasta llevarla a la muerte en tantos casos, con una destrucción de la esencia de los pequeños que las viven. Con un sufrimiento inconmensurable e injustificado. Hay desigualdades sociales, por raza o religión y muchas de ellas son superables tan sólo con una pequeña dosis de sentido común y tres o cuatro valores universales. Hacer iguales a los que se sienten diferentes por algo que no han elegido puede convertir estas diferencias en fuente de riqueza y caminos insospechados. Descubrir todo un universo de posibilidades y sensaciones nuevas enriquece tanto al que las da como al que las toma. Es la simbiosis que puede traspasar cualquier condicionante impuesto. La calidad de las relaciones que mantenemos va a marcar un camino sembrado de apoyos sinceros o de falso interés a lo largo de nuestra vida.

He tenido esta revista en mi manos y me ha emocionado cada historia, cada testimonio. He conocido la labor que realizáis. Esta labor ejemplar que desarrolláis siempre con una sonrisa puesta. Las sonrisas de quienes sufren y tratan con la superación diaria tienen un brillo incomparable. Son haces de luz que penetran en quienes las reciben. Sonreír con una mirada o una caricia también es posible, e incluso con un silencio, si sabes quién es la persona que tienes a tu lado. Valorar a las personas por lo que son las hace iluminarse. Valorar conociendo y aceptando una discapacidad, una diferencia social o cultural es igualdad. Igualdad no es un mundo simétrico, clónico ni arquetipado, es abrir un universo de sensaciones que otras personas diferentes a ti pero iguales en derechos te pueden descubrir. Es un mundo sin límites conocidos, un lugar en el que el límite lo marca uno o una misma. Un espacio en el que al tender tu mano, descubres que es la bondad lo que no tiene límite.

Sólo necesitamos el sabor y aroma de una pizca de empatía, un chorrito de amor, una cucharada de lealtad, una base de sinceridad, un puñado de tesón, la luz de una limpia sonrisa, el sonido de una carcajada resonante y el tacto de unas manos abiertas a recibir a una persona que te dice día a día con su actitud "soy capaz" pero de la que sabes que no sólo es eso sino que es alguien que podías, por el devenir de la vida o por el destino, haber sido tú.

Por todo ello, en esa igualdad de oportunidades caminemos juntos.

Celia Martínez

Concejalía de Mujer e Igualdad del Ayuntamiento de San Javier



Usuarios de la Residencia



Usuarios de la Residencia

## ¿Quieres hacerte socio?

### DATOS COMUNES A TODOS LOS SOCIOS Y BENEFICIARIOS:

Apellidos y Nombre  D.N.I.

Domicilio  C.P.  Localidad

Provincia  Teléfonos contacto

### Clase de Socio y Beneficiario (marca con una "X" lo que proceda)

**NUMERARIO**  Miembros de la D.G.P. con personas con discapacidad a su cargo (e integrantes de la D.G.P. con discapacidad)  
Cuota mínima: 4,30 €/mes

**COLABORADOR**

Pertencientes a la D.G.P.  Cuota mínima: 1,65 €/mes

Beneficiario Ajeno a la D.G.P.  Cuota mínima: 3,00 €/mes

### A RELLENAR POR LOS FUNCIONARIOS DE LA D.G.P.:

Categoría  N° Profesional  Destino

Plantilla

Situación (marca con una "X" tu situación actual):    Activo     2ª Actividad     Jubilado/a     Viudo/a

En caso de funcionarios que se encuentren en **activo/a** o **2ª actividad**, la cuotas serán retenidas mensualmente en las nóminas por Habilitación.

Autorizo a la Habilitación pertinente del C.N.P. a retener con carácter mensual en mi nómina la cantidad de  €, en concepto de pago de cuota de socio de A.M.I.F.P.

Funcionarios, jubilados, viudos de funcionarios, socios, colaboradores y beneficiarios ajenos a la D.G.P.: pagos semestrales mediante domiciliación bancaria:

Autorizo a la Asociación Pro-d discapacitados del Cuerpo Nacional de Policía (AMIFP) a cargar con carácter semestral en mi cuenta la cantidad de  €, en concepto de pago de cuota de socio o Beneficiario. C.C.C. N° (20 dígitos):

DONATIVOS: C.C.C. N°: 2038.1969.65.6000067216  
AMIFP. C/ Fomento, 24 - 3ª Planta. 28013 Madrid

Fdo:



**A** *mifp*

Asociación Pro-discapitados  
del Cuerpo Nacional de Policía

C/ Fomento, 24 - 3ª Planta  
28013 Madrid  
Tel.: 91 548 81 07  
91 548 81 04  
Fax: 91 548 81 04  
e-mail: [amifp1@amifp.org](mailto:amifp1@amifp.org)  
[www.amifp.org](http://www.amifp.org)

