

HUMOR Y SÍNDROME DE DOWN

EMILIO RUIZ RODRÍGUEZ. PSICÓLOGO
FUNDACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE CANTABRIA

www.downcantabria.com

e-mail: emilioruiz_rodriguez@ozu.es

Integrante del Comité Editorial de la Revista "Síndrome de Down": <http://www.downcantabria.com/revista.htm>

Coordinador del Área de Educación-Psicología del Canal "Down21" en Internet (<http://www.down21.org/>)

"El humor es una cosa muy seria" ("Búster" Keaton)

• EL SENTIDO DEL HUMOR

Aunque cualquier persona, de forma intuitiva, puede diferenciar lo que es gracioso y nos hace reír de aquello que no tiene gracia, no es nada fácil determinar cuáles son los componentes esenciales de una situación que nos permiten calificarla como cómica. Desde la época de Aristóteles, diferentes investigadores han profundizado en este tema sin llegar a acuerdos consensuados sobre cuál es la esencia del humor. Lo que sí es evidente es que el humor y la risa son inherentes a la naturaleza humana y son capacidades del hombre que lo permiten trascender la realidad y observarla desde parámetros distintos. Más aún, los estados de ánimo positivos aumentan la capacidad de pensar con flexibilidad y hacen más fácil encontrar soluciones a los problemas, tanto intelectuales como interpersonales (Goleman, 1996, 1999).

El "homo ludens", el animal que juega, utiliza el humor de forma habitual porque le resulta de utilidad. Sin embargo, tampoco resulta sencillo establecer la finalidad básica del humor, entre otras cosas, porque puede tener tantos objetivos como sujetos se sirven de él. Los estudiosos han encontrado que el humor cumple una serie de funciones, cuyo repaso nos permitirá irnos adentrando en su relación con el síndrome de Down (Jáuregui, 2007; Wiseman, 2009):

La risa es un poderoso mecanismo de **control social**. Sirve para definir lo que se debe y lo que no se debe hacer en situaciones sociales, por lo que todo comportamiento considerado inadecuado puede ser "castigado" en cualquier momento con la risa expresa o la sonrisa irónica de quienes estén presentes. En el caso de las personas con síndrome de Down esa es una de las razones de peso por las que es conveniente que dominen las normas básicas de la cortesía para lograr un grado adecuado de integración social. Las conductas incorrectas llaman la atención de otras personas y dificultan el logro de la normalización social, por lo que han de ser entrenados desde pequeños en las habilidades sociales fundamentales para evitar situaciones potencialmente llamativas.

La vergüenza y la risa son dos caras de la misma moneda, pues cualquier actuación inapropiada en sociedad es penalizada con la risa de los demás. Ese es el fundamento del temor a "hacer el ridículo" que a todos nos acompaña. La tendencia de muchos niños y adultos con síndrome de Down a asumir el protagonismo en determinadas situaciones sociales les puede llevar a sobrepasar el límite de lo considerado socialmente aceptable. De ahí la necesidad de educarles para que sepan tener un comportamiento correcto en la mayor parte de las situaciones, sin pretender ser siempre las "estrellas" de la película de su vida.

La risa se utiliza también para marcar la **superioridad** de un individuo o grupo social sobre otros. Desde el “cotilleo” más o menos inocente, hasta la burla directa dirigida a quien es diferente, el humor se utiliza con frecuencia para remarcar la supremacía de determinados colectivos, generalmente a costa de grupos minoritarios. Esa risa de superioridad es una de las más negativas, pues basa la alegría propia en el escarnio ajeno. El humor, como cualquier instrumento de carácter social, no tiene valor en sí mismo, sino en función del uso que se le dé, siendo este humor agresivo y corrosivo uno de los menos recomendables. En este sentido, las personas con síndrome de Down pueden ser objeto de burla por parte de otras personas lo que, con frecuencia, constituye una de las mayores preocupaciones de los padres cuando enfrentan a sus hijos a la convivencia en situaciones sociales normalizadas. Temen, por ejemplo, que la naturaleza evidente de su discapacidad dé pie a las bromas o a los comentarios burlones de los demás niños en el parque o en el colegio. Sin embargo, la realidad demuestra que son excepcionales las ocasiones en que se producen episodios de este estilo y lo más frecuente es que sean acogidas con naturalidad en la mayor parte de los entornos, si se acostumbra a las demás personas a su presencia. El día a día permite comprobar que, como en tantas otras ocasiones, es más la preocupación de los padres que los hechos de este estilo que en realidad se producen.

La risa nos ayuda a **sentirnos mejor**. Al reír liberamos endorfinas, unos potentes opiáceos endógenos, que no son más que drogas que elabora nuestro propio organismo para hacernos sentir bien y que constituyen analgésicos naturales. De hecho, la teoría del feed-back facial considera que la expresión facial determina la cualidad de la experiencia emocional (Izard, 1979; Bisquerra, 2003), por lo que modificando la postura de los músculos faciales se pueden provocar cambios en el estado de ánimo. Dicho con otras palabras, no solo sonreímos cuando nos sentimos bien, sino que, a la inversa, cuando sonreímos, automáticamente liberamos endorfinas y pasamos a sentirnos mucho mejor. La sonrisa es una de las tres formas que tiene el cuerpo humano de producir endorfinas de forma natural y que podemos utilizar siempre que deseemos en nuestro propio beneficio. La risa contagia alegría, atrae la felicidad, libera la negatividad y hasta tiene potencialidad para producir curaciones.

El humor tiene una utilidad demostrada para **liberar tensiones** y modificar estados de ánimo negativos, como estrés, ansiedad o tristeza. La risa tiene un claro efecto positivo de catarsis en situaciones dolorosas o difíciles. Reír es una terapia muy eficaz, que nos permite manejar situaciones angustiosas. Cambiar la perspectiva de lo que nos acontece ayuda a sobrellevar las desgracias y permite ver la realidad con más sosiego, desde la distancia.

Relacionado con esta función, el humor **permite hablar de temas prohibidos**, que no pueden o no deben tratarse de forma directa o abierta. En ocasiones, el abordaje de determinados contenidos difíciles o delicados se puede realizar con sentido del humor, lo que permite el acercamiento a aquello que se teme. El humor pretende desmentir la realidad, pero desmintiéndose, al mismo tiempo, a sí mismo, lo que nos da fuerzas para burlarnos de aquello que nos da miedo (Marina, 1996). Reírse de la propia realidad nos distancia de ella, ayuda a salirse de uno mismo y a no dejarse agobiar por lo que nos ocurre. En este sentido, la vivencia de las situaciones dolorosas desde una perspectiva cómica, permite quitar hierro a las experiencias amargas y assimilarlas con más facilidad. La aceptación de su síndrome de Down en las personas que lo portan o temas delicados

como la ausencia de un familiar querido, pueden ser abordados con más facilidad desde un punto de vista optimista.

Por último, el humor **está íntimamente relacionado con el juego**. Jocosos significa divertido o gracioso, y proviene del latín *jocus*, juego. El juego y la diversión van siempre unidos; los chistes se basan con frecuencia en juegos de palabras; y tanto en el humor como en el juego estamos constantemente probándonos a nosotros mismos y probando a los demás, conociéndonos y conociéndoles, enfrentándonos a nuestras posibilidades. Jugar y divertirse son dos estrategias muy eficaces con las que cuentan las personas con síndrome de Down para aprender sin correr los riesgos que la vida real conlleva.

En el caso del síndrome de Down, la revisión detenida de estas funciones puede ser de utilidad a la hora de enfrentarse a situaciones incómodas. Reír, afrontar con humor los hechos conflictivos o hablar de los temas que nos preocupan, son otras tantas estrategias de actuación que ayudan a abordar temas espinosos y a instaurar una perspectiva vital positiva.

• HUMOR Y SÍNDROME DE DOWN

El síndrome de Down viene acompañado en todas las ocasiones por discapacidad intelectual en diferentes grados. Es por ello que comparte con el resto de estas discapacidades una serie de peculiaridades, como es el caso de las dificultades de abstracción y de conceptualización (Flórez y Ruiz, 2006). Los términos abstractos son de difícil acceso para las personas con síndrome de Down que, por ejemplo, adquieren mejor los aprendizajes si se les proporcionan de forma concreta y por medio de la experiencia directa. Esto tiene un efecto indirecto en la comprensión de expresiones verbales complejas, que les resultan costosas de asimilar. Es frecuente también que entiendan las instrucciones de forma literal, lo que da lugar a no pocos malentendidos y situaciones cómicas en la vida diaria.

El humor tiene un claro componente de abstracción, pues conlleva la relación entre ideas o conceptos, muchas veces implícitos. En las conversaciones cotidianas y en las interacciones sociales diarias las ironías, las frases con doble sentido o las alusiones indirectas a determinadas informaciones ocultas, son utilizadas de forma habitual, lo que dificulta el acceso de las personas con síndrome de Down a muchos de los mensajes que se emiten. Cuando una persona se dirige a un niño con síndrome de Down que se muestra tímido preguntándole: “¿Te ha comido la lengua el gato?”, puede encontrarse con que se sorprende de la pregunta. Esta frase, como muchas otras que empleamos frecuentemente, tiene un componente literal -un gato que se come la lengua del niño- y un significado profundo, basado en una connotación especial, archiconocida por el uso – si el niño no contesta cuando le preguntan es porque no tiene lengua-, pero inalcanzable para él si no se le explica. Es preciso intentar ponerse en el lugar del niño y comprender su forma de pensar, para acercarle a todos estos mensajes ocultos del lenguaje cotidiano, enseñándole a entender lo que estas frases quieren significar.

Por otro lado, desde los tiempos de John Langdon Down se ha considerado que las personas con síndrome de Down tienen “facilidad para el humor imitativo y la mímica” (Down, 1866). Siendo, como es, uno de los tópicos más extendidos sobre el síndrome

de Down, es cierto que una de las formas fundamentales de adquirir conocimientos en estas personas es el aprendizaje por observación o por imitación. Esta realidad ha de ser tenida en cuenta, entendiendo que el ambiente emocional en el que se desenvuelvan va a determinar, de alguna manera, su forma de enfrentarse a los acontecimientos de la vida. Si las personas con las que conviven utilizan el humor, la visión positiva de los acontecimientos o una actitud optimista ante las dificultades, es fácil que ellos adopten esa misma postura cuando se encuentren con problemas en sus experiencias cotidianas.

Desde el punto de vista emocional, por último, las personas con síndrome de Down disponen, con frecuencia, de una facilidad innata para captar el ambiente social afectivo que les rodea (Ruiz, 2004). En situaciones interpersonales les agrada comprobar que la gente está de buen humor y suelen huir y rechazar las potencialmente tensas o desagradables. La risa, como cualquier otra emoción, depende de la persona y es siempre una vivencia subjetiva. Las personas con síndrome de Down pueden tener dificultades para captar los componentes abstractos de algunos comentarios irónicos, pero suelen disfrutar de una risa fácil y un estado anímico positivo. Este es uno de los factores que pueden explicar la grata imagen social que difunden y la visión positiva que se suele tener de ellas. La limitada capacidad para comprender mensajes verbales humorísticos se compensa, por tanto, con un potencial especial para disfrutar de muy diferentes vivencias sociales y con un estilo personal que suele decantarse hacia el optimismo y la alegría.

- **TRABAJAR EL SENTIDO DEL HUMOR**

El humor es un componente esencial de la vida humana, que tiene que formar parte de la realidad de las personas con síndrome de Down si se pretende que alcancen una auténtica normalización social. El entrenamiento para que sepan comprender y seguir diálogos con componentes humorísticos o cómicos les prepara para incorporarse a todo tipo de entornos normalizados. En cualquier interacción social desarrollada en el patio de recreo de un colegio, en una conversación de cafetería o en la hora de descanso en un puesto de trabajo se emplea el humor, la broma o la ironía de forma habitual, por lo que es preciso que sepan comprender y compartir ese tipo de expresiones para que puedan ser plenamente partícipes de esas situaciones y no sentirse desplazados en ellas.

En el terreno del humor se plantea el mismo debate que en muchos otros temas relacionados con el síndrome de Down. Por un lado, nos encontramos con un aspecto que se puede considerar un punto débil en sus capacidades, puesto que tienen especiales dificultades para acceder a los componentes abstractos propios de las situaciones humorísticas. Por otro, se dispone de poco tiempo para alcanzar un sinfín de conocimientos, por lo que es preciso hacer una selección rigurosa de los aprendizajes que han de ser objeto de entrenamiento. Con este planteamiento, se presenta la difícil tesitura entre dirigir los esfuerzos hacia los puntos fuertes, en los que se conseguirán probablemente avances más rápidos y sólidos, o incidir en los puntos débiles, como es el caso del entrenamiento del humor, en el que los logros serán más costosos y lentos. Como siempre, la solución se encuentra en el término medio, por lo que es preciso trabajar el sentido del humor, aún a sabiendas de que será difícil conseguir los diferentes objetivos y en algunos casos, se deberá de renunciar a determinadas metas.

El abordaje de estos contenidos, como en tantas otras ocasiones, requiere de un esfuerzo importante. Los avances en el campo de la discapacidad intelectual son costosos, algo bien sabido por quienes se mueven dentro de este mundo. Se ha de ser consciente de que el trabajo en este terreno no es fácil y pocas veces se ha emprendido de forma expresa, por lo que es complicado adelantar los resultados que pueden llegar a alcanzarse.

Para incorporar el humor a su vida las historias jocosas y divertidas, e incluso los chistes, deberían estar presentes de manera permanente en la convivencia diaria con personas con síndrome de Down, tanto en casa como en los centros educativos o de trabajo. En los programas educativos es recomendable incluir estos contenidos, trabajando formalmente, por ejemplo, las bromas o las ironías (Ruiz, 2008). Puede también entrenarse de forma expresa la utilización y comprensión de frases con doble sentido, los absurdos verbales o la comprensión de los gestos de la cara o el tono de voz que pueden representar, en ocasiones, muestras de expresiones humorísticas. Se ha de tener en cuenta, en este sentido, la importante dificultad que tienen para reconocer en los rostros los sentimientos que representan o las limitaciones que se les presentan a la hora de comprender las sutilezas del lenguaje corporal o de los aspectos no verbales de la comunicación.

De cualquier modo, se trabaje de forma expresa o de forma improvisada, es recomendable que el ambiente general que rodea a las personas con síndrome de Down esté impregnado de optimismo. En un planteamiento global de vida, los logros que se alcancen estarán en función de las expectativas de las que se parta. Creer en la persona con síndrome de Down, en sus posibilidades y potencialidades, en su capacidad para hacer frente a los retos que la vida le presente, es requisito imprescindible para llevarle al máximo de lo que su potencialidad le permita. De ahí que el optimismo, hermano mayor del humor, deba constituirse en un principio de funcionamiento esencial entre quienes pretenden ayudar a las personas con síndrome de Down a llevar y a alcanzar una vida de calidad.

• LAS FAMILIAS Y EL HUMOR

Es indudable que el hecho de tener un hijo con síndrome de Down supone un duro trago para cualquier familia. Los padres deberán asimilar que no han tenido el niño que esperaban y con el que soñaron y que, en su lugar, han recibido a otro niño distinto, que deberán aprender a amar.

La evolución es larga y difícil pero, en la mayor parte de los casos, se llega a una aceptación natural del nuevo hijo, que pasa a formar parte de la familia, tras producirse un proceso mutuo de adaptación, del niño a su nuevo entorno familiar y de la familia al nuevo hijo.

La dureza de esta vivencia puede llevar a presuponer que toda familia que tenga un hijo con síndrome de Down ha de ser una familia triste y desdichada por principio, que ha de vivir con dolor la situación. Esta conclusión es, cuanto menos, precipitada. La experiencia repetida de muchas familias permite comprobar que, tras el proceso de aceptación que conlleva una serie de fases bien definidas, se produce una incorporación natural y una convivencia diaria semejante a la de cualquier familia, eso sí, con un

esfuerzo añadido. Se ha de desterrar el tópico de que las familias de personas con síndrome de Down han de ser necesariamente desgraciadas y que su vida es sombría y dura. Tras el proceso inicial, la vida cotidiana en estas familias es parecida a la de cualquier otra, con las peculiaridades propias de quien cuenta con una persona necesitada de apoyos frecuentes. De hecho, esta situación no se diferencia de la que vive cualquier persona o grupo humano que se enfrenta determinadas situaciones dolorosas.

Curiosamente las familias de niños con síndrome de Down disfrutan de la que se ha denominado “ventaja del síndrome de Down”, respecto a familias de niños con otras discapacidades (Hodapp, 2008). El proceso de aceptación de la discapacidad y la adaptación a las nuevas circunstancias se produce de forma más natural y se tolera con más facilidad. Parece ser que, en comparación con otras familias en situaciones semejantes, las de los niños con síndrome de Down lo afrontan mejor y suelen ser más cálidas, con mayor armonía, las madres sufren menos de estrés y los padres y hermanos afirman tener una relación más estrecha y armoniosa. (Seltzer y Riff, 1994; Hodapp et al., 2001; Hodapp et al., 2003). En general, las familias afrontan mejor la situación cuando incluyen un miembro con síndrome de Down. Por otro lado, está por demostrar el hecho de que una vida más fácil sea una vida más feliz, al tiempo que es evidente el efecto de la superación de obstáculos vitales en beneficio de la propia autoestima, de la fortaleza y del crecimiento personal.

Hay que tener en cuenta también que el sentido del humor ayudará a la familia a sobrellevar la situación, si saben distanciarse de sus circunstancias y verlas desde una perspectiva optimista. En ocasiones, saber tratar con humor los hechos cotidianos permite aceptarlos e incluso comprenderlos mejor, si somos capaces de desvelar la máscara de seriedad con la que, con frecuencia, los ocultamos.

En conclusión, y como mensaje positivo para los padres, no es obligatorio estar deprimido por tener un hijo con síndrome de Down. De hecho, la actitud con que afronten esa circunstancia de su vida tendrá una influencia directa en el bienestar de la persona con síndrome de Down y en el bienestar de toda la familia. Y esa actitud está en sus manos. De ahí que intentar percibir siempre el aspecto positivo de las experiencias y poner a mal tiempo buena cara es más que una recomendación y se convierte en una necesidad.

- **EL HUMOR EN LA VIDA DIARIA**

Sin lugar a dudas, el humor ayuda a sobrellevar el día a día. No todos los días son igual de luminosos ni amanecen con las mismas perspectivas, por lo que es necesario disponer de armas para luchar contra los que se presentan con una tonalidad grisácea.

En el caso de las familias que conviven con una persona con síndrome de Down, no siempre es fácil aceptar la realidad y en ocasiones es preferible ocultarla tras lo que los propios deseos indican. La dificultad para recibir la realidad tal y como es, se hace patente en actuaciones familiares como el vano peregrinaje en busca de soluciones mágicas, la tendencia a pasar el peso esencial de la atención del niño a profesionales o instituciones especializadas o la búsqueda de culpables. Estas tendencias y otras semejantes entorpecen el avance hacia un futuro más esperanzador.

Es esencial, cuando se presenta un niño con síndrome de Down en la familia, que se establezca un proyecto vital claro dirigido hacia su máxima autonomía e independencia. Esto obliga a los padres a establecer objetivos esperanzadores a largo plazo que permitan a su hijo en un futuro lejano hacerse responsable de su propia vida. Saber hacia donde uno se dirige es esencial para no malgastar los esfuerzos en proyectos baldíos o innecesarios.

Las emociones son contagiosas. El estilo de afrontamiento que utilicen los padres ante las situaciones cotidianas será probablemente un espejo en el que se reflejen sus hijos con síndrome de Down, llevándoles a actuar de la misma manera. Un ambiente optimista, alegre y eufórico en el entorno social cercano favorecerá la creación de actitudes positivas ante la vida. Por el contrario, un ambiente tenso se verá inmediatamente reflejado en el comportamiento y la actitud de la persona con síndrome de Down que, con mucha frecuencia, utilizará su conducta para comunicar aquello que con palabras no es capaz de transmitir.

Es fundamental aprender a ocuparse y no pre-ocuparse de los problemas. A poco objetivos que seamos, podremos comprobar con facilidad que al menos el 95 % de los temas que nos preocupan o de los acontecimientos funestos que tememos, nunca llegan a producirse. Los padres de niños con síndrome de Down comienzan por preocuparse por si su hijo llegará a andar, hasta que camina. Más tarde se obsesionan con que coma bien, hasta que lo logra. Después les preocupa que hable, que le vaya bien en la escuela, que lea, que escriba, que encuentre un trabajo, que ... La preocupación es incesante e interminable, y tras alcanzar determinados logros, se plantean la meta siguiente, creándose nuevas preocupaciones. Quizás viendo en la distancia los problemas y sabiendo objetivarlos, pierdan algo del peso que, gratuitamente, les adjudicamos.

En fin, que cada uno puede tomar la vida como quiera, pero hemos de ser conscientes de que es una responsabilidad individual ineludible la actitud con que se afrontan los hechos cotidianos. Me niego a creer que la relación: síndrome de Down = familia infeliz, sea una ecuación inevitable. Existen muchas familias que no responden a esta igualdad y muchas otras que manifiestan abiertamente que la presencia de un niño con síndrome de Down les ha enriquecido en lo personal, en lo emocional, en lo social y en el campo de los valores e, incluso, les ha permitido adquirir una visión de la vida más plena y feliz.

El humor será siempre un remedio útil para afrontar con más facilidad los retos que la vida diaria va presentando. Y con muy pocas contraindicaciones. En último caso, el paso radical y decisivo a favor del humor, y que siempre produce efectos positivos, consiste en reírse de uno mismo. Es más, hay quien recomienda no tomarse la vida demasiado en serio ya que, a fin de cuentas, no vamos a salir vivos de ella.

• PAUTAS EDUCATIVAS PARA LOS PADRES

- Los padres son y siempre serán los máximos responsables de la educación de sus hijos.
- Es imprescindible la complementación con el profesorado. Es precisa una relación franca, positiva, cordial, optimista y la coordinación plena entre el profesorado y la familia.

- Aprovechar las situaciones naturales que brinda el hogar para que piensen, para que aprendan y para que se diviertan.
- No obsesionarse, no preocuparse demasiado por los avances, los logros. Es tan peligrosa la dejadez y la pasividad como la excesiva exigencia. No agobiarse. No comparar. Seguir el ritmo del chico/a.
- Padres “profesionales”. La convivencia diaria no se puede convertir en una “escuela permanente”. Desde que empiezan a la escuela dejan de ser niños, de ser hijos y pasan a ser “alumnos” y todo se valora a través del prisma de lo escolar.
- No olvidarse de que son niños. Necesitan jugar, divertirse, reír.
- “Receta final”: **No hacer nada por él / ella que pueda hacer solo/a.**

EL VALOR DE UNA SONRISA

Una sonrisa no cuesta nada y rinde mucho.

Enriquece al que la recibe sin empobrecer al que la da.

No dura más que un instante, pero, a veces, su recuerdo es eterno.

Nadie es demasiado rico para prescindir de ella, nadie demasiado pobre para no merecerla.

Es el símbolo de la amistad, da reposo al cansado y anima al deprimido.

No puede comprarse, ni dejarse, ni robarse, porque no tiene valor hasta que se da.

Y si alguna vez encuentras a alguien que no sabe dar una sonrisa: sé generoso, dale la tuya.

Porque nadie tiene tanta necesidad de una sonrisa como aquella persona que no sabe darla a los demás.

GANDHI

• **BIBLIOGRAFÍA**

- o Bisquerra, R. *Educación emocional y bienestar*. Praxis. Barcelona 2003
- o Down, J.L.H. Observations of an ethnic classification of idiots. *Clinical Lectures and Reports by Medical and Surgical Staff of the London Hospital*, 3:259-262, 1866
- o Flórez, J. y Ruiz, E. Síndrome de Down. En: *Síndromes y apoyos. Panorámica desde la ciencia y desde las asociaciones*. FEAPS. Obra Social Caja Madrid. Madrid 2006
- o Goleman, D. *Inteligencia emocional*. Kairós. Barcelona. 1996
- o Goleman, D. *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós. Barcelona. 1999
- o Hodapp RM, Ly TM, Filler DJ et al. Less stress, more rewarding: parenting children with Down syndrome. *Parenting Sci Pract*.1:317-337, 2001
- o Hodapp RM, Ricci LA. Ly TM et al. The effects of the child with Down syndrome on maternal stress. *Br J Dev Psychol* 22:137- 151, 2003
- o Hodapp, R.M. Familias de las personas con síndrome de Down: perspectivas, hallazgos, investigación y necesidades. *Revista síndrome de Down* 25:17-32, 2008
- o Izard, C.E. *Human emotions*. Nueva York. Plenum Press. 1979
- o Jáuregui, E. *El sentido del humor. Manual de instrucciones*. RBA Libros. Barcelona. 2007
- o Marina, J.A. *El laberinto sentimental*. Anagrama. Barcelona. 1996
- o Ruiz, E. Programa de educación emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down. *Revista Síndrome de Down* 21:84-93, 2004
En: <http://www.downcantabria.com/revistapdf/82/84-93.pdf>
- o Ruiz E. Programa de educación emocional. Aplicación práctica en niños con síndrome de Down. *Revista Síndrome de Down* 26: 126-139, 2009
En: <http://www.downcantabria.com/revistapdf/103/126-139.pdf>
- o Ruiz, E. Humor y síndrome de Down. Artículo profesional. *Revista Canal Down21*. Fundación Iberoamericana Down21. Febrero - Marzo 2010
En: <http://www.down21.org/revista/2010/febrero/articulo.htm>
- o Seltzer MM, Riff CD. Parenting across the life span: the normative and nonnormative cases. *Life Span Dev Behav*;12:1-40, 1994
- o Wiseman, R. Psicología de la risa. *Mente y cerebro* 36:38-43. Mayo-junio 2009