

PROYECTO PEDAGÓGICO INVESTIGATIVO
CUIDANDO AL CUIDADOR:
TRANSFORMANDO MIRADAS DESDE AULA HÚMEDA

CELY OLAYA MAGALLY
GALLO CHAMIZAS LEYDI TATIANA
LAVAO CORTES JENNIFER JOHANNA
ROMERO GÓMEZ ANGIE LORENA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN ESPECIAL

BOGOTÁ 2017

PROYECTO PEDAGÓGICO INVESTIGATIVO
CUIDANDO AL CUIDADOR:
TRANSFORMANDO MIRADAS DESDE AULA HÚMEDA

CELY OLAYA MAGALLY
GALLO CHAMIZAS LEYDI TATIANA
LAVAO CORTES JENNIFER JOHANNA
ROMERO GÓMEZ ANGIE LORENA

ASESORAS

ANGELA CRISTINA MORALES
ANDREA JULIANA HERRERA PLATA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN ESPECIAL
BOGOTÁ 2017

AGRADECIMIENTOS

Doy gracias al universo por permitirme tener experiencias enriquecedoras y guiarme a lugares nunca antes pensados, agradezco especialmente a mis padres, Sandra Olaya y Víctor Cely por la escucha, consejos, ánimo y apoyo incondicional a lo largo de mi proceso formativo, ellos han sido y son el pilar de mi vida.

Además, debo reconocer mi esfuerzo y dedicación a lo largo no sólo del proyecto pedagógico sino de mi carrera, también, agradezco a las personas que han acompañado este camino por su paciencia y orientación, sólo me queda decir:

“Eu quero, eu posso e eu o consigo;

Grandes coisas estão por vir”

Magally Cely

Primeramente quiero agradecer a Dios por permitirme culminar mis proyectos, guiarme y darme fuerzas cuando más lo necesitaba. A mi esposo, por ser mi bastón y apoyo incondicional, por su amor, paciencia y fe cuando la mía ya estaba por desvanecer. A mis padres por darme las bases necesarias para ser la mujer que soy, a mis hermanos por motivarme cada día y permitirme ser su ejemplo a seguir. A la familia de mi esposo por acogerme como un integrante más de su hogar y apoyarme constantemente.

Leydi Tatiana Gallo

El poder ser Educadora Especial fue posible gracias a muchas confabulaciones. Inicialmente doy gracias a Dios y al universo por haberme dado la fortaleza, sabiduría e inteligencia a lo largo de este proceso tan importante en mi vida por brindarme grandes aprendizajes y formación a nivel personal y profesional, agradezco mis padres Luz Mila y Carlos y mi hermano Oscar quienes fueron un apoyo incondicional en todo lo que necesite, sus consejos, su ejemplo de fuerza, su motivación y su gran amor, a mis familiares por su confianza y a todas aquellas personas que en mi caminar compartieron momentos felices e inolvidables.

Solo me espera un camino lleno de éxitos, aprendizajes y de seguir cumpliendo mis metas. Bleesed Love

Jennifer Lavao

A mi precioso Dios gracias infinitas por todas sus bendiciones, sin su compañía y dirección no hubiera sido posible.


A mi perfecta compañía y más dulce apoyo, Andrés, sus reconfortantes palabras y genuina ayuda, construyeron un sueño más junto.

A mi hermosa madre, a mis más grandes cómplices, mis hermanas, gracias por apoyarme en todo este proceso, por confiar en mí y soñar conmigo, por enseñarme cada día con su ejemplo que las metas no tienen valor si no son compartidas ¡Con todo el amor para ustedes!


Lorena Romero Gómez

Finalmente agradecemos a la Universidad Pedagógica Nacional por brindarnos los aprendizajes y la construcción de mundos posibles a través de la educación, a nuestras asesoras Julianna Herrera y Ángela Morales por acompañarnos guiarnos y compartir sus conocimientos.

A los participantes y cuidadores por apoyar esta experiencia pedagógica y estos aprendizajes mutuos.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Formadora de Profesores</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 1 de 16	

• Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Cuidando al Cuidador: Transformando miradas desde Aula Húmeda
Autor(es)	Cely Olaya, Magally; Gallo Chamizas, Leydi Tatiana; Lavao Cortes, Jennifer Johanna; Romero Gómez, Angie Lorena.
Director	Andrea Juliana Herrera Plata Angela Cristina Morales Guasca
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2017.195 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional
Palabras Claves	AULA HÚMEDA, CUIDADOR, CALIDAD DE VIDA, DESARROLLO PERSONAL, AUTODETERMINACIÓN, DISCAPACIDAD, EMPODERAMIENTO, CONSTRUCCIÓN DE REDES.
• Descripción	
<p>Trabajo de grado desarrollado con los cuidadores del ambiente pedagógico complejo de Aula Húmeda en la Universidad Pedagógica Nacional.</p> <p>Al realizar la contextualización del proyecto se determinó la necesidad de transformar las perspectivas de los cuidadores, promoviendo el mejoramiento en su calidad de vida y procesos de empoderamiento, al evidenciar un afectación en diferentes dinámicas al asumir su rol (falta de tiempo propio, carencia en redes de apoyo, pausa de sus ideales e intereses); posteriormente se propusieron diferentes categorías de investigación que dieron paso a la construcción de la</p>	

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Formación en Pedagogía</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 2 de 16	

propuesta pedagógica, la cual se desarrolló a través de experiencias reflexivas; finalmente, se realiza un análisis de información desde las categorías propuestas: desarrollo personal, autodeterminación y empoderamiento; donde se logró además evidenciar el fortalecimiento de redes de apoyo entre los cuidadores del ambiente.

Permitiendo evidenciar en los cuidadores la construcción de estrategias frente a su proyecto de vida, promoviendo espacios activos de socialización y delegando funciones del cuidado a agentes de su contexto inmediato.

• Fuentes


Acker, S. (1994). Género y educación. Reflexiones y sociológicas sobre mujeres, enseñanza y feminismo. Narcea editorial. Madrid, España.

Agudelo. G. Nausa. J. Urquijo. J. (2012). Tejiendo redes, un medio para la inclusión de las familias con personas en situación de discapacidad. Los derechos del cuerpo en la sexualidad y la reproducción son derechos humanos. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá.

Águila, N. M. (2011). El paradigma crítico y los aportes de la investigación acción participativa en la transformación de la realidad social: un análisis desde las ciencias sociales. Cuestiones pedagógicas., 339-335.

Alvarado, L. (2008). Características más relevantes del paradigma crítico- social: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, 4-5.

Álvarez, L., González, A. M. y Muñoz, P. (2008). El cuestionario de sobrecarga del cuidador de

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Formadora de Profesores</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 3 de 16	

Zarit. Cómo administrarlo interpretarlo. *Revista Gac Sanit*, 618-619.

Álvarez . J (2003). ¿Cómo hacer investigación cualitativa? Fundamentos y metodología. Barcelona, España: Ceppia.

Angelino, M. a. (2014). Mujeres intensamente habitadas .Ética del cuidado y discapacidad. Argentina: Fundación la hendidja.

Apodaca, P. (2006). Estudio y trabajo en grupo. En Mario de Miguel (Cood.). Metodología de enseñanzas y aprendizajes para el desarrollo de competencias. Madrid: Alianza Universidad.

Ayala. J; V. S. (2009). Un aporte pedagógico para una sexualidad sin exclusión, dentro del marco de los derechos humanos. Bogotá: UPN.

Barrios, A. (2013). *Crianza en condiciones de exclusión, marginalidad y violencia social en el centro de Bogotá*, Colombia.


Bazo, M. Domínguez, C. (s.a). *Los cuidadores familiares de salud en las personas ancianas y las políticas sociales*. 43 – 56. Barcelona, España.

Brea, T (2015). *El costo de cuidar desde una perspectiva de género: proceso emocional de personas cuidadoras de familiares dependientes*. Universidad de Sevilla, España.


Benavides, M. (2012). *"Mujeres más allá de ángeles". Dinámicas familiares, participación ocupacional y social de mujeres que desempeñan el trabajo del cuidado*. Bogotá, Colombia: Universidad Nacional de Colombia.

Bonet, U. (2009). *Calidad de vida de los cuidadores familiares: evaluación mediante un cuestionario*. Barcelona, España.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of Human Development*. Cambridge, Harvard University Press. (Trad. Cast.: *La ecología del desarrollo*)

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Formadora de Profesores</i>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 4 de 16	

- Buitrago. L. Hernandez. J. Pabon. M.Sanchez. J. (2015) Provocando, explorando y jugando. Una propuesta de enriquecimiento del ambiente pedagógico complejo de Aula Húmeda. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.
- Cañizares, M. (2014) La imposición social de cuidar. Un estudio de las mujeres cuidadoras. Universidad de Jaén.
- Carvajal. M. Montealegre. I. Nuñez. V. Pardo. G. Puentes. A. Rodriguez. M.Rodriguez. J. Urueña. N. (2013). Aula Húmeda como aporte al desarrollo del saber pedagógico de los docentes en formación. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia
- Castro, Solórzano y Vega. (2009). *Necesidades de cuidado que tienen los cuidadores de personas en situación de discapacidad, por parte de su familia en la localidad de Fontibón*. Bogotá, Colombia
- Céspedes. Piñeros N. Gordillo. D. (2010). Aula húmeda, un ambiente pedagógico complejo para el desarrollo y fortalecimiento de habilidades para la vida en personas en situación de discapacidad. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá.
- Corredor, A., y Escallón, J. (2010). Proyecto Oasis: Un encuentro una fortaleza para las familias de las personas en situación de discapacidad, participantes en el Aula Húmeda. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá.
- Crespo, M. y Rivas, M. (2014). La evaluación de la carga del cuidador: una revisión más allá de la escala de Zarit. *Clínica y Salud*, 9 - 16.
- Curiel, O. (2011). Género, raza, sexualidad, debates contemporáneos. Recuperado de:
http://www.urosario.edu.co/urosario_files/1f/1f1d1951-0f7e-43ff-819f-dd05e5fed03c.pdf
- Decreto 2902. (1994). Estructura interna de la Universidad Pedagógica Nacional, acuerdo 076 de 1994. Bogotá. Colombia.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Formadora de Pedagogos</i>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 5 de 16	

Delgado, E. (2011). *Aula Húmeda: Ambiente Pedagógico Complejo para el desarrollo integral de personas en situación de discapacidad*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.

Di Liscia, M. (2007). *Género y memorias*. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.ar/pdf/aljaba/v11/v11a07.pdf>

Díaz de Rada, V. (2001). *Diseño y elaboración de cuestionarios para la investigación comercial*. Madrid, España.

Federici, S. (2004). *Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Madrid, España: CreativeCommons.

Flórez, R. (1999). *El análisis de la enseñanza y la evaluación del aprendizaje según los modelos pedagógicos. Primer simposio: pedagogía para el siglo XXI*. Bucaramanga.

Gálvez, A. López. C. Cardona. N. Marín. V. Gutiérrez. C. (2011) *Comunicación aumentativa y alternativa, una propuesta pedagógica que permite los procesos comunicativos y la interacción social dentro del ambiente complejo aula húmeda*. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá.


Gallardo, A; Moreno, A. *Aprender a investigar, recolección de información (módulo 3)*. Instituto Colombiano para el fomento de la educación superior (ICFES). Bogotá, 1999.

Gutierrez, G. Celis, M. Moreno, S. Farias, F. y Suarez, J (2006). *Síndrome de Burnout*. Revista Arch Neurocién. 305 – 309. Vol 11. México

Habermas, J. (1989), *Conocimiento e interés*, Taurus, Barcelona

Herrera, A. (2014). *Musicoterapia para promover la prevención de la sobrecarga en cuidadores primarios de niños con insuficiencia motora de origen cerebral (IMOC)*. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá.

Islas, N. Ramos, B. Aguilar, M. y García, M. (2006). *Perfil psicosocial del cuidador primario*

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Formadora de Profesores</i>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 6 de 16	

informal del paciente con EPOC. Revista del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias. 266 – 271. México.

Izquierdo, M. J. (2003). Del sexismo y la mercantilización del cuidado a su socialización: Hacia una política democrática del cuidado. *Cuidar cuesta : costes y beneficios del cuidado* . Barcelona: Sare.

Jelin, E. (2002). El género en las memorias. Recuperado de: <http://hemisphericinstitute.org/hemi/images/courses/spring-2009/jelingeneroenlasmemoria.pdf>

Jimenez, B. M., Gonzales, J. I. y Garroza, E. (2001). *Desgaste profesional Bornout , personalidad y salud percibida* . Obtenido de <https://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Personalidad/Desgaste%20profesional-personalidad-y-salud-percibida.pd>

Marco, E. (2004). *Calidad de Vida del Cuidador del Hemipléjico Vascular*. Tesis doctoral sin publicar, Universidad Autónoma de Barcelona.


Morales. A. (2010) *Aula húmeda, un espacio para la ética del cuidado*, Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá.

Robbins, T. (2003). *Revista latinoamericana de psicología vol 35 número 2*, 161.

Ladino. C. Monroy. G. Murillo. D. Rodríguez. E. Rojas. R. Salamanca. L. (2009). *Aula Húmeda: un espacio para la familia, la reflexión y los vínculos sociales*. Universidad pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.

Lagarde, M. (2015, 02, 28) Conferencia de Marcela Lagarde "El Empoderamiento de las Mujeres". XXXVI Feria Internacional del libro del Palacio de Minería. [MP3] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=0NWWjKegbpA>

Lizana, N. (2014). *Las mujeres y el poder colectivo. Análisis crítico del enfoque de*

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Formación en Pedagogía</i>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 7 de 16	

empoderamiento de mujeres y la acción colectiva feminista en Chile. Barcelona, España.

Lomas, C. (1999). *¿Iguales o diferentes? Género, diferencia sexual, lenguaje y educación*. Paidós editorial. Barcelona, España.

Lozano, M. (2014). *Desigualdades de género en el cuidado informal y su impacto en la salud*. Universidad de Granada, España.

Major, E. F. (2005). *Técnicas de aprendizaje colaborativo*. Morata S, L.

Martínez, M. (2000). *Las relaciones democráticas en hogares con jefatura femenina. Diseño e implementación de un modelo pedagógico con perspectiva de género*. Bogotá, Colombia.

Murillo, F. (2011). *Investigación Acción*. S.L


Nussbaum, M. (2006). *Las fronteras de la Justicia. Consideraciones sobre la exclusión*. Barcelona, España.

Osorio, Delgado, Bermúdez y Rodríguez (2000). “La formación de docentes. Concepciones epistemológicas, pedagógicas y didácticas” en Colombia. Fondo editorial Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.

Palacios, A. (2008) El modelo social de discapacidad: orígenes, caracterización y plasmación en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. Grupo Editorial CINCA. Madrid, España. Recuperado de: <http://www.cermi.es/es-ES/ColeccionesCermi/Cermi.es/Lists/Coleccion/Attachments/64/Elmodelosocialdediscapacidad.pdf>

Paolo, E. M. (2013). Estado del arte de los trabajos de grado realizados en aula húmeda en la universidad pedagógica nacional en el periodo 2006-2012. Bogotá: Upn.

Páramo, P. (2008). *La investigación en las ciencias sociales: Técnicas de recolección de información*. Bogotá: Universidad Piloto de Colombia.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Formando al futuro</i>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 8 de 16	

Pliago, N. (2011). El aprendizaje cooperativo y sus ventajas en la educación intercultural en Hakedemos. *Revista Educativa Digital, n.8*. Tomado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3746890>

Prieto, D. (2015). *Ponerse en el lugar del otro, un acercamiento cualitativo de dependencia mediadas por el cuidado*. Bogotá, Colombia.

Quinceno, J. y Alpi, S. (2007). BURNOUT: “Síndrome de quemarse en el trabajo (SQT)”. *Acta colombiana de Psicología*, (págs. 117-125). Medellín, Colombia.

Ramírez, C. (2010). Concepto de género: Reflexiones. Universidad de alicante. Alicante, España. Recuperado de file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-ConceptoDeGenero-3003530.pdf


Ramos, F. (2015) “*Con apoyos preciso sin dependencias innecesarias*” Estrategia pedagógica para fortalecer habilidades de un ambiente pedagógico complejo de Aula Húmeda. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia

Rodríguez, M. (2009) Propuesta de servicios de información para los usuarios con Limitación Visual de la biblioteca de la Universidad Pedagógica Nacional. Universidad Javeriana. Bogotá.

Rojano, (2014). *Efectividad de una intervención grupal de educación para la salud en la mejora de conocimientos y satisfacción vital de las cuidadoras inmigrantes y autóctonas (CIA)*. Málaga, España.

Rojas, S. (2004). Autodeterminación y calidad de vida en personas con discapacidad intelectual. Experiencias desde un hogar de grupo. Universidad Autónoma de Barcelona. España.

Romero, M. Vega, A. (2008) Proyecto pedagógico investigativo para el desarrollo integral de personas en condición de discapacidad en un ambiente pedagógico complejo. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Formación en Pedagogía</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 9 de 16	

Salazar, N. Ferrer, Y. Toro, I. (sin fecha) Comunicación aumentativa y alternativa mediante tecnologías de apoyo para personas con discapacidad, Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá. Recuperado de <http://www.pedagogica.edu.co/storage/tes/articulos/tes13pdf>

Salcedo, R. Alba, A. Zarza, M. (2009). Enfoque constructivista en el aprendizaje de la asignatura de metodología de la investigación en la ENEO. *Enfermería Universitaria. Vol 2*. México.

Samper, J. d. (2006). *Los modelos pedagógicos. Hacia un pedagogía dialogante*. Bogota: Magisterio. 2da edición.

Schalock, R. y Verdugo, M. (2003). Calidad de vida: Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales. Alianza Editorial. Madrid.

Scorr, J. (2003). El género: Una categoría útil para el análisis histórico. Recuperado de: <http://www.cholonautas.edu.pe/modulo/upload/scott.pdf>

Soler, C; Ramírez, M (2012) Documento de fundamentación de la Línea de investigación en constitución de sujetos. Universidad Pedagógica Nacional Bogotá


Suárez, A (2003). *Desempleo femenino, discriminación positiva y rol de género: el desencuentro entre política y experiencia*. Barcelona, España.

Suarez, R (2011). *Mujeres empresarias en Colombia: Hacia la autonomía económica y la construcción del cuidado*. Universidad Nacional. Bogotá, Colombia.


Taylor, S.J. y Bogdan, R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona: Paidós.

Torrecilla, F. J. (2011). Investigación Acción. *Métodos de investigación en educación especial*. Documento electrónico.

Universidad Nacional de Colombia. (2008). Elementos de una guía para cuidadores de personas en situación de discapacidad. Bogotá, Colombia.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Formadora de Profesores</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 10 de 16	

- Universidad Pedagógica Nacional, (2010). Proyecto Educativo Institucional -PEI-. Recuperado de HYPERLINK "[http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-2010\(aprobadoporacuerdo007de2010\).pdf](http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-2010(aprobadoporacuerdo007de2010).pdf)"[http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-2010\(aprobadoporacuerdo007de2010\).pdf](http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-2010(aprobadoporacuerdo007de2010).pdf)
- Uribe, G. R. (s.f.). Identidad sexual, discapacidad física, redescubriendo un mundo oculto. Un estudio de caso. Bogotá: Recuperado de:
UPN.[http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-2010\(aprobadoporacuerdo007de2010\).pdf](http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-2010(aprobadoporacuerdo007de2010).pdf)[http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-010\(aprobadoporacuerdo007de2010\).pdf](http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-010(aprobadoporacuerdo007de2010).pdf)[http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-2010\(aprobadoporacuerdo007de2010\).pdf](http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-2010(aprobadoporacuerdo007de2010).pdf)
- Urrego, D. (2011). Posibilidades pedagógicas para el trabajo con sordoceguera en el ambiente complejo de Aula Húmeda. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia. VIII jornadas contra la LGTB fobia (2009). Historia del feminismo y origen de género. Reseña. España
- Velez, J. Berbesí, D. Cardona, D. Segura, A. y Ordoñez, J. (2012). *Validación de escalas abreviadas de Zarit para la medición de síndrome del cuidador primario del adulto mayor en Medellín. 411 – 416. Medellín, Colombia.*
- Villarroel, G. (2002). Relaciona familia y escuela: Un estudio comparativo en la ruralidad. Universidad De Playa Ancha, Valparaíso, Chile *Estudios pedagógicos*, 123-141. Vol 28.
- Wehmeyer, M. (2009) Revista de educación N° 349, Autodeterminación y la tercera generación de prácticas de inclusión, p.45-67. Madrid
- Zubiria, J. (2006). *Los modelos pedagógicos hacia una pedagogía dialogante*. Cooperativa editorial magisterio. Bogotá, Colombia.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Formadora de Profesores</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 11 de 16	


• Contenidos

En el presente trabajo de grado, inicialmente se describen las características y principios de Aula Húmeda, posteriormente se expone el estado de antecedentes que permite la comprensión del espacio y las diferentes dinámicas que se generan, resaltándose las investigaciones encaminadas al cuidador en la construcción de redes. Asimismo, se presentan algunos trabajos de grado desarrollados en torno al cuidado asumido por la mujer, a nivel nacional e internacional, con el fin de crear un marco de referencia para el posterior desarrollo del trabajo investigativo, ya que se identifica que en el ambiente pedagógico complejo no se ha desarrollado un proyecto enfocado únicamente hacia los cuidadores.

Continuando con la ruta metodológica, la licenciatura cuenta con unas líneas de investigación, las cuales articulan un conjunto de preguntas o problemas investigativos que se derivan de posturas epistemológicas que buscan ser enriquecidas desde el desarrollo de los proyectos pedagógicos investigativos; este proyecto se encuentra adscrito a la línea de Constitución de Sujeto, ya que busca la caracterización y construcción de un rol crítico, participativo y autodeterminado en la vida de las cuidadoras de AH.

Se exponen algunas miradas de autores frente al interés de investigación; inicialmente se retoma a Delgado (2011) para definir el ambiente pedagógico Aula Húmeda, asimismo el concepto de cuidador definido por Marco (2004) haciendo distinción entre cuidadores formales e informales; por otro lado se toma el Modelo Social de Discapacidad planteado por Palacios (2008) donde se asume ésta como producto de barreras sociales, continuando así con los planteamientos de Verdugo y Schalock (2008) quienes realizan un aporte significativo en el trabajo de investigación, a través del concepto de calidad de vida y las dimensiones que la componen; complementando con Wehmeyer (2005) el concepto de autodeterminación, y finalmente las autoras retoman a Lagarde (2005) quien explica el concepto de empoderamiento.

La ruta metodológica que se tomó a lo largo de este proyecto parte desde un enfoque socio- crítico propuesto por Habermas (1989) y un modelo pedagógico constructivista retomado por Zubiría, (2006) por medio de la interpretación de realidades; desarrollándose a lo largo de tres fases -caracterización general de las cuidadoras, aplicación de la propuesta pedagógica y

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Formadora de Profesores</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 12 de 16	

valoración del impacto de la propuesta-.

Evidenciando el cuidado como una tarea innata de la mujer se vio la necesidad de construir una propuesta pedagógica encaminada a fortalecer los procesos de empoderamiento y calidad de vida (desarrollo personal, autodeterminación) ya que dentro del ambiente pedagógico complejo no se ha desarrollado antes un trabajo de este interés investigativo, a través de experiencias de carácter participativo y crítico en encuentros dentro y fuera del aula.


Finalmente, se presentó el análisis de resultados de cada una de las experiencias que componen la propuesta pedagógica a través de las categorías planteadas inicialmente (*autodeterminación, desarrollo personal y empoderamiento*) evidenciando las reflexiones y transformaciones construidas por los cuidadores durante este proceso; además se expone la valoración del impacto por medio de la categoría de contexto, construida por dos subcategorías *docentes y participantes*, visibilizándose los cambios surgidos de manera transversal en esta población.

• Metodología

El presente Proyecto Pedagógico Investigativo se desarrolló como parte del proceso formativo de la Licenciatura en Educación Especial, Departamento de psicopedagogía, Facultad de Educación en la Universidad Pedagógica Nacional, articulándose a la Línea de investigación de Constitución de Sujetos.

Se planteó desde el paradigma de investigación socio- crítico, desde un enfoque cualitativo, en el marco de un diseño de investigación acción y un modelo pedagógico constructivista, los cuales orientaron metodológicamente el proceso de investigación que se llevó a cabo en el programa de Aula Húmeda de la Universidad.

Entre las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de la información se encuentran los cuestionarios, la observación participante, encuestas, diarios de campo y fotografías, permitiendo esto la recolección de experiencias, necesidades e intereses del contexto;

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Formadora de Profesores</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 13 de 16	


se desarrollaron encuentros a partir de la reflexión y concientización del cuidado propio fortaleciendo las dimensiones de autodeterminación, desarrollo personal y empoderamiento mediante la generación de estrategias pedagógicas.

Frente a la metodología, ésta se dividió en tres fases, en la primera se desarrolló la caracterización general de las cuidadoras del ambiente por medio de encuestas con preguntas orientadas hacia el nivel de estudio y ocupación, características sobre el tiempo y tipo de cuidado y nivel de sobrecarga; en la segunda fase se implementó la propuesta pedagógica construida a través experiencias crítico reflexivas, las cuales promueven la transformación de perspectivas asociadas a procesos de empoderamiento y calidad de vida; finalmente en la tercera fase se valoró el impacto de la implementación de la propuesta a partir del análisis e interpretación de las experiencias, desde las relaciones intersubjetivas con el fin de fortalecer el trabajo con cuidadores.

• Conclusiones


El proyecto pedagógico investigativo Cuidando al Cuidado: Transformando miradas desde Aula Húmeda, basó su proceso de investigación en el fortalecimiento de la calidad de vida (autodeterminación y desarrollo personal) y empoderamiento de las cuidadoras, desde el impacto que tiene el trabajo e interacción en el ambiente pedagógico complejo Aula Húmeda, a partir de todo el proceso se concluye lo siguiente:

- El rol del cuidado es asumido en mayor proporción por mujeres, quienes han dejado en segunda instancia el cuidado propio por el del otro, como consecuencia de una idea equivocada del cuidado como algo inherente a la mujer, por este motivo no cuentan con estrategias que posibiliten la realización de su proyecto de vida o actividades de ocio y tiempo libre que otorguen un mejoramiento a su calidad de vida, sin dejar de lado su labor.
- El proyecto pedagógico aportó al fortalecimiento de la autodeterminación de las cuidadoras como agentes principales de su proyecto de vida, generando estrategias que favorecen el rescate del tiempo propio, la resolución de problemas en pro de su calidad de

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Formadora de Profesores</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 14 de 16	

vida y retomar proyectos que se habían postergado, lo anterior no se visibiliza en todas las cuidadoras en la misma medida, cada una lo desarrolla y apropia de acuerdo a sus realidades.


- Los procesos de desarrollo personal trascendieron en las cuidadoras del espacio al evidenciar la importancia del cuidado propio como parte fundamental de sus dinámicas cotidianas; las reflexiones construidas y transformaciones transversalizan procesos que repercuten en su calidad de vida, destacándose la importancia de la realización de actividad física con el fin de favorecer su salud, permitiendo desempeñar su rol de una manera más consciente disminuyendo el riesgo de sufrir el Síndrome del Cuidador en un futuro.
- El contexto de Aula Húmeda permite a las cuidadoras asumir un papel activo en el espacio y en los procesos de enseñanza - aprendizaje, más allá de ser la persona que acompaña al participante y quien conoce de forma integral la trayectoria de su proceso; asumiendo una perspectiva propositiva frente a su proceso, generando transformaciones actitudinales que le permitan impactar de manera gradual en su realidad y contexto inmediato a partir de la apropiación y aprovechamiento de aquellas oportunidades y aprendizajes que pudiere replicar en su cotidianidad o contexto.
- A partir de la propuesta pedagógica y las experiencias vivenciales se propiciaron espacios de reflexión y retroalimentación, reconociendo las fortalezas con las que cuentan las cuidadoras, evidenciando un crecimiento individual desde sus particularidades, esta construcción de redes permite reconocer los puntos de encuentro, generando la posibilidad de aprender en la interacción con los otros. Las transformaciones en la construcción de redes emergieron como producto del cambio de perspectiva en la idea de culpabilidad al delegar funciones a los demás agentes del contexto inmediato, influyendo positivamente en sus dinámicas familiares, disminuyendo la sobrecarga de la cuidadora.
- A través del desarrollo de la propuesta pedagógica “Cuidando al Cuidador” se comprende a las cuidadoras desde una visión holística, por medio de la línea de Constitución de Sujetos, donde no solamente es la persona encargada de asumir el cuidado sino también un ser individual con sueños y proyecciones, derogando las construcciones sociales frente a su único papel como mujer, aportando en la construcción de un rol crítico y reflexivo, siendo participe en su proceso de desarrollo al posibilitar la toma de decisiones que mejoren su

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Formadora de Profesores</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 15 de 16	

calidad de vida y la del sujeto con discapacidad, mejorando sus relaciones personales y transformando sus realidades sin dejar de ser cuidadora, pues esto también hace parte de ellas.

- El proyecto pedagógico aportó al perfil del Educador Especial construido por la Universidad Pedagógica Nacional, (2017) el cual en uno de sus aspectos busca "diseñar propuestas pedagógicas orientadas a cerrar las brechas de participación, en la escuela, la familia y la comunidad, mejorando las posibilidades de aprendizaje en el aula y los demás contextos formativos del sujeto", es aquí donde el Educador Especial encuentra validez en la oportunidad de trabajo con las familias, en la construcción colectiva de estrategias que permitan tanto a los cuidadores como las personas con discapacidad desarrollar de manera eficaz sus procesos de aprendizaje; visibilizándose este microsistema como fundamental en la vida de la PcD.
- La propuesta pedagógica tuvo un gran impacto en los Educadores Especiales de Aula Húmeda debido a que el ambiente pedagógico complejo posee una virtud que en otros contextos –instituciones de educación formal o informal, fundaciones, IPS- no se tiene, el trabajo constante y activo con los cuidadores, permitiendo este tener un mayor acercamiento a las familias y así construir estrategias pedagógicas en torno a un trabajo integral, potenciando desde allí los procesos y dimensiones de la persona con discapacidad. Los cuidadores son quienes permiten extender los procesos pedagógicos a las realidades de la persona con discapacidad al involucrarse en su contexto inmediato, resignificando la presencia de los cuidadores en el ambiente.
- El educador especial en el ambiente pedagógico complejo es quien facilita, promueve, guía y acompaña el aprendizaje del participante; este profesional en su labor, tiene relevancia en un trabajo encaminado hacia la reflexión continua de estrategias que fortalezcan los procesos de las personas con discapacidad, en donde los cuidadores hacen parte fundamental de estos procesos, evidenciándose cómo la calidad de vida de los cuidadores repercutirá en la calidad de vida de la PcD.

La propuesta pedagógica Cuidando al Cuidador, al estar construida por medio de experiencias crítico reflexivas, permite a las cuidadoras transformar las perspectivas acerca de los factores que intervienen en su calidad de vida, siendo ellas un agente activo en los procesos de aprendizaje, evidenciándose el impacto de una pedagogía constructivista en la aprehensión de

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Formación de Profesores</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 16 de 16	

aspectos que repercutan de manera significativa en sus prácticas cotidianas.

Elaborado por:	Cely Olaya, Magally; Gallo Chamizas, Leydi Tatiana; Lavao Cortes, Jennifer Johanna ; Romero Gómez, Angie Lorena;
Revisado por:	Andrea Juliana Herrera

Fecha de elaboración del Resumen:	07	11	2017
--	----	----	------

Tabla de contenido

Agradecimientos.....	3
Introducción.....	30
Marco Contextual.....	33
Principios de Aula Húmeda.....	39
Momentos de Aula Húmeda.....	40
Planteamiento de problema.....	43
Justificación.....	49
Objetivos.....	52
Objetivo General.....	52
Objetivos Específicos.....	52
Estado de antecedentes.....	56
Investigaciones en el ambiente pedagógico complejo.....	56
Investigaciones frente al cuidador en un rol femenino.....	75
Marco teórico-conceptual.....	87
Ambiente Pedagógico Complejo Aula Húmeda.....	87
Cuidadores.....	90

Mujer.....	96
Modelo Social de Discapacidad.....	98
Calidad de vida.....	101
Empoderamiento.....	106
Marco Metodológico.....	109
Línea de investigación.....	109
Paradigma de la investigación.....	112
Fases de la investigación.....	116
Marco pedagógico.....	121
Propuesta pedagógica “Cuidando al cuidador”.....	125
Categorías de la propuesta pedagógica.....	129
Análisis de resultados.....	134
Caracterización de las cuidadoras de Aula Húmeda.....	135
Características académicas y ocupacionales.....	140
Caracterización sobre el tiempo y tipo de cuidado.....	140
Análisis de la propuesta pedagógica.....	147
Autodeterminación.....	147

Desarrollo personal.....	157
Empoderamiento.....	171
Construcción de redes	179
Impacto de la propuesta.....	183
Conclusiones.....	189
Proyecciones.....	193
Referencias bibliográficas.....	195

Tablas de información.

Tabla N. 1: Organización de facultades, departamentos y licenciaturas de la Universidad Pedagógica Nacional	33
Tabla N. 2: Organización de facultad de Educación.....	34
Tabla N. 3: Experiencias de la propuesta pedagógica.....	131
<i>Figuras</i>	
Figura N.1: Principios de Aula húmeda.....	39
Figura N.2: Momentos de Aula húmeda.....	40
Figura N.3: Cuidadores asistentes a Aula Húmeda.....	46
Figura N.4: Parentesco participante Aula Húmeda.....	46
Figura N.5: Iconografía de la ruta metodológica.....	117
Figura N.6: Grado de escolaridad de las cuidadoras.....	135
Figura N.7: Ocupación de las cuidadoras.....	136
Figura N.8: ¿Cuánto tiempo lleva usted en la labor del cuidado?.....	137
Figura N.9: ¿Cuánto tiempo dedica al cuidado del otro al día?.....	138
Figura N.10: ¿Piensa que su familiar depende de usted?.....	140
Figura N.11 ¿Tiene miedo por el futuro de su familiar?.....	141

Figura N.12 ¿Cuánto tiempo dedica al cuidado propio al día?.....	142
Figura N.13 ¿Piensa que su vida social se ha visto afectada negativamente por tener que cuidar a su familiar?.....	143
Figura N.14 ¿Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar no tiene suficiente tiempo para usted?.....	144
Figura N.15 ¿Globalmente que grado de "carga" experimenta por el hecho de cuidar a su familiar?.....	145
Figura N. 16 Fotografía de la experiencia “¡Querer es poder!”.....	154
Figura N. 17 Fotografía de la experiencia “Acuarumba”.....	155
Figura N. 18 Fotografía de la experiencia “Acuarumba”.....	156
Figura N. 19 Fotografía de la experiencia “Entendiendo mi cuidado”.....	158
Figura N. 20 Fotografía de la experiencia “Tapete de cuidados”.....	160
Figura N. 21 Fotografía de la experiencia “Tapete de cuidados”.....	160
Figura N. 22 Fotografía de la experiencia “Ejercitando y disfrutando”.....	162
Figura N. 23 Fotografía de la experiencia “Ejercitando y disfrutando”.....	165

Figura N. 24 Fotografía de la experiencia “Senderos ecológicos”.....	166
Figura N. 25 Fotografía de la experiencia “Transformando miradas”.....	174
Figura N. 26 Fotografía de la experiencia “¡Querer es poder!.....	180
Figura N. 27 Fotografía de la experiencia “Acuarumba”.....	180
Figura N. 28 Fotografía de la experiencia “Acuarumba”.....	181

Apéndice A: Encuesta caracterización del cuidador	206
Apéndice B: Reconociendo al otro.....	209
Apéndice C: Entendiendo mi cuidado	211
Apéndice D: ¿Quién soy yo?	213
Apéndice E: Tapete de los cuidados.....	216
Apéndice F: Ejercitando y disfrutando	218
Apéndice G: Senderos Ecológicos.....	220
Apéndice H: Querer es poder	222
Apéndice I: Acuarumba.....	226
Apéndice J: Transformando miradas	229
Apéndice K: Encuesta para docentes del ambiente pedagógico AH.....	233
Apéndice L: Diario de campo	234
 Anexo A	
Encuesta de Zarit.....	239

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de grado se expone el proyecto de investigación *Cuidando al Cuidador: Transformando miradas desde Aula Húmeda*; desarrollado en la piscina de la Universidad Pedagógica Nacional los días miércoles en los horarios de 8 a 10 y 10 a 12 ; como un espacio no convencional que promueve habilidades interpersonales, procesos de interdependencia, autonomía, comunicación y socialización de sujetos con discapacidad múltiple (motora, intelectual y sensorial) que oscilan entre las edades de 5 a 61 años; a través de la implementación de prácticas y propuestas pedagógicas, permitiéndole al educador especial desarrollar estrategias de enseñanza-aprendizaje a partir de la multiplicidad de capacidades y particularidades de los sujetos, visibilizándolos de forma integral. El ambiente posibilita el trabajo conjunto con la triada pedagógica, conformada por el educador, el participante y el cuidador, siendo este último la persona que acompaña al sujeto con discapacidad a lo largo de su vida, esto puede generar en algún agotamiento físico y psicológico por su labor, descuidando en ocasiones el cuidado propio. Por este motivo, surge la oportunidad de desarrollar una propuesta pedagógica encaminada a fortalecer los procesos de empoderamiento y calidad de vida tomando dos de sus dimensiones desarrollo personal y autodeterminación.

Inicialmente se encuentra la descripción de las características y principios de Aula Húmeda, luego se expone un estado de antecedentes que permite la comprensión del espacio y las diferentes dinámicas que se generan. Posteriormente, se evidencian las distintas propuestas pedagógicas que se han desarrollado en este espacio, cada una con un enfoque investigativo particular y enriquecedor para el ambiente, identificando puntos de

encuentro entorno al desarrollo social, independencia y comunicación de los participantes; además de investigaciones encaminadas al cuidador en la construcción de redes entre ellos, sin embargo, no se identifica un proyecto de grado consolidado en el trabajo con cuidadores, en el cual se fortalezcan aspectos que repercuten en su calidad de vida. Asimismo, se presentan algunos trabajos de grado desarrollados en torno al cuidado asumido por la mujer, a nivel nacional e internacional, con el fin de crear un marco de referencia para el posterior desarrollo del trabajo investigativo.

Continuando con la ruta metodológica, la licenciatura cuenta con unas líneas de investigación, las cuales articulan un conjunto de preguntas o problemas investigativos que se derivan de posturas epistemológicas que buscan ser enriquecidas desde el desarrollo de los proyectos pedagógicos investigativos; cada una de las líneas de investigación incorpora situaciones problémicas con distintas áreas de interés, permitiendo la interacción y variedad de proyectos investigativos dentro de la educación especial. Este proyecto se encuentra adscrito a la línea de Constitución de Sujeto, ya que busca la caracterización y construcción de un rol crítico, participativo y autodeterminado en la vida de las cuidadoras de AH.

A continuación, se exponen algunas miradas de autores frente al interés de investigación; inicialmente se retoma a Delgado (2012) para definir el ambiente pedagógico Aula Húmeda, asimismo el concepto de cuidador definido por Marco (2004) haciendo distinción entre cuidadores formales e informales; por otro lado se toma el Modelo Social de Discapacidad planteado por Palacios (2008) donde se asume ésta como producto de barreras sociales, luego los planteamientos de Verdugo y Schalock (2008) quienes realizan un aporte significativo en el trabajo de investigación, a través del concepto de calidad de

vida y las dimensiones que la componen; complementando con Wehmeyer (2005) el concepto de autodeterminación, y finalmente las autoras retoman a Lagarde (2005) quien explica el concepto de empoderamiento.

La ruta metodológica que se tomará a lo largo de este proyecto parte desde un enfoque socio- crítico propuesto por Habermas (1989) y un modelo pedagógico constructivista retomado por Zubiría (2006), por medio de la interpretación de realidades; desarrollándose a lo largo de tres fases -caracterización general de las cuidadoras, aplicación de la propuesta pedagógica y valoración del impacto de la propuesta-. Evidenciando el cuidado como una tarea innata de la mujer se ve la necesidad de construir una propuesta pedagógica encaminada a fortalecer los procesos de calidad de vida en las categorías de desarrollo personal, autodeterminación y empoderamiento, ya que dentro del ambiente pedagógico complejo no se ha desarrollado antes un trabajo de este interés investigativo, a través de experiencias de carácter participativo y crítico en encuentros dentro y fuera del agua.

Finalmente se presenta el análisis de resultados de cada una de las experiencias que componen la propuesta pedagógica a través de las categorías planteadas inicialmente (autodeterminación, desarrollo personal y empoderamiento) evidenciando las reflexiones y transformaciones construidas por los cuidadores durante este proceso; asimismo se expone la valoración del impacto por medio de dos categorías cuidadores y contexto, esta última construida por subcategorías como docentes y participantes, visibilizándose los cambios surgidos de manera transversal en esta población.

Marco contextual

La Universidad Pedagógica Nacional ubicada en la Calle 72 No. 11 - 86 Bogotá D.C, Colombia; siendo esta su sede principal, forma maestros profesionales de la educación y actores educativos al servicio de la construcción de una sociedad que responda a las necesidades de toda la población, en sus múltiples manifestaciones de diversidad. Además de investigar, producir y difundir el conocimiento profesional, educativo, pedagógico y didáctico que contribuya a la formulación de las políticas de la educación como derecho fundamental. (PEI, 2010)

Su organización se encuentra determinada por el consejo superior, consejo académico, rectoría y vicerrectorías (administrativa y financiera), gestión universitaria y académica; esta última alberga las diferentes facultades y con ello departamentos y licenciaturas. (Decreto 2902, 1994)

Tabla 1

Organización de facultades, departamentos y licenciaturas de la universidad pedagógica nacional.

FACULTAD	DEPARTAMENTO	LICENCIATURAS
Bellas Artes	Educación Musical	Lic. Artes Escénicas
		Artes Visuales
		Música

Educación Física	Educación Física	Lic. Educación Física
		Lic. En Recreación y Turismo
		Lic. En Deporte
Humanidades	Lenguas	Lic. En educación básica con énfasis en ciencias sociales
	Ciencias Sociales	Lic. En educación básica con énfasis humanidades: español e inglés
	Centro de Lenguas	Lic. En educación básica con énfasis en humanidades: español y lenguas extranjeras
		Lic. En Filosofías

Nota: Universidad Académica. Universidad Pedagógica Nacional- Educadora de

Educadores. URL: <http://www.pedagogica.edu.co/>. Elaboración propia

Las anteriores con el fin de dar respuesta a las demandas de la Educación Nacional contribuyendo así con la formación integral de docentes, a través de la promoción de la calidad y la excelencia académica y la dignificación de la profesión del docente por medio de la presencia nacional Bogotá, *Centro regional valle de Tenza* ubicada en Sutatenza, *La Chorrera* ubicada en el Amazonas, *Guapi* ubicada en el Cauca, y por último, *Puerto Asís* ubicada en el Putumayo. Teniendo así su sede principal en Bogotá, ubicada en la *Calle 72 con Cr 11*, además de las sedes el Nogal, Parque Nacional, Valmaría, Posgrados, Instituto pedagógico Nacional y la Escuela Maternal.

La Facultad de Educación cuenta con propósitos de gestión y proyección en función de la organización de recursos, coordinación entre distintas unidades académicas, planificación, promoción y evaluación, desarrollo académico y administrativo desarrollado por medio de la teoría y la práctica pedagógica como parte fundamental del saber del educador. La facultad de Educación se compone por:

Tabla 2

Organización de la facultad de educación.

FACULTAD	DEPARTAMENTO	LICENCIATURA
Educación	Psicopedagogía	Lic. En Educación Comunitaria con énfasis en Derechos Humanos
		Lic. En Educación Infantil
		Lic. De Psicopedagogía
		Lic. En Educación Especial

Nota: Universidad Académica. Universidad Pedagógica Nacional- Educadora de Educadores. URL: <http://www.pedagogica.edu.co/> .Elaboración propia.

La Licenciatura en Educación Especial está enfocada en la formación de profesionales que den respuesta educativa a las personas con discapacidad y/o talentos excepcionales a lo largo del ciclo vital, independientemente de su condición sociocultural, desde un pensamiento crítico y reflexivo; se proyecta “la Educación Especial como un campo de estudio en el que se reconoce al sujeto como un ser pluridimensional, en constante relación con factores externos que le brindan o no posibilidades” (Universidad Pedagógica Nacional, 2017). En la última acreditación de la licenciatura -febrero 2017- se

reconoce los diferentes procesos institucionales para la inclusión de personas con discapacidad y los servicios ofrecidos y prestados a la comunidad, algunos de estos son: la Sala de Comunicación Aumentativa y Alternativa, Aula Húmeda, la Sala de Tiflotecnología, entre otros, estos ambientes sirven como escenario para la población con discapacidad y sus familias; al mismo tiempo, se desarrollan procesos formativos de los estudiantes a partir de la participación en la ruta de praxis y proyectos de grado realizando desde los diferentes espacios y servicios el acompañamiento en todo el proceso educativo (Universidad Pedagógica Nacional, 2017).

La Sala de Comunicación Aumentativa y Alternativa, que nace como un proyecto en el año 1992 para el uso de nuevas tecnologías con el fin de favorecer a las personas en situación de discapacidad, en 1999 se logra crear el ambiente y en el año 2000 abre sus puertas a lo que hoy se conoce como la sala de Comunicación Aumentativa y Alternativa, espacio que brinda asesoría en el área comunicativa, tanto a instituciones de educación y salud como atención directa a niños y jóvenes con discapacidad motora, discapacidad cognitiva o sensorial (Salazar, 2000, p. 2).

Además, se realiza un trabajo con cuidadores y profesionales que asisten al espacio, por medio de talleres en un momento determinado en el desarrollo de los encuentros, partiendo desde sus saberes previos y experiencias; el eje fundamental es la reflexión y el conocimiento acerca de la comunicación y los sistemas de comunicación aumentativos y alternativos, relacionado con las capacidades que tienen los sujetos, también permite un

trabajo alrededor de temas desde sus intereses como las políticas públicas, el manejo de la sexualidad con sus hijos, la inclusión educativa, la discapacidad y talleres de bienestar propios para los cuidadores.

Asímismo, se encuentra la Sala de Tifloeducación " Hernando Pradilla Cobos" que desde el año 2005 brinda acompañamiento pedagógico a las personas con discapacidad visual y baja visión de la universidad en su permanencia en las diferentes licenciaturas en las que se encuentren inscritos, con el uso de diferentes estrategias que mejore su proceso de enseñanza aprendizaje; además de “capacitar al personal en áreas como: Braille y manejo de la tiflotecnología, y se realizan jornadas de sensibilización encaminadas a que todo el personal de la biblioteca sepa cómo abordar y ayudar a las personas” (Rodríguez, 2009, p. 21).

Finalmente, se encuentra Aula Húmeda en el cual se enmarca este proyecto investigativo, fue fundado en el año 2005 por el docente Eduardo Delgado, quien ante la Universidad presentó un proyecto encaminado hacia la creación de ambientes pedagógicos no convencionales, el cual busca que las personas con discapacidad y sus cuidadores “exploren las posibilidades de fomento de su autocuidado, desarrollo de su comunicación y estrategias para la resolución de problemas prácticos” (Delgado, 2011, p.1). Este ambiente pedagógico complejo encamina sus propósitos en beneficiar gratuitamente a la comunidad; su dinámica se basa primordialmente en un trabajo en el agua, teniendo en cuenta los estilos y ritmos de aprendizaje; por otra parte este espacio promueve las relaciones interpersonales, favorece la realización de dinámicas de interacción y de procesos en pro a ese sujeto, al desarrollo de sus dimensiones, al favorecimiento de sus logros desde sus particularidades;

además se realiza el trabajo con los cuidadores quienes son parte importante del proceso. (Delgado, 2011). Lo anterior demuestra que el enfoque de este proyecto siempre ha sido pedagógico y no terapéutico.

Actualmente Aula Húmeda se desarrolla dos días a la semana, los días miércoles, en el horario de 8:00 a 10:00 am, y de 10:00 am a 12:00 pm, y los días sábados se ofrece como electiva de 9:00 am a 12:00 pm, este es un espacio que ofrece alternativas pedagógicas en el medio acuático a niños, niñas, jóvenes y adultos con discapacidad con diagnósticos como: Parálisis Cerebral, Trastornos del Espectro Autista, Discapacidad Intelectual, Discapacidad Visual, Sordoceguera y Discapacidades Múltiples, los cuales asisten en compañía de sus cuidadores. La mayoría de los cuidadores que asisten son mujeres, madres y hermanas, las cuales acompañan el proceso en AH 1 mujeres que la mayor parte del tiempo comparten con los sujetos, siendo muy pocos los padres, hermanos y amigos que asisten a este espacio.

Además, AH es un espacio de formación para los estudiantes de la Licenciatura en Educación Especial de la Facultad de Educación quienes, por una parte, cursan sus prácticas pedagógicas -sexto semestre-, y por el otro, desarrollan Proyectos Pedagógicos Investigativos de séptimo a décimo semestre; estos han permitido el enriquecimiento del

1 AH: Aula Húmeda. Proyecto pedagógico desarrollado en las instalaciones de la piscina de la Universidad Pedagógica Nacional, el cual busca contribuir en el desarrollo integral de personas con discapacidad (Se concibe la discapacidad desde un enfoque ecológico, donde ésta es producto de la interacción con él ni ambiente respuesta a las barreras que el mismo ejerce y no como una condición propia del sujeto) y sus familiares, a través de estrategias pedagógicas en un ambiente complejo.

ambiente, el favorecimiento de procesos pedagógicos que se desarrollan con los participantes y cuidadores que asisten al espacio.

Principios de Aula Húmeda

El espacio está configurado por una serie de principios que fundamentan el quehacer pedagógico del docente en formación dentro de un espacio complejo como Aula Húmeda, a continuación se describe:

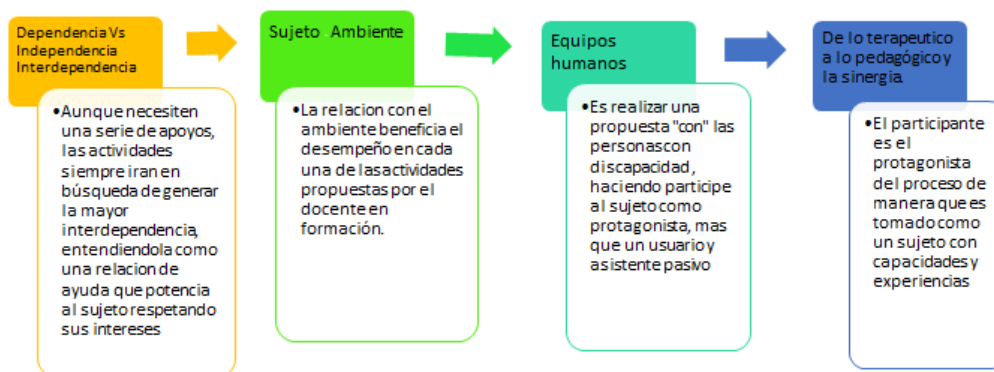


Figura 1, Principios de Aula Húmeda. Esquema que describe los siete principios en los que se fundamenta Aula húmeda. *Delgado, E. (2011). Aula Húmeda: Ambiente Pedagógico Complejo para el desarrollo integral de personas en situación de discapacidad. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional. Elaboración propia.*

Momentos de Aula Húmeda

Dentro de este marco se ha de considerar que en Aula húmeda se llevan a cabo diferentes experiencias, las cuales están estructuradas en cinco momentos claves para el aprendizaje.

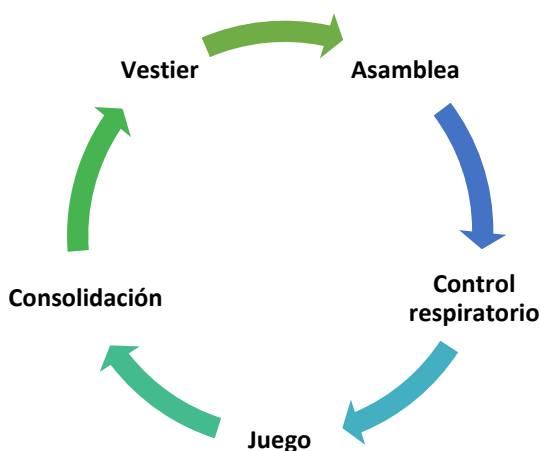


Figura 2. Momentos de Aula Húmeda. Esquema que precisa en orden los momentos que conforman el espacio de Aula Húmeda. *Delgado, E. (2011). Aula Húmeda: Ambiente Pedagógico Complejo para el desarrollo integral de personas en situación de discapacidad. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional. Elaboración propia.*

Para dar inicio a la experiencia se vive el momento de *vestier*, donde se realizan actividades cortas, bajo la metodología del aprendizaje cooperativo, se evidencian las habilidades básicas cotidianas como el cambio de ropa, esquema corporal y comunicación entre pares; el segundo momento es *asamblea*, caracterizada por las relaciones sociales, por el ejercicio de reconocimiento del otro, donde se ven inmersos procesos como la psicomotricidad, lateralidad, posición del cuerpo en el espacio, niveles de sensibilidad y el reconocimiento del cuerpo; como tercer momento está el *Control respiratorio*, en el cual se motiva a los participantes para el desempeño en el agua, la anticipación de las actividades a realizar; y ejercicio como sumergirse en el agua, oclusión labial y soplo; el cuarto momento es *Juego*, proceso de interacción entre la tríada pedagógica -participante, cuidador y docente-, desarrollando las planeaciones según los intereses del participante hacia el fortalecimiento de las habilidades comunicativas, sociales, cognitivas y participativas. Por último, *Consolidación*, que consiste en el afianzamiento y retroalimentación de los procesos desarrollados durante la jornada, estableciendo aspectos positivos y negativos en el desarrollo de la experiencia.

El espacio busca brindar experiencias significativas a los participantes y sus familias con necesidades y formas de comunicación particulares, teniendo éste como único espacio - en su mayoría- para generar habilidades interpersonales; de manera que el espacio cuenta con una diversidad de participantes en edades que oscilan entre los 5 y 60 años. La mayoría de los participantes tienen discapacidad múltiple por este motivo usan medios alternativos de comunicación como los son tableros comunicativos, lengua de señas entre otros, por estas características se dificulta su vinculación a espacios terapéuticos, pedagógicos y de

inclusión social requiriendo de acompañamiento permanente por parte de sus cuidadores; en las diferentes intervenciones de AH se busca potenciar su participación para promover el desarrollo integral -autonomía, desarrollo cognitivo, comunicativo, motriz y afectivo social- de ahí la importancia de ofrecer un espacio alternativo como AH para los participantes y sus cuidadores.

Planteamiento del problema

Aula Húmeda es un ambiente pedagógico complejo potencializador del desarrollo integral de personas con discapacidad, donde se trabaja a través de la triada pedagógica, que permite el desarrollo de procesos con los sujetos participantes y sus cuidadores, posibilitando el trabajo pedagógico con cada uno de ellos para transformar prácticas que favorecen no solo al participante, sino que impactan sobre la dinámica familiar.

El cuidador en Aula Húmeda, es la persona que asiste al espacio con el participante para brindar apoyo y ser un agente activo en el proceso pedagógico, en la mayoría de los casos el acompañamiento se da por parte de la madre, pero en otros, asisten hermanas, primas, abuelas o incluso enfermeras, se evidencia así, que no necesariamente hay un lazo de consanguinidad con la persona con discapacidad.

Los cuidadores cumplen un papel fundamental en el proceso pedagógico, ya que son ellos los que conocen al participante y pueden orientar al docente en formación, teniendo en cuenta sus saberes frente al sujeto y con esto apoyar los procesos pedagógicos; por otro lado, el cuidador también hace extensivo el trabajo pedagógico, ya que a través de ellos las experiencias vividas en el contexto, los aprendizajes logrados y las interacciones mediadas tendrán repercusión en todos los ambientes en donde el cuidador o la cuidadora acompañe a la persona.

Observando el trabajo que se lleva en este ambiente complejo frente a los cuidadores, se resalta que la mayoría de ellos son del género femenino, situación en la cual se evidencia que el rol de cuidador histórica y culturalmente ha sido asumido o quizás

impuesto a la mujer haciendo que se acepte naturalmente, lo cual lleva a algunas personas a vivir este rol de manera tan intensa que casi se olvidan de sus intereses propios, generando que el cuidado del otro prime por sobre el de sí mismas.

La mujer en la sociedad actual, es estigmatizada por la responsabilidad -mal entendida por la cultura patriarcal y política - de ser madre cuidadora, y más cuando se asume la labor del cuidado de una persona con discapacidad, anteponiendo el bienestar del otro sobre el propio, dejando de lado procesos como la toma de decisiones, complacer necesidades o hacer actividades de gustos propios; incidiendo estos aspectos en su estado de ánimo, estando siempre bajo el marco de la responsabilidad.

Lo anterior responde a las posiciones asignadas natural y socialmente a las mujeres como madres y esposas, como una cuestión cultural y social. Por ende, se asume la labor específica de la mujer como una cuestión innata, exclusiva de las funciones maternas, reproductivas, cuidadoras -guiadas por la crianza-, unión y organización familiar – responsabilidad única de ella- y experiencia doméstica (Curiel, 2011, p. 9); colateralmente unido al género, se expresa "como una construcción cultural", idealismo guiado sobre los roles apropiados de las mujeres y los hombres (Scorr, 2003, p.27). Siendo el género el término que le permitirá a la sociedad realizar tal distinción sexual en relación a las funciones entendidas socialmente, guiadas por el androcentrismo.²

²Entendida como la práctica de asumir una perspectiva o mirada masculina universalizante y naturalizada en él.

La cuestión de género involucra una socialización que implica un cambio de perspectiva frente a ciertos conceptos e ideales sociales y culturales que permitan definir identidades y actividades en contraposición al vivir para otros, cuidar y atender, siendo finalmente un testigo-observador- del protagonismo de otro – (Jelin, 2002, p. 8) negando finalmente el testimonio de sus propias vivencias.

Frente al espacio complejo de Aula Húmeda, estas características y diferencias culturales se hacen evidentes en la socialización de experiencias centradas en los gustos, intereses o necesidades que tienen o han surgido a lo largo de su vida, lo cual se ve empañado por la necesidad de tomar actos del sujeto cuidado como hechos interiorizados en su acción diaria, convirtiéndose finalmente en “una actividad de interés a realizar como evento de ocio”; lo que evidencia la falta de cuidado de sí misma, como mujer que siente, gusta de algo, se interesa y se cansa.

Esto, como una cuestión de identidad que, finalmente justifica la necesidad de fortalecer y empoderar a las mujeres como “*sujetas sociales*” (Di Lisia. 2007, p. 6), con apropiación y sentido de pertenencia correspondiente a su identidad de ser mujer, independientemente si es cuidadora de otro o no. Dándole la oportunidad de dar valor y sentido a lo vivido – que le permita resignificar- y empoderarse del presente.

Esta investigación pretende centrar su interés en la forma en cómo las mujeres cuidadoras de Aula Húmeda viven su rol no solo de cuidadoras sino de mujeres que se cuidan a sí mismas, que se autodeterminan y se construyen constantemente.

A continuación, se muestra la figura N.3 donde se puede observar el número de cuidadores asistentes a AH:

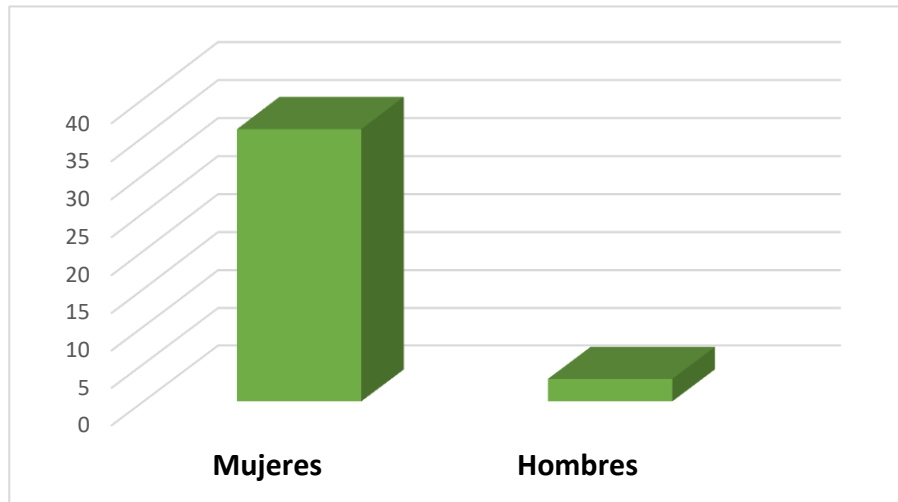
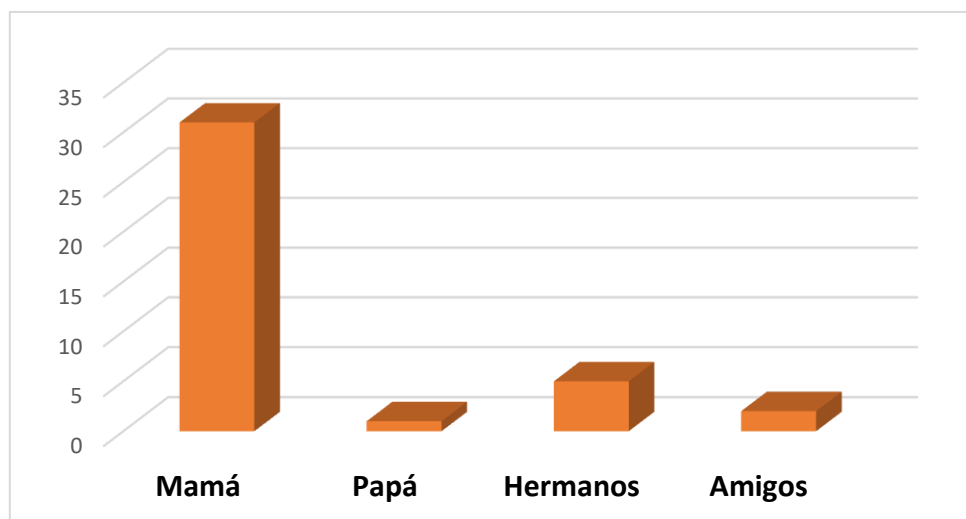


Figura 3. Cuidadores asistentes a Aula Húmeda

Nota: Recuperada de la base de datos del espacio pedagógico complejo de Aula Húmeda, presente en la Universidad Pedagógica Nacional. 2017



La siguiente figura presenta el parentesco del cuidador con el participante de AH:

Figura 4. Parentesco con el participante en Aula Húmeda. En esta figura se puede observar como los cuidadores asistentes a AH no necesariamente deben tener un lazo de consanguinidad con los participantes, adicionalmente se puede observar como la mayoría de los cuidadores asistentes son madres.

Recuperada de la base de datos del espacio pedagógico complejo de Aula Húmeda, presente en la Universidad Pedagógica Nacional. 2017.

Dentro del perfil de las cuidadoras se puede destacar que la edad promedio oscila entre los 35 y 63 años, el grado de escolaridad en su mayoría es bachillerato, asimismo se encuentra que varias de ellas se dedican a las tareas del hogar, trabajos informales e independientes, debido a que la mayoría de los participantes son totalmente dependientes (multidiscapacidad) lo cual requiere de acompañamiento permanente, por este motivo es poco el acceso a otras posibilidades de interacción social de las cuidadoras diferentes a Aula Húmeda; es importante resaltar que la mayoría de los participantes asistentes al proyecto son jóvenes adultos, lo cual implica que la tarea de cuidado se ha llevado por varios años. Finalmente, el estrato socio-económico predominante en el grupo es el nivel 2.

El interés de su permanencia en el espacio, se debe al desarrollo favorable que AH ha generado en cada una de las dimensiones de sus hijos y para ellas también es importante participar en el ambiente ya que les permite tener un espacio de socialización con sus pares.

Por ello, se ve la oportunidad de generar una pregunta de investigación a partir de las experiencias de los cuidadores, su participación, interacción entre pares, realidades

propias y ajenas, relación con el ambiente y docentes en formación; que permite enriquecer la labor pedagógica desde un campo de acción transversal, es decir, la labor enfocada no solo en los sujetos, sino también en sus cuidadores, ya que el ambiente privilegia al docente en formación permitiéndole realizar un trabajo múltiple –personas con discapacidad, cuidadores y demás educadores- siendo un espacio diferente que evidencia ciertas dinámicas familiares en torno a la persona con discapacidad, su proceso, niveles de apoyos requeridos –y conseguidos-, contexto, círculo social etc.

Así, se evidencia la necesidad fomentar en el cuidador las relaciones interpersonales entre pares, el cuidado propio y autodeterminación a través de un proyecto pedagógico, desarrollado a partir de la siguiente pregunta investigativa:

¿De qué manera se pueden transformar las diferentes perspectivas asociadas a los procesos de empoderamiento y calidad de vida de las mujeres cuidadoras de Aula Húmeda?

Justificación

Cuidar no es aquí una actividad puntual, es un modo de recorrer lo humano, de pensar la vida, de relacionarse con los otros"

(Angelino, 2014, p.22)

Aula Húmeda como ambiente pedagógico complejo posibilita el trabajo con cuidadores en todos los momentos, a diferencia de otros espacios en los cuales el sujeto está la mayoría de veces en compañía única de los profesionales encargados, educadores, terapeutas o psicólogos; por ello, en Aula Húmeda se puede visibilizar una ventaja que permite y acerca el trabajo con los cuidadores haciéndolos activos en el proceso pedagógico de los participantes.

Uno de los objetivos en Aula Húmeda es potencializar al sujeto en todas sus dimensiones, sin desconocer que con ellos hay una o más personas que están siempre acompañándolos; es importante comprender la realidad en la que viven cada uno de los cuidadores teniendo a cargo una persona con discapacidad, siendo un proceso único para cada familia, pero con aspectos comunes como sentimientos encontrados, culpabilidad, aceptación y lucha. Como se ha evidenciado a lo largo de este documento los cuidadores asistentes al espacio en su mayoría son mujeres -mamá, hermana, prima, enfermera-

deduciendo así, que el cuidado se ha vuelto una imposición de género³ femenino, desde el marco de la desigualdad, por ende, al asumir ese rol de cuidadora, se minimiza su participación en aspectos que lleva a la mujer a ser no solamente cuidadora sino a desempeñar otros roles a nivel social.

El cuidado es un papel culturalmente otorgado a la mujer, debido a su lazo inicial con el sujeto: un papel maternal, siendo esto innato y naturalizado en la práctica del cuidado; es ella quien asume este rol de guiar, de tomar una responsabilidad en su hogar y asumir decisiones que conlleven al bienestar de los suyos; "volcado al cuidado y lo doméstico como una labor naturalmente femenina" (Angelino, 2014, p. 55). Respondiendo esto a la naturalización de la práctica del cuidado, siendo la cuidadora finalmente quien asume tal responsabilidad ligado a las pautas de crianza, como a un acto "feminizado" - *tierna, sumisa, delicada, protectora*- (Jelin, 2002, p. 4).

Asimismo, gran parte de los trabajos de grado desarrollados en Aula Húmeda se han orientado en las experiencias compartidas entre las personas con discapacidad y su cuidador, por ello surge el interés de realizar una propuesta pedagógica enfocada en resaltar el lugar que ocupa cada una de las cuidadoras, y con ello, el gran significado que tiene su presencia para el ambiente y las dinámicas que allí se desarrollan, además de su rol como cuidadoras haciendo notorias esas otras funciones que cumplen en la sociedad. A partir de los planteamientos de la *línea de constitución de sujeto* –parámetros por la Licenciatura de

³El género, es definido como aquella construcción cultural según la cual se asigna a las personas determinados papeles, ocupaciones, expectativas, comportamientos y valores por el simple hecho de haber nacido hombres o mujeres. (Cañizares, M. 2014)

Educación Especial para la organización de proyectos pedagógicos-; que establece como prioridad la visión de sujeto como ser íntegro en su desenvolvimiento y acción participante en el contexto que se encuentre; entendiendo que éste se construye en plural de acuerdo a los procesos colectivos del ambiente en el que está inmerso, teniendo en cuenta aquellas experiencias y conocimientos que enriquecen tanto el proceso de enseñanza-aprendizaje como al ambiente de AH.

Conviene subrayar el papel que cumple cada una de las cuidadoras en la vida de los participantes de Aula Húmeda, entendiéndose desde una integralidad de procesos, como pueden ser los de interdependencia, construcción y modelamiento de experiencias, aprendizajes y enseñanzas diarias; asumiendo como fundamental el papel de la mujer cuidadora en los sujetos de AH. Por todo el anterior, es significativo en la investigación desarrollar una propuesta pedagógica que fortalezca los procesos de calidad de vida de las cuidadoras, afectando de manera positiva los procesos de los otros actores de la triada pedagógica.

En la sociedad occidental, se concibe a la mujer frente a la fertilidad, la primera menstruación y por ende el tener hijos, como un proceso sistemático que da valor al mismo, siendo estos momentos claves en la concepción de mujer (Ibid., p.16) -que guarda o se basa en las normas- en relación al androcentrismo⁴, guiado en la necesidad de tener un hombre para formalizar tal concepción.

⁴ Es la visión del mundo que sitúa al hombre como centro de todo lo relacionado al contexto y sus acciones, siendo la mirada masculina la única posible y universal.

En consecuencias con las guerras luchas y movimientos las mujeres empezaron a ser visibles, a fomentar una igualdad de género, teniendo la posibilidad de votar, de tener oportunidades laborales, participar en instituciones de conocimiento, de tener decisión sobre su cuerpo, la posibilidad de elegir; cambios generados de manera paulatina dentro del marco de la historia como protagonistas y no como actores secundarios.

En la actualidad se puede encontrar mujeres que participan activamente dentro de las actividades económicas, científicas y culturales, espacios que antes no se veían abiertos para ellas, esto les ha permitido una independencia y autoconciencia, siendo todavía necesaria una mayor participación.

Por ello, dicho trabajo investigativo surge con el propósito de generar un impacto en la vida de cada una de las mujeres cuidadoras asistentes al ambiente complejo de Aula Húmeda, para que ellas aborden aspectos referidos a su calidad de vida, entendida esta como las condiciones en que vive una persona y que hacen que su existencia sea placentera y digna de ser vivida, encontrándose allí su autoimagen, como una representación mental propia donde se acoge el respeto y la observación de características físicas e internas, construida bien sea por experiencias propias o por juicios sociales; el autocuidado entendido de manera literal como la forma propia de cuidarse a sí mismo en todos los aspectos de la vida; el empoderamiento referido a la mujer como un proceso que permite fortalecer sus capacidades, su confianza, su visión y protagonismo en un grupo social para impulsar cambios positivos de las situaciones que viven, fortaleciendo acciones participativas y siendo actoras de cambio en cada uno de los contextos donde se desenvuelven.

En el Ambiente pedagógico de Aula Húmeda es vital la presencia del cuidador sin importar el grado de consanguinidad que tenga con el participante, ya que éste es quien da las pautas o información necesaria de los posibles apoyos en una actividad o momento determinado, además de fortalecer los lazos existentes entre la dupla⁵ los demás participantes con sus cuidadores y docentes en formación. En las diferentes actividades desarrolladas, se tiene en cuenta al cuidador como un apoyo que facilita el desarrollo de interdependencia, autodeterminación y autonomía en el participante. Además, el cuidador muestra su compromiso con la persona con discapacidad y el ambiente, al sobrellevar las dificultades que se les presentan en el transcurso de su recorrido.

El ambiente, además de traer beneficios para las personas con discapacidad, favorece por añadidura al cuidador, al brindarle un momento de esparcimiento y socialización, en el que puede compartir con otros cuidadores que en cierta medida tiene realidades similares a la suya; se crean lazos y nuevas relaciones al encontrar igualdad de luchas, procesos, barreras, necesidades, intereses y demás; Para finalmente evidenciarse la creación de redes de apoyo de manera natural.

Se evidencia la importancia de generar un proyecto pedagógico con cuidadores en el campo de la educación especial, en un ambiente diferente como Aula Húmeda, un ambiente pedagógico complejo enriquecido por una diversidad de sujetos que lo componen,

⁵ Grupo conformado por el participante del espacio complejo de Aula Húmeda y su cuidador.

permitiendo una relación mucho más cercana con los participantes de diferentes edades, estratos socioeconómicos, realidades etc.

Es oportuno resaltar la posibilidad de fortalecer los procesos de empoderamiento y calidad de vida de las cuidadoras presentes en el espacio de Aula Húmeda, ya que en muchas ocasiones, por el rol que desempeñan dejan en segundo plano sus intereses o gustos; su relación con las demás personas esta mediada –en algunos casos- únicamente por la persona con discapacidad, es importante generar una transformación en la concepción de cuidado asumida por las mujeres, compartir responsabilidades con el resto de la familia para su participación en espacios alternos para su ocio y tiempo libre; visibilizando a la mujer en la sociedad como un sujeto activo, participativo y de derechos, no solamente asumiendo su rol de cuidadora.

El proyecto investigativo busca transformar miradas que favorezcan los procesos de calidad de vida y empoderamiento de las cuidadoras, además de buscar cambios que trasciendan a los sujetos con discapacidad, pues serán las cuidadoras quienes de manera cercana posibiliten oportunidades para la elección, formación, interacción y potencialización de habilidades de las personas con discapacidad.

Objetivos

Objetivo general.

Transformar las diferentes perspectivas asociadas a los procesos de empoderamiento y calidad de vida de las mujeres cuidadoras de Aula Húmeda de la Universidad Pedagógica Nacional, a través de una propuesta pedagógica construida por experiencias reflexivas.

Objetivos específicos.

- Caracterizar y analizar a las mujeres cuidadoras del ambiente pedagógico de Aula Húmeda con el fin de visibilizar las implicaciones de su rol desde su contexto socio cultural.
- Diseñar e implementar una propuesta pedagógica que promueva procesos de empoderamiento y calidad de vida en las mujeres cuidadoras de Aula Húmeda a partir de estrategias pedagógicas en las que prime su bienestar integral
- Valorar el impacto de la propuesta pedagógica implementada en el grupo de mujeres cuidadoras en Aula Húmeda desde la intersubjetividad con el fin de fortalecer el trabajo con cuidadores.

Estado de antecedentes

Investigaciones en el ambiente pedagógico complejo

El siguiente estado de antecedentes se realiza con el fin de dar a conocer las diferentes indagaciones desarrolladas en Aula Húmeda entre los años 2007-2015, en la Universidad Pedagógica Nacional para optar al título de pregrado de la Licenciatura en Educación Especial y un trabajo de posgrado para optar por el título de Magister en Educación. El análisis se realiza a través de la tríada pedagógica; en primera instancia las investigaciones cuyo eje fueron los participantes, posteriormente las que tuvieron su centro en los cuidadores y finalmente aquellas centradas en los docentes en formación.

A continuación se presenta la categoría de *Participante*, donde se consolidaran distintas investigaciones cuyo objetivo está enfocado en los sujetos con discapacidad que hacen parte de la triada pedagógica, siendo esa categoría parte fundamental del ambiente complejo de trabajo; se iniciará con una de las propuestas pedagógicas titulada “*El aula húmeda como un ambiente pedagógico complejo e impulsador del desarrollo integral de personas en condición de discapacidad*” elaborada por; Caballero, Jiménez, Morales, Romero y Sarmiento (2007), la cual tuvo como objetivo principal, dar a conocer el papel que juega un ambiente pedagógico complejo en el desarrollo integral de personas en condición de discapacidad a partir de las experiencias que se desarrollan en Aula húmeda, evidenciándose a lo largo de la investigación cómo el proceso de aprendizaje se encuentra regido por una serie de factores, a los que un espacio distinto y enriquecedor como lo es

AH, puede nutrir en pro del desarrollo del sujeto e incluso su contexto (micro), el ambiente trasciende la noción simplista de espacio físico, como contorno natural y se abre a las diversas relaciones humanas (Caballero y otros, 2007).

Dentro de las investigaciones enfocadas a los participantes, también se identificó el trabajo de grado elaborado por Acosta, Ruiz y Sánchez (2008) titulada “*Estructuración espacio-temporal en niños con limitación visual: una experiencia en el medio acuático*” cuyo propósito fue implementar el programa de “Acuapercepciones” para favorecer la estructuración espacio-temporal, esquema corporal, integración sensorial y control postural en tres niños con limitación visual de tres y cuatro años de edad. Este trabajo se desarrolló en un medio acuático externo a la Universidad Pedagógica Nacional, fortaleciendo en los niños su desarrollo táctil, auditivo, kinestésico, propioceptivo, exploración motora y representación espacial.

Dando continuidad a la línea de categorías, “*El aula húmeda como un ambiente pedagógico complejo e impulsador del desarrollo integral de personas en condición de discapacidad*”, construido por; Romero y Vega (2008) permitió crear una descripción amplia y organizada de cada una de las líneas bases de desarrollo, en donde establecieron los factores que inciden en un ambiente pedagógico complejo en el desarrollo integral de los participantes; es importante fortalecer las experiencias de AH que potencian aprendizajes significativos ya que las bases de desarrollo como la independencia, estimulación, psicomotricidad, juego, relajación, son fundamentales en los procesos desarrollados en aula húmeda, pues en dichas están cimentados los objetivos del programa.

Otro de los trabajos de grado consultados fue construido por; Bejarano, Fontecha, Ángel y Gonzales (2009) designada “*Aula Húmeda un espacio cognitivo, comunicativo, social y motor*”, teniendo como finalidad orientar procesos de enseñanza- aprendizaje, potencializando aspectos comunicativos, cognitivos, sociales y motores, en personas con limitación física a partir de una propuesta lúdico-pedagógica con los participantes de aula húmeda, contribuyendo a los procesos de Aula Húmeda con un material didáctico de apoyo teórico práctico denominado “cartilla de Pacho” que consiste en actividades acuáticas estructuradas con el fin de fortalecer la comunicación y procesos cognitivos.

El quinto trabajo “*Las habilidades sociales como propuesta pedagógica para desarrollar en un grupo de usuarios con características autistas y Síndrome de Down*” fué realizado por; Silva (2009) con el fin de generar un propuesta lúdico pedagógica que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida de los participantes, a través de la adquisición de habilidades sociales, lenguaje, madurez comportamental y patrones de conducta, en el cual están inmersos los cuidadores; así mismo situó las habilidades sociales acorde a determinados contextos (privado y público).

Enseguida se da lugar a “*Un aporte pedagógico para una sexualidad sin exclusión, dentro del marco de los derechos humanos*” realizada por; Saavedra y Peña (2009) la cual tiene por objetivo desarrollar una propuesta educativa de formación en sexualidad desde una perspectiva de derechos, donde se plantearon directrices de formación en el cual el sujeto y su familia esclarezcan dudas y contribuyan a la resolución de problemas cotidianos frente al desarrollo de las dimensiones de la sexualidad, se reconoce que temas como este son complejos de tratar, pero se refleja en este ambiente como parte fundamental de los

procesos, así que por medio del trabajo uno a uno y también en conjunto se lograron aspectos como la comprensión, el reconocimiento de las partes de su cuerpo, la distinción entre géneros, entre otros, haciendo valer el derecho que tienen las personas con discapacidad, avanzando y transformando ideales en cuanto a la sexualidad.

El trabajo denominado *“El juego y el desarrollo integral en Aula Húmeda”* desarrollado por; Calderón, Cruz, Escobar, Hernández. (2010), busca generar procesos de participación e interacción que fomenten el desarrollo integral de las personas en situación de discapacidad, a través de distintas formas de juego, también se identificó que las actividades que se realizan en el programa de AH no abarcan en su totalidad el desarrollo de los sujetos, su propuesta va dirigida a que por medio del juego se fortalezcan algunos procesos entendiendo al sujeto como un todo y no como un ser fragmentado, o donde una dimensión se ve desligada de la otra, encontraron que el juego favorece la interacción social y la toma de decisiones.

El siguiente trabajo encontrado es *“Aula Húmeda, un ambiente pedagógico complejo para el desarrollo y fortalecimiento de habilidades para la vida en personas en situación de discapacidad”* ejecutada en el año 2010, busca promover habilidades para la vida dentro de la población en situación de discapacidad asistentes, habilidades como: empatía, solución de problemas, manejo de emociones, pensamiento crítico, implementando un sistema alternativo y aumentativo de comunicación teniendo en cuenta la diversidad de población que asiste al espacio, haciendo uso de pictogramas para la

anticipación, respetando los diferentes momentos establecidos generando un espacio estructurado; este sistema permite fortalecer la interacción de los participantes y la conformación de equipos por edades para la interacción entre pares, sus autoras concluyen que los avances fueron evidentes en postura corporal e interacción.

Se añade a esto un trabajo de grado denominado *“Identidad sexual, discapacidad física, redescubriendo un mundo oculto. Un estudio de caso”* realizada por; Rodríguez (2010), quien realiza una investigación, en otro espacio alternativo a Aula Húmeda tomando en cuenta la categoría de Identidad sexual donde analiza los significados relacionados con la vivencia de la discapacidad en un grupo de personas con limitación física teniendo como finalidad reconstruir el proceso de formación y consolidación de sus identidades sexuales, utilizando el análisis estructural de los relatos, analizando las diferentes perspectivas en cuanto a las categorías consideradas en este trabajo como son el cuerpo, los sentimientos frente a este, el erotismo, el placer, el género, las vivencias de pareja, los proyectos de vida, entre otras, así mismo, indicando el grado de afectación o por el contrario como se promueve ese tema, influencia de los familiares y mostrando la diversidad de experiencias encontradas.

Urrego (2011) presenta su trabajo de grado denominado *“Posibilidades pedagógicas, trabajo con personas con sordoceguera en el ambiente complejo de Aula Húmeda”*, buscando propiciar el desarrollo integral de las personas sordociegas bajo el método Van Dijk y el método Halliwick de acuerdo a la importancia del agua, su incidencia en el desarrollo físico y cognitivo, logrando así un mejor desempeño en el medio, independencia, control postural, equilibrio, estimulación sensorial, afianzamiento de

vínculos y el manejo de conductas. Finalmente, la implementación de la propuesta basada en estos métodos favorece el desarrollo de habilidades de adaptación.

En Aula Húmeda también se resaltan procesos que abordan el tema de la comunicación para esto; Gálvez, López, Cardona, Marín y Gutiérrez (2012) realizaron el proyecto de *“Comunicación aumentativa y alternativa una propuesta pedagógica que permite los procesos comunicativos y la interacción social dentro del ambiente complejo aula húmeda”*, la cual consistía en identificar el impacto en términos de desarrollo comunicativo y de interacción social, tras el diseño e implementación de una propuesta pedagógica basada en la comunicación aumentativa y alternativa, su implementación con los tableros de comunicación y pictogramas en los cuatro momentos de Aula Húmeda: vestier, asamblea, juego y consolidación; logrando cambios y mejoras en cuanto al reconocimiento de los pictogramas, prendas de vestir ubicadas en el tablero de comunicación relacionándola asertivamente con las propias, un avance manifestando gestos sociales, expresando necesidades básicas, en el mismo tablero de comunicación, además logrando que algunos docentes hagan uso de éste, así pues se posibilitaron los procesos de inclusión, socialización y la oportunidad de expresarse por medio de esta estrategia.

Ahora, se puede ver un trabajo de grado elaborado por Estepa (2013) *Estado del arte de los trabajos de grado realizados en aula húmeda en la Universidad Pedagógica Nacional en el periodo 2006-2012*”, como su nombre lo indica tiene el propósito de realizar una estado el arte de todos los trabajos que se han desarrollado en Aula Húmeda con el fin de caracterizar las temáticas y didácticas más significativas, dando a conocer la

importancia que tienen y el valor de los aportes pedagógicos obtenidos durante la investigación, de esta manera este trabajo muestra como todos los trabajos realizados efectúan un aporte significativo en este espacio, mostrando las tendencias investigativas clasificándolas en categorías como lo son familia, juego, autonomía , sexualidad , habilidades sociales, entre otras todas con el interés del fortalecimiento del sujeto y su entorno.

En el 2013, Cortes, Gutiérrez y Larrota desarrollan un trabajo de grado denominado: “*Danza al interior del agua: mediadora en el fortalecimiento de habilidades sociales de niños, jóvenes y adultos con discapacidad, pertenecientes al ambiente pedagógico complejo, Aula Húmeda*” su propósito fue fortalecer las habilidades sociales mediante la danza, tomando el cuerpo como un canal comunicativo, fomentando así el reconocimiento del esquema corporal. El impacto en el ambiente posibilitó el acercamiento e interacciones entre las triadas pedagógicas, promoviendo valores como la tolerancia, el respeto y la autonomía.

Por otro lado, se encuentra el trabajo de grado denominado “*La Psicomotricidad Acuática: estrategias pedagógicas para la potenciación del desarrollo comunicativo de los participantes del ambiente complejo aula húmeda*”, elaborada por Bermúdez, Muñoz, Ramírez, Viucherojas. (2013) cuyo objetivo permitió desarrollar procesos comunicativos en los participantes de Aula Húmeda por medio de una propuesta pedagógica basada en la psicomotricidad en el agua, donde los participantes usaron su cuerpo como medio de expresión, estimulando sus capacidades físicas, cognitivas, emocionales y relaciones interpersonales, como menciona Tony Robbins (2003) “en el mundo moderno, la calidad

de vida es la calidad de comunicación” y este proceso es uno de los que se ve afectado en las personas con discapacidad, favoreciendo el proceso comunicativo por medio de este proyecto.

En el año 2015, se realizó un trabajo de grado titulado “*Con apoyos precisos sin dependencias innecesarias. Estrategias pedagógicas para fortalecer habilidades en un ambiente pedagógico complejo de Aula Húmeda*” realizado por Ramos, su objetivo se enfocó en fortalecer las habilidades de autodeterminación e interdependencia por medio del trabajo cooperativo mediado entre los cuidadores y docentes en formación, en búsqueda de experiencias reales del entorno que formen en el sujeto la capacidad de ser una persona interdependiente y auto determinada, esto con el fin de facilitar la interacción positiva entre los individuos que pertenecen al grupo de Aula Húmeda apoyándose en talleres a cuidadores que generaron el desarrollo de metas conjuntas.

Concluyendo lo anterior, la categoría de *Participante* evidencia el objetivo del ambiente complejo de Aula Húmeda como espacio no convencional (alejado de la educación tradicional que pretende homogenizar e impartir una serie de conocimientos) buscando generar procesos para potencializar las capacidades de las personas con discapacidad en pro de un desarrollo integral. Este trabajo se realiza con la triada pedagógica –cuidador, participante y docente en formación- a través de diferentes experiencias que están mediadas por los momentos de AH, enfocadas al fortalecimiento del reconocimiento del esquema corporal, comunicación -con apoyo de los sistemas alternativos y aumentativos-, estimulación sensorial, el abordaje de temas coyunturales como la *sexualidad*, ligado al desconocimiento por parte de los cuidadores y del contexto

en general, cuestionados por una infinidad de temas en relación al reconocimiento del cuerpo, donde prime los derechos de las personas con discapacidad a partir del trabajo con los cuidadores en búsqueda de no infantilizar al sujeto con discapacidad, asimismo el trabajo de grado reflexiona en torno a aspectos como la interdependencia, resolución de problemas, manejo de emociones, autonomía, habilidades sociales e interpersonales, éstas con un alto valor en el desarrollo de la vida de todos los sujetos, este aspecto se convierte en un punto de encuentro en los participantes del ambiente pedagógico debido a que en su generalidad estas habilidades son asumidas por los demás, privándoles la posibilidad de desenvolverse, desde sus particularidades, de manera propia; Aula Húmeda como un espacio pedagógico que posibilita la participación y construcción de los sujetos a diferencia –quizá- de otros espacios a los cuales asisten, con un objetivo rehabilitador.

La siguiente categoría es *Docentes*, donde se visibilizan las tesis enfocadas a aportar en el proceso formativo de los educadores especiales cada una de ellas busca resaltar el rol pedagógico que el educador especial cumple dentro del ambiente complejo Aula Húmeda.

El primer trabajo de grado que se encuentra fue elaborado por; Gaviria y Contreras (2007) titulada “*Proyecto pedagógico investigativo de desarrollo integral para personas con alteraciones neuromotoras en un ambiente acuático*”, es un trabajo de carácter propositivo cuyo objetivo principal es diseñar las líneas de base de desarrollo que permitan la configuración de los perfiles de los participantes, para así determinar la intervención estratégica con base en la zona de desarrollo potencial, esta propuesta le permite a los

docentes en formación fortalecer los conocimientos, frente a varios de los conceptos como lo son una estimulación adecuada, integración sensorial, habilidades de la vida diaria, interdependencia y psicomotricidad; que en un espacio como Aula húmeda deben tenerse presentes.

Una de las tesis que más resalta la diferencia entre lo terapéutico y lo pedagógico es el trabajo de grado *“Contraste entre el ambiente pedagógico complejo en aula húmeda desarrollado en la Universidad Pedagógica Nacional, y la terapéutica conductual en medio acuático”* del autor Arango (2009), su propósito es resaltar las diferencias entre Aula Húmeda -ambiente pedagógico complejo - y la terapia conductual –Institución Horizontes- haciendo partícipes a las personas que asisten al espacio de Aula Húmeda, dando a conocer estas diferencias, si bien lo terapéutico es de gran importancia hay una marcada diferencia entre sus prácticas y los métodos pedagógicos, da conocer cómo se toma a la persona con discapacidad

desde ambas posiciones, donde lo terapéutico está más enfocado en rehabilitar una parte del sujeto, mientras lo pedagógico no se centra únicamente en el sujeto sino en su relación con el ambiente, siendo esta una mirada ecológica, donde el educador en formación siempre lo debe tener presente, y no solo él sino las personas que asisten al espacio.

En el año 2013, Carvajal, Montealegre, Núñez, Pardo, Puentes, Rodríguez, Rodríguez y Urueña presentan el aporte en el proceso de un docente en formación un ambiente complejo, presentado en su trabajo de grado *“Aula Húmeda como aporte al*

desarrollo del saber pedagógico de los docentes en formación”, en el que se tiene como objetivo la visibilización a través de aspectos, procesos y elementos del rol docente que se deben poner en práctica para enriquecer y transformar su saber pedagógico en cualquier contexto con ayuda de la autoevaluación y autocrítica sobre sus procesos formativos, es decir, que su labor o accionar va más allá de la transmisión del conocimiento. Basándose en la observación participante y el trabajo cooperativo (triada pedagógica) en pro de una perspectiva reflexiva para la transformación, basada en el espíritu investigador, evaluador e innovador.

El rol que cumple el educador especial, en algunas ocasiones es confuso en un espacio como Aula Húmeda, ya que se concentra su acción pedagógica a un aula de clases, el trabajo de grado elaborado por; Bandera, Duarte y Villanueva (2015) titulada “*Perfil docente del educador especial en el ambiente pedagógico complejo aula húmeda*”, permitió identificar los elementos que contribuyen a la configuración del perfil del Educador Especial en el ambiente Aula Húmeda, consecutivamente a esto, la investigación muestra desde el punto de adquisición formativa qué parámetros o requisitos debe tener el educador especial en la elaboración de todos sus procesos con la población a trabajar. El educador debe contar con una serie de cualidades básicas en la elaboración de sus experiencias, escuchar, atender, y brindar apoyo específico según lo requiera el participante; de igual manera en la metodología de sus planteamientos pedagógicos se debe construir un amplio desempeño de independencia en los sujetos, con el fin de generar un

avance diario en cada una de las experiencias, y aportar a la construcción de un mejor individuo en el futuro.

Es interesante concluir frente a la serie de aportes que estas investigaciones realizaron en el rol del educador especial en un ambiente pedagógico complejo, en varias ocasiones se asume el papel del docente únicamente en escenarios naturalizados como son las aulas o instituciones, generalmente con fines al aprendizaje de conceptos, es aquí donde Aula Húmeda permite a cada uno de sus participantes, en este caso los docentes, construir nuevas miradas frente al proceso de enseñanza, en un escenario donde las dinámicas determina el desarrollo de los procesos.

Asimismo, se evidencia el objetivo investigativo de estos trabajos de grado encaminados hacia el fortalecimiento en la intervención pedagógica, procesos de formación y elementos que el docente debe poner en práctica, resaltando finalmente la participación del sujeto y sus cuidadores de manera implícita en la formación del docente. El objetivo de las investigaciones se dirige a la interdependencia, la autodeterminación, la participación y el desarrollo integral del sujeto.

La tercera categoría es *Cuidadores*, la cual se ve inmersa en el proceso de Aula Húmeda, es un eje fundamental en el desarrollo integral de los participantes ya que hacen extensivo el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Buscando la transformación de las representaciones sociales que tenían las familias, acompañantes o cuidadores de los participantes acerca de los procesos pedagógicos desarrollados en el programa de Aula Húmeda, se presenta un trabajo de grado en el año

2009, por Ladino, Monroy, Murillo, Rodríguez, Rojas y Salamanca denominada “*Aula Húmeda: un espacio para la familia, la reflexión y los vínculos sociales*”, con el objetivo de vincular a los cuidadores en el proceso pedagógico del participante, por medio de la interacción en cada uno de los momentos y actividades en la que se ven involucrados los procesos educativos, sociales y familiares, mediante el trabajo de conceptos tales como la discapacidad, familia, apego afectivo, pedagogía familiar y las representaciones sociales.

En segunda instancia, se revisó el trabajo de grado "*En busca de la inclusión social: creación de estrategias pedagógicas dentro del hogar para facilitar el desarrollo de habilidades sociales de los participantes del programa Aula Húmeda*" realizada por Jiménez y Leguizamón (2010), busca desarrollar procesos que fortalezcan habilidades sociales de las personas con discapacidad dentro del espacio de Aula Húmeda y fuera de él, en contextos cotidianos (escuela, familia, lugar de residencia etc.) y espacios de socialización como las actividades vacacionales, teniendo en cuenta el registro de padres y la creación del folleto “Conóceme”, favoreciendo a las personas que no tienen una interacción frecuente con personas con discapacidad, este trabajo de grado no tuvo el impacto que se quería ya que como lo mencionan las autoras los padres desarrollaban las actividades faltando pocas semanas para entrar al espacio y por este motivo se vio fragmentado el proceso.

Abordando otro trabajo de grado realizado en el 2010 se encuentra; “*Proyecto Oasis: un encuentro, una fortaleza para las familias de las personas en situación de*

discapacidad, participantes a aula húmeda”, de la autoría de Corredor y Escallón (2010), siendo su enfoque el identificar los cambios en términos de relaciones intrapersonales e interpersonales a partir de la estructuración del denominado proyecto Oasis , orientado a enriquecer el espacio existente de las familias participantes en este ambiente pedagógico complejo, por ende, se evidenció un trabajo a partir de las expectativas e intereses que tenían los cuidadores, logrando en el transcurso del tiempo compartir sus experiencias y participar en actividades conjuntamente, expresando emoción al realizarlas, colocándose en el papel del otro, entendiéndolo, así mismo, se fortalecieron vínculos entre cada uno de los cuidadores, además de promover los procesos de interdependencia en sus hijos, obteniendo así dejar ese momento de encuentro instaurado en Aula Húmeda siendo valioso para el ingreso a nuevos participantes y acompañantes.

Como se mencionó en el inicio del presente documento, Aula Húmeda tiene como base el trabajo por triadas pedagógicas, en donde la familia tiene uno de los papeles más importantes en la construcción de conocimientos; en este orden de ideas se destaca el trabajo de grado titulado “*TEJIENDO REDES, un medio para la inclusión de las familias con personas en situación de discapacidad*”, elaborado por las docentes Velasco, Nausa y Urquijo (2015), como investigación importante para caracterizar las experiencias de las familias, tras la implementación de la Red de Apoyo, en las que destacan las ocho dimensiones –derechos, bienestar físico, bienestar material, bienestar emocional, inclusión social, relaciones interpersonales, desarrollo personal y autodeterminación- que constituyen el modelo de Calidad de Vida según Scharlok y Verdugo (2011) son las más relevantes, lo que permitió fortalecer el proyecto de Aula Húmeda; en donde se configuro una red de

apoyo en la familias de AH brindando distintas miradas pedagógicas, aquí el aprendizaje se construye en relación con el otro, en el intercambio de experiencias, en la participación como sujeto propositivo y social de su desarrollo.

En la categoría cuidadores se refleja cómo los trabajos de grado consultados buscan la participación activa de los cuidadores en el ambiente complejo, adicionalmente se generaron espacios entre los cuidadores para desarrollar apoyos entre ellos, al escuchar sus vivencias de cuidar a una persona con discapacidad, frente al presente trabajo esta categoría aporta grandes perspectivas ya que visibiliza la necesidad de ver al cuidador no solo desde este rol sino también desde sus diferentes dimensiones, como un sujeto que participa activamente en la sociedad, un sujeto político y social que además de cuidar a una persona tiene más escenarios de su vida en los cuales participar.

Adicionalmente de las categorías anteriores se encuentran trabajos de grado que transversalizan las tres categorías establecidas, donde aportan a todo el ambiente pedagógico complejo de Aula Húmeda y los equipos humanos que allí se conforman.

El primero es un trabajo de Maestría desarrollado en el año 2010 denominada “*Un espacio para la ética del cuidado. Estudio de caso*”, desarrollado por Morales, su objetivo principal fue develar los elementos que hacen de AH una propuesta alternativa implicada en procesos de la ética del cuidado, por medio de entrevistas semiestructuradas a seis sujetos, menciona que no se había conceptualizado ni profundizado en este tema, la ética del cuidado es esa relación con el otro, se debe pensar y sentir con el otro, se tiene una

responsabilidad, planteando AH como un espacio donde se respeta a ese otro, y el más importante es él, la diferencia entendida en el proceso pedagógico no para etiquetar si no para respetar, se parte del desarrollo pedagógico en AH, tiene en cuenta a la persona y respeta sus particularidades, teniendo en cuenta cómo cierto tipo de actuaciones de los docentes forman al otro en la ética del cuidado, como un sujeto autónomo, consciente que respeta y se solidariza con las demás personas.

Dando continuidad a esta categoría, se encuentra el trabajo de grado realizado por Abella, “Diseño, aplicación y evaluación de una apuesta sonora en el ambiente complejo Aula Húmeda” del año 2012, su objetivo es favorecer el desarrollo y la potenciación de las capacidades de los participantes mediante un paisaje sonoro, en el que se encuentran diversos tipos de música y esto genera un efecto en el cuerpo, indagan sobre la música estimulante y sedante, mediante la implementación de diferentes tipos de música según el momento de Aula Húmeda, marcando los momentos, se fundamentan en el método Tomatis, cumplen su propósito al fomentar la motivación, mayor disposición, escucha activa que fomenta diferentes cosas como lo son: capacidad de atención, imaginación y memoria, en interdependencia usan música instrumental, asamblea música electrónica, desempeño en el agua música relacionada con el elemento agua (caídas, olas) en juego música que incite movimiento y en la consolidación música relajante y suave. La música dentro de esta investigación es el hilo conductor hacia las actividades y diferencia los momentos.

Dentro de los trabajos de grado, se encontró una investigación , que responde a las necesidades pedagógicas entre los participantes y docentes en formación, titulada “Proyecto

pedagógico investigativo: Las categorías conceptuales para tener en cuenta en la implementación del juego en el ambiente pedagógico complejo Aula Húmeda con base a los planteamientos de Donald Winnicott” por las docentes Ruiz y Ulloa (2012), la cual buscaba determinar las categorías conceptuales que se deben tener en cuenta en la implementación del juego Aula Húmeda, con base a los planteamientos de Winnicott (2007). Se denominaba el juego como una necesidad práctica de ser abordada no solo desde la perspectiva del placer y la diversión, sino también desde lo pedagógico ya que es importante saber cuáles procesos responden al desarrollo de cada actividad que se realizan en las prácticas pedagógicas, de este modo los docentes podrán hacer uso del juego no solo como distractor, sino también como potencializador de procesos en las diferentes dimensiones del ser humano.

Y por último, Buitrago, Hernández, Pabón y Sánchez (2015) presentan un trabajo de grado titulado “Provocando, explorando y jugando. Una propuesta de enriquecimiento del ambiente pedagógico complejo Aula Húmeda”, en el que busca encontrar en el juego la exploración del ambiente, el fortalecimiento de habilidades cognitivas, comunicativas y socioafectivas, tomando finalmente como elemento transformador, posibilitador y enriquecedor de procesos, la participación, interacción y construcción de la realidad por medio del juego, le permite al participante la entrada y salida de la información que potencia la integración sensorial mediante la zona de desarrollo próximo con pares, maestros, cuidador y ambiente acuático dejando como resultado material sensorial para el enriquecimiento del ambiente.

Con el análisis de previo estado de antecedentes, se determina la necesidad de establecer estas tres categorías como enfoque de la presente investigación; se evidencian proyectos de grado orientados al trabajo con el sujeto, cuidador o docente, en su gran mayoría. No obstante, se comprueba que se transversalizan en las tres categorías la intervención de la triada pedagógica en el proceso.

Continuando con el respectivo análisis, se resaltan aspectos comunes entre estas categorías, por medio de distintas estrategias y actividades pedagógicas tomando el cuerpo como un instrumento de expresión y comunicación de experiencias, ideas y emociones que en varias situaciones pasan desapercibidos dentro del proceso pedagógico; el juego como parte fundamental del proceso, siendo este potencializador de procesos de comunicación, a través de dinámicas que exigen intensiones comunicativas entre los participantes del espacio. Por otro lado, el juego favorece desarrollos como lo son el social, fomentando de manera espontánea la cooperación, la asimilación de normas en un espacio compartido; el desarrollo afectivo-emocional, permitiendo la vivencia de experiencias difíciles y facilitando el control de la ansiedad asociada a ellas, el juego como mediador para el aprendizaje de técnicas cognitivas de resolución de conflictos sociales, incrementando las conductas pro-sociales (ayudar, cooperar, compartir), y finalmente, el desarrollo intelectual ya que el juego es un instrumento que desarrolla las capacidades del pensamiento - pensamiento motriz, simbólico y reflexivo- (Garzón, 2011)

Se enfatiza en aspectos como la comunicación, por medio de los sistemas de comunicación aumentativa y alternativa o el diálogo con los demás; el desarrollo de las habilidades sociales - relaciones intrapersonales e interpersonales- tomando como punto de

partida los momentos en Aula Húmeda con miras a expandir en los otros espacios en que se desenvuelven tanto los sujetos como los cuidadores; las habilidades cognitivas, favoreciendo los procesos de razonamiento y pensamiento crítico, razonamiento lógico-matemático, procesos de autodeterminación, autonomía y participación; y los aspectos motores, que favorezcan la estructura espacio-temporal, esquema corporal, el desarrollo táctil y kinestésico. Por otro lado, se encontraron aspectos pocos tratados, sin restarles importancia, como la sexualidad -desde una perspectiva de derechos- demostrando en esta investigación centrada en el sujeto, la labor de la familia como incondicional en el desarrollo del participante. Otro aspecto en común, es el ambiente pedagógico complejo, puesto que es éste el que media todos los procesos pedagógicos, evidenciándose fundamentos importantes en la diversidad de muchos de los trabajos de grado.

Al concluir, se evidencia el interés investigativo frente a los sujetos y cada uno de los procesos que hacen parte de su desarrollo integral, considerando como parte fundamental el rol que cumplen los cuidadores, donde los trabajos se han centrado en los distintos sujetos que intervienen (padres, tíos, abuelos, enfermeras y demás). Por esta razón, surge el interés de investigar frente al rol femenino, puntual a esta categoría, teniendo en cuenta que la mayor parte de los cuidadores que asisten a Aula Húmeda son de este género, viendo la oportunidad de resaltar los roles que cumplen en la sociedad (trabajador, mujer, sujeto participativo, deportivo, creativo etc.) sin limitarse al cuidado.

Investigaciones frente al cuidador en un rol femenino

Continuando con la construcción del estado de antecedentes, se considera importante extraer la información y conocimiento construido en torno al tema de interés para este proyecto pedagógico investigativo en investigaciones realizadas a nivel nacional e internacional. A continuación, se presenta el análisis realizado a dicha información, organizado en torno a tres tópicos *Mujer cuidadora, Salud - bienestar, y Empoderamiento*.

El primer tópico corresponde al de *Mujer Cuidadora* en el que se evidencian investigaciones realizadas en torno al papel de la mujer en la sociedad, con gustos e inclinaciones que ejercen la labor del cuidado al otro.

Benavides, presenta en su trabajo de maestría “*Mujeres más allá de ángeles. Dinámicas familiares, participación ocupacional y social de mujeres que desempeñan el trabajo del cuidado*”, una interpretación de relatos realizada en el 2013 en la Universidad Nacional de Colombia, a partir de experiencias en el cuidado de personas con discapacidad como cuestión de género teniendo en cuenta programas o legislaciones que cubren esta labor que recae en la mayoría de veces sobre la mujer –maternidad- guiado por un estereotipo construido históricamente. Enfatiza en la necesidad del trabajo hecho por el cuidador como una actividad anti hegemónica que minimice finalmente la desigualdad y discriminación de género, como una responsabilidad compartida ya que el acto del cuidador (sobrecarga) genera en él afectaciones en la salud y bienestar. Busca finalmente plantear la

necesidad de una política pública en pro de la equidad de género, reconocimiento de los derechos e igualdad de oportunidades.

Otro trabajo de grado doctoral "*Ponerse en el lugar del otro, un acercamiento cualitativo de dependencia mediadas por el cuidado*", Prieto (2015), presenta el principal objetivo de establecer las premisas claves con relación a la forma en la que quieren cuidar y ser cuidadas las personas implicadas en las relaciones de dependencia. Se evidencia que desde la educación a las mujeres se les ha otorgado la responsabilidad del cuidado, de lo privado y al hombre se le ha educado para lo público, en las diferentes entrevistas realizadas por el investigador así se refleja, las personas entrevistadas cuentan cómo se les ha atribuido esta labor –cuidar- por ser mujeres, e incluso cuando tienen tiempo libre están pensando constantemente en la persona que cuidan, viven para y por el otro.

Por ello, la *categoría de mujeres cuidadoras* evidencia a través de experiencias del cuidado, la labor que recae en la mujer como una cuestión biológica e innata, guiada sobre un estereotipo social; acción realizada en una contra posición de condiciones mínimas o algún tipo de blindaje en cuestión de derechos en pro de su bienestar integral. De igual forma, se argumenta la necesidad de una política que brinde unas condiciones dignas a su labor y finalmente le propicie la oportunidad de cuidar de ellas misma, sus intereses, gustos, necesidades, una opción de ser vista no solo como una cuidadora.

El siguiente tópico es el de *Salud y bienestar*, donde se evidencia el deterioro en la salud de la mujer cuidadora como consecuencia de la sobrecarga laboral y ocupacional, obligándola de esta manera a descuidarse a nivel de salud, preferencias, gustos y demás. Al

asumirse a la mujer cuidadora como un sujeto integral, constituido por dimensiones, intereses y deseos; se evidencian la magnitud de factores que influyen en su bienestar al centrarse únicamente en la tarea del cuidado. Es por esto, que en el siguiente tópico se agruparon algunas de esas investigaciones que buscan visibilizar las características que competen a la salud y bienestar de la mujer cuidadora.

Barrios (2013) presenta la investigación realizada en una población marginada (practicantes de la delincuencia, prostitución, mujeres presas o personas transgénero) en su tesis *“Crianza en condiciones de exclusión, marginalidad y violencia social en el centro de Bogotá”* presentada como requisito para optar el título de Ph.D en salud pública; obteniendo como resultado de sus prácticas, la exclusión social; bajo una perspectiva eco-social enfocado al entendimiento de la salud como objeto principal asociado al bienestar de las personas y la comunidad, la crianza en pro de un enfoque culturalista que permita finalmente estrategias tales como la prevención, mitigación y superación de eventos negativos en comunicas, siendo esta “un conjunto de redes que animan un territorio” que ayudan el andamiaje social de mujeres esforzadas a realizar actividades no reconocidas por la sociedad que le colaboren finalmente con la teoría de crianza precaria papel enfocado a la mujer, en un país que no vela por su salud, sostenimiento y bienestar social, moral, educativo.

“Necesidades de cuidado que tienen los cuidadores de personas en situación de discapacidad, por parte de su familia en la localidad de Fontibón: Bogotá” es un trabajo de grado desarrollada en la Universidad Pontificia Javeriana en el año 2009 sus autoras Castro, Solórzano y Vega, quienes buscaban conocer las necesidades de los cuidadores y

mostrar la importancia que esto tiene con el fin de orientar y mejorar sus condiciones, denominan el cuidado que realizan las personas como una tarea informal, manifestando que este lo desarrollan en su mayoría familiares que dejan de lado muchas cosas de su vida para acompañar a la persona, adicionalmente se evidencia que en los datos recolectados la mayoría de las personas que realizan este trabajo son mujeres. Como resultado de la investigación los cuidadores manifiestan la necesidad de recibir apoyo de su familia, apoyo con el cuidador de las personas con discapacidad con el fin de tener tiempo libre, dedicarse a su auto-cuidado y recibir apoyo con el cuidado de la persona en situación de discapacidad.

Asimismo, se encontró un trabajo de investigación nominado “*Desigualdades de género en el cuidado informal y su impacto en la salud*” construida en el año 2014 por la autora Lozano, teniendo como objetivo analizar las desigualdades de género en el cuidado informal y su impacto diferencial sobre la salud de las mujeres y los hombres cuidadores a través de diferentes percepciones y experiencias sobre el estado de salud y vulnerabilidad en distintas etapas del ciclo vital, relacionados en el rol de cuidador. Aunque este trabajo traza una mirada en el área de la salud es valioso asumir a la mujer como un ser integral, pluridimensional y con una identidad, parte de esto es su salud y lo que propicia el bienestar de esta, las mujeres en el proceso de cuidado del otro se desentienden del propio, trayendo repercusiones en su vida, ocurre asimismo en nuestras mujeres cuidadoras de personas con discapacidad.

El trabajo investigativo denominado “*Efectividad de una intervención grupal de educación para la salud en la mejora de conocimientos y satisfacción vital de las*

cuidadoras inmigrantes y autóctonas (CIA)” desarrollado por Rojano en el año 2014, buscó conocer el impacto en la salud (salud física, emocional y mental) sobre las cuidadoras, a través de una intervención educativa en Atención Primaria, mediante la evaluación de indicadores del índice de esfuerzo del rol del cuidador, satisfacción vital, satisfacción laboral, apoyo social recibido, felicidad y conocimientos adquiridos en el manejo de la persona dependiente; el proyecto investigativo realizó test pre y post a ejercicios pedagógicos en donde se brindaban espacios distintos a los cotidianos, centrando la mirada en los intereses del cuidador, y resaltando la importancia de bienestar propio para dar respuesta a un bienestar brindado desde el cuidado, después se presentaron cambios significativos en el grupo intervención, excepto el indicador de evaluación de felicidad, en el que, aun existiendo mejores resultados en el post test, estos resultados no fueron significativos.

"Calidad de vida de los cuidadores familiares: evaluación mediante un cuestionario" una tesis doctoral realizada en la universidad de Barcelona, España en el año 2009, de la autoría de Úbeda Bonet, en la que se analiza a la familia como los cuidadores informales estableciendo relaciones de afectividad y un compromiso de permanencia y duración ya sean en personas con enfermedades en cuanto a lo relacionado con la salud, personas con discapacidad, así pues resalta que las mujeres son las principales cuidadoras y en donde recae la mayor responsabilidad, es entonces que plantea que la calidad de vida de las personas por una parte puede tener un sentido enriquecedor por la satisfacción que esto conlleva y la parte solidaria, pero por otro lado se ve disminuida en cuanto a las diferencias de equidad y desigualdad, las cargas familiares que enfrentan, la presiones que tienen,

repercusiones en la salud física, la salud psicológica en la vida cotidiana y en la vida laboral.

Por último, en este tópico se encuentra una tesis doctoral denominada *"El costo de cuidar desde una perspectiva de género: proceso emocional de personas cuidadoras de familiares dependientes"*, fue realizada en el año 2015 por Brea, con el objetivo de conocer sobre las personas cuidadoras y cuál es el proceso emocional que deben atravesar al asumir el cuidado de una persona "dependiente", refleja en su investigación como la mayoría de cuidadores son mujeres y como aún hay una desigualdad entre mujeres y hombres, el cuidado es visto como patrimonio de las mujeres por ende esto genera sentimientos de desánimo, miedo, frustración y culpabilidad, se ven obligadas a buscar estrategias de protección como lo son la negación, la culpabilidad y la búsqueda de información para conocer más sobre lo que acontece, donde se ven obligadas a tener cambios abruptos o paulatino en sus vidas para asumir el cuidado del otro.

Como se mencionaba anteriormente, es fundamental concebir a la mujer como un sujeto integral, y más aún en un proceso pedagógico, teniendo en cuenta cada uno de sus intereses, orientaciones, ideas, necesidades y demás, que contribuyan a su formación y fortalecimiento en las dimensiones del ser humano.

De las anteriores investigaciones, se logra rescatar la relevancia del bienestar emocional y de salud que debe tener el cuidador para cada una de las tareas diarias, ya que estas se ven afectadas porque se prima en ocasiones el cuidado del otro antes que el cuidado propio; manifestando ellos –cuidadores- desde sus vivencias la necesidad de tener apoyo de

otras personas para mejorar sus condiciones de salud y llegar a satisfacer sus necesidades, estando estas desligadas del cuidado por el otro.

El tercer, y último tópico, es *Empoderamiento* donde se encuentran tesis que resaltan el papel de la mujer en la sociedad desde las diferentes dimensiones del ser humano, la mujer se visibiliza como un sujeto activo y participativo en la sociedad, que se debe reconocer como un sujeto de derechos.

La primera investigación que se encuentra se denomina “*Mujeres empresarias en Colombia: Hacia la autonomía económica y la construcción del cuidado*” realizado por Suárez (2011), presenta la inclusión de las mujeres en la época actual hacia una actividad económica independiente –visión- y las posibilidades laborales combinados con actividades del cuidado familiar, presentando la problemática laboral con la que cuentan la mujeres quienes son contratadas con menos recursos, lo cual genera tensión debido a la fuerte presión que genera la carga laboral –mal remunerada- y el cuidado familiar. Allí cobra un gran sentido la recuperación de autonomía, preferencias, tiempo para ellas, etc. Finalmente, con ello, dimensionar a las mujeres a una visión empresarial que le brinde la posibilidad de darse tiempo para ella y su familia generando ella misma sus horarios.

Otra tesis encontrada fue “*Las relaciones democráticas en hogares con jefatura femenina. Diseño e implementación de un modelo pedagógico con perspectiva de género*”, como trabajo de Grado para obtener el Título de Especialista en Proyectos de Desarrollo con Perspectiva de Género realizada por Martínez (2000) en Bogotá, esta investigación

busca establecer relaciones democráticas en el interior de los hogares de madres cabeza de familia en Bosa, que por medio de estrategias pedagógicas y mecanismos adecuados las mujeres puedan acceder al manejo de poder y la toma de decisiones, por ende se proponen espacios donde se pueda analizar su rol como madres cuidadoras desde una perspectiva de género, comprendiendo la realidad como actoras sociales, así pues asumen la importancia del manejo de las relaciones sociales, el reconocimiento de figura principal en su familia y en su entorno.

Por otro lado, se encuentra una tesis doctoral denominada “*Desempleo femenino, discriminación positiva y rol de género: el desencuentro entre política y experiencia*” elaborada por Suárez (2003) que tuvo como objetivo principal analizar la experiencia psicosocial de las mujeres ante el desempleo, enmarcada en el rol de género. Concretamente se pretende identificar los autoesquemas estereotipados de género y evaluar la aplicación del rol de género en el empleo de la mujer; a través de un modelo de Interacción Socio-cognitiva, la investigación analiza la información obtenida sobre cinco aspectos psicosociológicos: Autoesquema estereotipado sobre el rol de género, rol de género en el empleo femenino, rol de género ante el desempleo, auto conducta hacia el desempleo y roles de género en un entorno familiar. Es valioso resaltar el discurso socio-político que se emplea frente a la vinculación laboral de las mujeres cuidadoras, siendo esto fundamental en el autoconcepto que se tiene, ya que esto interviene en la construcción del rol desarrollado en la vida y más aún en la vida de mujer cuidadora de una persona en situación de discapacidad.

En seguida *“Las mujeres y el poder colectivo. Análisis crítico del enfoque de empoderamiento de mujeres y la acción colectiva feminista en Chile”* es una tesis doctoral desarrollada en la universidad de Barcelona, España en el año 2014, su autora Lizana, por un lado, realiza una propuesta encaminada hacia el debate del empoderamiento de mujeres que son trabajadoras, habitantes de las ciudades y cuidadoras en lo doméstico y de cómo poder conseguir un status en términos de independencia económica, además de tener una libertad en la toma de decisiones en el proyecto de vida logrando de sí mismas una perspectiva de imagen positiva. Por otro lado, realizó un trabajo de campo sobre las visiones que poseen los grupos feministas en Chile, así pues, afirma a el empoderamiento de la mujer cuidadora como una herramienta para desarrollar una ciudadanía más inclusiva, posibilitando la participación plena de las mujeres como sujetos políticos, incluyendo las necesidades e intereses de las mujeres y otros grupos oprimidos desde sus experiencias situadas.

En este tópico se puede evidenciar que en las 4 (cuatro) tesis consultadas se muestra a la mujer desde sus múltiples dimensiones, no solo desde la dimensión familiar sino también desde lo laboral, político y social a pesar que en la época actual se ha avanzado frente a la igualdad de género, aun se pueden observar desigualdades desde todos los ambientes, donde la mujer no tiene mayor participación en la vida pública -política y laboral- más si tiene una gran carga y responsabilidad en la vida privada -familiar- el empoderamiento debe generar la participación plena de las mujeres como sujetos políticos en todas sus dimensiones y el auto reconocimiento del papel fundamental que se tiene en la sociedad.

Al realizar un análisis de los trabajos de grado elaborados en el espacio complejo de Aula Húmeda, se evidencian las pocas investigaciones encaminadas al papel de la mujer desligada del cuidado, que será finalmente el objeto de estudio, así pues, al realizar una búsqueda relacionada con el tema, se encontraron investigaciones enfocadas a la mujer cuidadora, desde una perspectiva médica, con el fin de tratar aspectos como: ser una buena cuidadora o cuáles podrían ser los parámetros a seguir, entre otros; como resultado se hallaron minoritariamente trabajos enfocados al tema, esto evidencia la falta de investigaciones enfocadas a la mujer, establecida de alguna manera en un papel del cuidado teniendo en cuenta lo que esto repercute en su vida.

Es así que se escogieron doce tesis divididas en tres tópicos, en primer lugar *mujeres cuidadoras* siendo estas dos las que más se acercan a las experiencias que se viven al cuidar a una persona con discapacidad, exponiendo nuevamente que en gran parte -por no decir que toda- recae en la mujer y no en una mujer que realice distintas actividades sino en aquella que focaliza su acción al cumplimiento de ese objetivo; el siguiente tópico corresponde al de *salud y bienestar*, encontrando tesis con investigaciones que han llevado a pensarse en la persona y en todo lo que le influye positiva o negativamente en ella, consecuentemente le lleva a asumir ese cargo sola sin ningún apoyo, expuestas a la vulnerabilidad, al no pensarse en ellas mismas y en dejar todo por el otro, el concepto abarca aspectos como: la salud emocional, concepción de la felicidad, mejora en la calidad de vida –puesta en satisfacción de la persona- además, determinar la influencia de las relaciones sociales en la persona. Y como último tópico, se estableció el *empoderamiento*,

ya que en este siglo la mujer ha ido pasando de la sombra al liderazgo, es por esto que se muestra una perspectiva distinta a la referida anteriormente, y es que como mujeres pueden asumir el ser cuidadoras y además ser mujeres empoderadas de su vida, en su comunidad, en su trabajo siendo este digno de realizar y con miras a la superación.

Expuesto esto, las investigaciones consultadas dieron como resultado la concepción del término cuidador como una palabra que se refiere a la mujer, teniendo en cuenta que ninguna de las investigaciones analizadas logró observar el rol asumido por los hombres en la labor del cuidado, siendo finalmente la mujer quien asume esta acción, llevando acuestas cargas tanto emocionales como físicas.

Este análisis de investigaciones en torno al tema abre las posibilidades de pensar en aspectos de la mujer en su rol de cuidadora que se ha olvidado; el empoderamiento, su autonomía, relaciones sociales, cuidado personal, el constituirse como persona de conocimientos, con derechos y deberes, el disfrutar su vida, sus gustos y necesidades; en otras palabras, su calidad de vida.

Partiendo de lo anterior, se encuentra gran interés en desarrollar un trabajo investigativo frente al rol de la mujer cuidadora de Aula Húmeda y cómo este llega a influir en su calidad de vida, desde la comprensión de imaginarios que se presentan entorno al cuidado y la importancia de visibilizar aspectos olvidados cuando se asume la labor de ser cuidadora, siendo ella primordial en el proceso pedagógico del sujeto con discapacidad, este rol influye en las diferentes dimensiones de calidad de vida en la cuidadora propuestas por Schalock - desarrollo personal y autodeterminación-; tomando también procesos de

empoderamiento como parte fundamental del desarrollo de las mujeres, quienes dejan en segundo plano sus necesidades e intereses, con el fin de ampliar las perspectivas frente a los roles asignados y especialmente cómo éstos son asumidos, no se pretende desligar del cuidado a la persona, se busca que ejerzan este rol no sólo hacia el sujeto con discapacidad sino también al cuidado propio.

Marco teórico- conceptual

Para esta investigación se realizó una revisión teórica en torno a los conceptos y teorías que dan sustento a este proyecto, algunos de estos son: ambiente pedagógico complejo Aula Húmeda, cuidadores, género, mujer, discapacidad, calidad de vida y empoderamiento. Que a continuación se describen:

Ambiente pedagógico complejo de Aula Húmeda

Aula Húmeda se caracteriza por ser un ambiente pedagógico complejo, creado con el fin de brindar alternativas pedagógicas no convencionales, permitiendo tejer una red compleja de relaciones entre todos sus participantes y visibilizar sus procesos dentro del mismo. Ya que este ambiente complejo posibilita la participación activa en el agua con los cuidadores, nuestra propuesta está pensada en el trabajo con las cuidadoras que asisten a este espacio con el fin de observar y fortalecer procesos de empoderamiento y de calidad de vida.

Delgado define un ambiente pedagógico complejo como:

"Las lentes adecuadas para poder observar y comprender correctamente el desarrollo integral de las personas en situación de discapacidad, ya que permiten entender este desarrollo en una nueva dimensión, observando la evolución que tiene

el sujeto dentro de su propio proceso, partiendo de sus condiciones y habilidades, en las cuales se afianza para así promover y favorecer sus logros" (2011, p.11)

Como menciona Delgado en su trabajo “Ambientes pedagógicos y Educación Especial” (2010), Urie Bronfenbrenner (1979) realiza una concepción de ambiente en la relación sujeto-entorno, dándole lugar a la subjetividad en el desarrollo de aprendizaje, es decir que será el sujeto quien a través de su sentir, motivación y experiencia, defina el ambiente; todo esto compuesto en una continua relación entre los sistemas que componen a la persona (micro, macro y exosistema) en la interacción y participación de este; a partir de una triada pedagógica conformada por la persona con discapacidad, su cuidador y el docente en formación, siendo este último quien acompaña el proceso de enseñanza aprendizaje a través de una serie de estrategias pedagógicas de acuerdo a los ritmos de aprendizaje de cada participante, teniendo en cuenta las diferentes discapacidades que en el ambiente se trabajan, buscando potencializar habilidades a nivel cognitivo, comunicativo, socio afectivo y motor a partir de los principios de Aula Húmeda, los docentes en formación presentes en el ambiente se encuentran conformados así: 3 grupos de 8 estudiantes cada uno; sexto semestre (praxis), séptimo semestre (seminario alternativo) quienes inician su investigación en el ambiente, y finalmente, estudiantes de últimos semestres (Proyecto Pedagógico Institucional) desarrollando su proyecto a lo largo a 3 semestres.

Es aquí donde el ambiente pedagógico complejo toma fuerza en relación al proyecto de investigación, ya que será potenciador de diferentes experiencias inusuales para cada una de las cuidadoras asistentes, permitiendo roles de participación ligada a sus propios intereses, desplazando la tarea constante del cuidado.

Es importante entender al sujeto como una construcción bilateral con el ambiente, es decir, cada uno configura al otro, en este caso se busca desarrollar un proyecto de investigación en un escenario educativo no convencional donde prima la relación del participante con el ambiente; se hace necesario que sea un posibilitador y enriquezca todos los procesos que logran las personas con discapacidad cuando interactúan con este; asumiendo de manera puntual la relación con las cuidadoras que asisten a este espacio.

El ambiente pedagógico complejo no tiene experiencias ni situaciones fijas o preestablecidas como podría ocurrir en un aula regular, pues como bien lo dice su nombre, se compone de una complejidad de experiencias inesperadas que enriquecen el desarrollo de la práctica pedagógica y los procesos de aprendizaje en los diferentes sujetos que integran Aula Húmeda, experiencias que van a estar inmersas en una constante reflexión con la intención de aportar cada vez más al desarrollo del sujeto, por esta razón el ambiente pedagógico complejo descrito permite el trabajo uno a uno, el docente en formación está en constante relación con el resto de sujetos que componen la triada pedagógica, buscando transformar realidades.

Cuidadores

Los procesos que se desarrollan en Aula Húmeda están conformados por la triada pedagógica; docente en formación, participante y cuidador, este último entendido como la persona que acompaña al participante en todos los procesos pedagógicos donde se ve inmerso. Se denomina cuidador ya que no siempre hay un lazo de consanguinidad o familiaridad entre las personas y el participante, evidenciando en las prácticas pedagógicas que en ocasiones quienes acompañan las experiencias son tías, primas, enfermeras o terapeutas. Este espacio como pocos, permite la participación activa de los cuidadores, ya que pueden estar cerca a los participantes apoyando y aportando a los procesos pedagógicos en el agua, buscando el bienestar para los sujetos, ya que hacen extensivo el trabajo en los distintos contextos donde se desenvuelven.

Para Izquierdo (2003) el primer concepto que se anida en el término cuidar es pensar, ya que procede del latín cogitare, el cuidado se encuentra en la encrucijada entre la razón y la emoción, el estado emocional el temor solo es posible si hay conciencia de la propia vulnerabilidad o de la vulnerabilidad de quien es objeto de preocupación.

El término cuidador siempre ha estado ligado a la salud, Marco lo define como “la persona que asiste o cuida a otro afectado, de cualquier discapacidad o incapacidad que le dificulte o impida el desarrollo normal de sus actividades vitales o de sus relaciones sociales” (2004), pero en esta investigación se va a tomar al cuidador desde una mirada pedagógica, ya que no se cierra a verlo como quien acude solamente a suplir las necesidades del sujeto, sino como la persona que acompaña a la persona con discapacidad

para brindar apoyo y ser un agente activo en los procesos pedagógicos, en cuanto fortalecer aspectos comunicativos, la interdependencia del sujeto, el desarrollo motriz, así mismo el cuidador construye relaciones en el espacio pedagógico complejo aprendiendo y compartiendo conocimientos que hace extensivo el trabajo que se desarrolla en el ambiente de AH.

Según el tipo de relación, se permite catalogar al cuidador de acuerdo a su función y relación -profesional o no- entre el cuidador y la persona en situación de discapacidad o quien llegase a necesitar de él, determinada por : *El cuidador formal*, se caracteriza por disponer de capacitación y preparación para el desempeño de las tareas requeridas, recibir unos honorarios por el trabajo efectuado, realizar su labor mediante un horario – previamente pactado- y finalmente, su grado de compromiso en términos profesionales (Marco 2004). Mientras que los *cuidadores no formales*, caracterizado por carecer de dependencia jerárquica, orgánica, administrativa en torno a la institucionalización frente a una disciplina específica o determinada. Suele ser un familiar – 80% - mayoritariamente realizado por una mujer –83.3%⁶-, se encuentra delimitada contextualmente por la no retribución –económica- por la labor cumplida. Estos no reciben o disponen de una capacitación específica, su nivel de compromiso se encuentra determinada por el grado de afecto y finalmente la labor del cuidado no tiene límites de horarios (Universidad Nacional de Colombia, 2008).

⁶ Barrera, L. Pinto, N. Sánchez, B. (2005). Estudio realizado en Bogotá en una población de 90 cuidadores adultos de personas con enfermedades crónica.

Además, el nacimiento de un bebé en situación de discapacidad conforma un acontecimiento inesperado, el proyecto de vida se ve alterado, dando un cambio a nivel familiar el cual se debe afrontar; en un principio hay sentimientos encontrados, se empiezan a ver afectados los miembros en distintos aspectos como el económico, ya que independientemente de que sea un hijo, la discapacidad asume mayores costos ya sea en la medicina, en las citas médicas, en alimentación, entre otras; en los aspectos sociales pues se deberá estar mayor tiempo al cuidado de la persona y eso hará que los momentos de ocio y tiempo libre disminuyan, adicionalmente aspectos laborales y personales; en cuanto a este último, se empieza a pensar desde el rol que asumirá cada uno frente a su hijo, es aquí donde la mujer se hace cargo la mayor parte de su tiempo, y se lo entrega a ese sujeto, convirtiéndose así en cuidadora. Este término es conocido ya que en algún momento en el transcurso de la vida, todas han sido cuidadas y/o cuidadas y también se ha cuidado, ya sea en un mayor o menor tiempo entendiendo como formas en las que se establecen relaciones entre personas o cosas. Para esto Angelino afirma "el cuidado no es una conducta o acción de alguien sobre algo, aun cuando lo incluya. La discapacidad no es un estado o condición de alguien determinado. Ambos son y no solo implican, sino son, antes que cualquier otra cuestión, relaciones." (2014, p. 181).

Estas relaciones entre cuidador y el sujeto en situación de discapacidad, entendiendo que en la mayoría de casos el cuidador es una mujer que asume ese papel, como lo enuncia Angelino "el cuidado ha colocado en el centro a las mujeres como responsables principales e ineludibles del bienestar de sus integrantes" (2014,p.187) , son relaciones en la cual la

cuidadora se llena de emociones, sentimientos, responsabilidades, una relación a la cual le dedican mucho tiempo como lo declaran las mujeres cuidadoras de argentina⁷

Madrugar para llevar la agenda de la casa y de los hijos. Ir, venir, traer, llevar, sacar turnos, conocer los médicos y profesionales, acompañar, dejar preparada la comida antes de salir, ir a reuniones de la escuela, trabajar, volver, caer rendida. Querer irse a otro mundo... No descansar, no poder relajarse nunca, no ser dueña de su tiempo. (Angelino, 2014, p.190)

Todo esto conlleva a apreciar cada instante que pasa, cada minuto que hace parte de esa relación, tiempos intensos, de ganancias al compartir, responder, ocuparse del otro llevándola finalmente a reducir su autocuidado, intereses y el espacio para ellas mismas, agotadas de sus responsabilidades y ocupaciones limitadas a la espera de su propio tiempo.

"El tiempo del cuidado en discapacidad no es el tiempo de las mujeres que cuidan: vendrá después, más adelante, ahora imposible, perder tu tiempo, no ser dueña de tu tiempo, no tener tiempo, no perder el tiempo, estar a tiempo, hacerse tiempo". (Angelino, 2014, p, 203)

Con este testimonio se puede evidenciar que la mujer es la que ha asumido el rol privado de la sociedad y el hombre el rol público, el cuidado y las cuestiones del hogar son destinadas a la mujer como lo dice Angelino "lo femenino como naturalmente volcado al

⁷ La autora María Alfonsina Angelino, en su libro *Mujeres intensamente habitadas*, realizó entrevistas a doce mujeres madres de personas con discapacidad, ellas relatan su historia de vida de lo que significa ser cuidadoras.

cuidado y lo doméstico como naturalmente femenino" (2014, p.55) en muchos casos no dejándole tiempo para sí misma, para su propio cuidado, se busca aquí la despatriarcalización y desprivatización de la división sexual del cuidado, de ese régimen desigual de la distribución de responsabilidades (Angelino, 2014).

Los cuidadores asistentes a Aula Húmeda, asumen su labor de manera permanente, considerándosele como cuidador primario, quien asume la responsabilidad total del participante, ayudándole a realizar todas las actividades que no puede llevar a cabo (Islas, Ramos, Aguilar, y García, 2006), generándole esto sobrecarga, siendo el cuidador quien realiza tales funciones –en algunas ocasiones- sin ayuda alguna. Afectándole finalmente su calidad de vida - salud, relaciones interpersonales y bienestar general –incluyendo lo emocional y psicológico, en el que influye sentimientos de incapacidad al afrontar las responsabilidades del cuidado (Vélez, Berbesí, Cardona, Segura y Ordóñez, 2012) al no tener el conocimiento –médico- sobre las condiciones, evoluciones y progresos del sujeto con discapacidad. Lo anterior, podría –en caso de no ser tratado- desencadenar en el síndrome de Burnout, "considerado una forma inadecuada de afrontar un estrés emocional crónico cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal" (Gutiérrez, Celis, Moreno, Farias y Suárez, 2006, p. 305)

El Síndrome del Cuidador o Burnout se caracteriza por agotamiento mental y ansiedad frente al cuidado, debido a que el cuidador no cuenta con estrategias adecuadas para afrontar y adaptarse a las situaciones que se le presentan en las actividades diarias;

también está relacionado con dificultades en la salud física por la realización de actividades que requieren sobre esfuerzo físico en la cotidianidad sin ayuda, la labor se desarrolla y asume de una manera desapercibida y constante. Maslach y Jackson (1981) proponen tres factores que lo caracterizan; el *cansancio emocional*, mostrando que una persona siente el desgaste, se fatiga, pierde progresivamente la energía; *la despersonalización* muestra hacia las personas actitudes negativas y respuestas frías, la persona manifiesta irritabilidad y bajo autoestima; y *la falta de realización personal y profesional* con sentimientos de incompetencia, actitud de rechazo y respuestas negativas hacia sí mismo y hacia el trabajo (citado por Jiménez, Gonzales y Garroza, 2001), entendiendo que Burnout es una condición que llega a agotar totalmente a una persona que lo sufre, es preciso decir que no se puede confundir el Síndrome de Burnout con el estrés ya que este es solo una de las formas que tiene de progresar el estrés debido a la exposición prolongada de tiempo a eventos estresantes, para esto Moreno y Peñacoba (1999) realizan una aclaración:

Burnout no se identifica con la sobrecarga de trabajo, el exceso de trabajo no provoca si más el Burnout; de la misma manera un trabajo escasamente estresante pero desmotivador puede llevar al Burnout. Desde esta perspectiva el Burnout no es un proceso asociado a la fatiga, sino a la desmotivación emocional y cognitiva que sigue al abandono de intereses que en un determinado momento fueron importantes para el sujeto. Citado por (Quinceno y Alpi, 2007, págs. 117-118).

El Síndrome de Burnout es el resultado de un proceso extenso de desgaste tanto físico como emocional, aunque tiene un gran peso en lo laboral, factores como el estilo de vida frente al asumir demasiadas responsabilidades, no dormir el tiempo adecuado o no

alimentarse bien; y la personalidad respecto al pesimismo y monotonía entre otros; éste síndrome puede generar un impacto negativo en su calidad de vida con repercusiones en el ámbito familiar y social.

Mujer

Vivo todos los días como mujer, forma parte de mi género. Cuando disfruto a pleno mi sexualidad. Cuando trabajo y lucho por los derechos de las mujeres. Cuando estoy en grupos de mujeres y me reconozco en cada detalle que cuenta cada una de ellas. Cuando pienso en las tareas cotidianas y organizo mi día Me gusta mi cuerpo, me gustan mis formas, mis senos, mi panza, mi cabello. Me llena la sensibilidad y expresividad femenina de los sentimientos. (...) 9

(Angelino, 2014, p. 103)

La mujer en Latinoamérica se enfrenta a estereotipos culturales; estereotipos dominados por una sociedad patriarcal clasificatoria de roles y patrones de comportamiento, siendo estos socializados por la familia, escuela, medios de comunicación etc. Poniendo finalmente a la mujer en ocasiones en desventaja y dependencia (Acker, 1994).

Desde esta perspectiva social se hace necesario resaltar la asignación a la mujer de ciertos roles, roles que se van transmitiendo de generación en generación. Uno de éstos es el cuidado, ya que la mujer en su virtuosidad es capaz de engendrar y dar vida; así mismo se le otorgo el papel de cuidar, de estar en casa y hacerse cargo de lo que ésta demanda -como

acto naturalizado-; no es la genética la razón de asignación del cuidado a la mujer, es la cultura quien la somete. Un rol que hace que la mujer disponga su mayor tiempo para el otro, mujeres llenas de deseos y de motivos para continuar, aunque también agotadas de la grandiosa labor.

En concordancia con lo anterior, AH como espacio complejo desarrolla procesos pedagógicos con personas con discapacidad, quienes asisten comúnmente con sus cuidadoras – en mayor porcentaje-. Siendo ellas quienes poseen mejores habilidades para desarrollar esta labor, ya que vienen equipadas con un sinnúmero de cualidades asociadas a lo emocional como extensión de su rol maternal, según la sociedad (Bazo y Domínguez, Alcón, 1996), ligado a funciones del hogar en relación a la diferencia de roles que debería cumplir el hombre y la mujer respecto a su fuerza según la concepción androcéntrica. Allí, la necesidad de una equidad en las responsabilidades del cuidado, donde las mujeres se exceden en sus funciones, hace evidente el deterioro en su estado de salud, su bienestar presenta efectos adversos como lo indica Tsai Pao Feng citado por Herrera (2014, p. 29) de acuerdo a su sobrecarga, además de iniciar aquella labor de manera empírica.

Finalmente, Nussbaum (2006) frente a las teorías de justicia en una cultura occidental, expone las demandas de las mujeres ignoradas, en relación a la igualdad de funciones familiares obteniendo como resultado la disminución de su círculo social –que ya no vive sus mismas realidades y luchas-. Así mismo, Claker citado por Herrera (2014, p. 29) expone los cambios en su estado de ánimo, su estabilidad laboral pasa a segundo plano y la disminución de su estado de salud y tiempo libre.

Frente a la igualdad de las mujeres, es necesario realizar cambios culturales en el ámbito de lo íntimo, en el territorio de lo doméstico y el escenario de lo público frente a las condiciones, experiencias y expectativas de las mujeres (Ibid., p. 78).

Desde ahí el interés en la mujer, al conocer de ellas sus experiencias, formas de vida y entrega por el otro; reconocer a la mujer, no como un ser sumiso sino como un ser que cumple un papel activo e importante, tanto en el ambiente pedagógico complejo, como en la sociedad.

Modelo Social de Discapacidad

El presente Proyecto Pedagógico Investigativo asume la denominación de discapacidad planteada en el modelo social, Palacios (2008) quien la describe como una forma específica de opresión; en término socio político, la discapacidad es definida como el resultado de una relación opresiva entre las personas en situación de discapacidad y el resto de una sociedad.

Palacios (2008), establece la diferencia entre deficiencia y discapacidad, contemplando la primera como la limitación total o parcial de un miembro, órgano o mecanismo del cuerpo; y la discapacidad como la restricción de una actividad, a raíz de la organización social que considera insuficiente la diversidad que presentan las personas, y por esta razón se ve una barrera en la participación de orden social. Teniendo en cuenta lo

anterior, es importante resaltar el papel que asume el cuidador de una persona con discapacidad en una sociedad acostumbrada a la media y enfocada únicamente en las dificultades de las personas, los cuidadores son un puente entre la sociedad y el sujeto, puesto que son ellos quienes poseen un conocimiento específico de las dinámicas de las personas con Discapacidad.

El problema no radica en la persona con discapacidad sino en la sociedad que no acepta la diversidad, una de las premisas en la cual se basa este modelo es que las personas tienen mucho que aportar a la sociedad y lo pueden hacer en igual medida que los demás, estas pueden aportar para la aceptación de la diferencia, así que este modelo no se enfoca en rehabilitar al sujeto con discapacidad, sino en rehabilitar a la sociedad, una sociedad que debe estar pensada para suplir todas las necesidades de los sujetos y aceptar la diversidad. (Palacios, 2008).

Una de las principales características de este modelo es rescatar las capacidades de las personas con discapacidad, esta característica se desarrolla siempre dentro del ambiente complejo AH, donde el docente en formación parte de las capacidades del sujeto para potenciarlas, en vez de partir de las debilidades, eliminando así algunas barreras; el modelo plantea un diseño universal; inicialmente se aplicó solo a la arquitectura, posteriormente se trasladó a la educación, surgiendo así el modelo de Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) el cual busca la construcción de un currículo que atienda la diversidad en la escuela.

El DUA es aplicado en AH ya que se parte de las capacidades de los sujetos, teniendo en cuenta sus estilos de aprendizaje, este también permite las adaptaciones dentro

de los procesos que se desarrollan en este ambiente, visibilizando la diversidad de la población que asiste al espacio, donde se le debe dar participación a todos por igual, ya que a partir de las características diferenciales como la edad, oscilando entre los 4 a los 61 años; y variedad de diagnósticos como discapacidad: Motora, Física, Trastornos Generalizados del Desarrollo, Síndrome de Down, Sordoceguera, Intelectual, Visual, Parálisis Cerebral, Síndrome de Lennox, síndrome de Angelman, Encefalitis, Neurofibromatosis, Baja Visión, Epilepsia, Osteoporosis, Lupus y problemas de aprendizaje de los sujetos que asisten al espacio de AH a quienes en las diferentes estrategias pedagógicas adaptadas de acuerdo a sus particularidades o ritmos de aprendizaje, busca potencializar cada una de sus dimensiones; además de su autonomía, interdependencia y autodeterminación.

Incluyendo en el proceso pedagógico la labor del cuidador, quien además de brindar la información necesaria para iniciar un plan individual con el sujeto, le conoce a lo largo de todo su ciclo vital. En la mayoría de participantes de Aula Húmeda se evidencia un alto grado de dependencia hacia los cuidadores en habilidades básicas para la vida – alimentación, desplazamientos, higiene personal, etc.- debido a la movilidad reducida o el alto compromiso en funciones cognitivas; asimismo, se evidencia la limitación socioeconómica en la oportunidad de participación en otros contextos - pedagógicos, terapéutico, sociales, recreativos-. Convirtiéndose el ambiente pedagógico complejo en una oportunidad para potenciar procesos de formación de la vida de participantes y cuidadores.

Calidad de vida

Para Verdugo y Schalock la calidad es entendida como “como un criterio de exquisitez asociado a características humanas y a valores positivos, como la felicidad, el éxito, la riqueza, la salud y la satisfacción” asimismo definen *de vida* como “el concepto que competente a la esencia misma o a aspectos fundamentales de la existencia humana” (2003, p. 19).

Teniendo en cuenta lo anterior se puede entender calidad de vida como la “combinación del bienestar objetivo y subjetivo en múltiples dominios de vida considerados de importancia en la propia cultura y tiempo, siempre que se adhiera a los estándares universales de los derechos humanos” (Verdugo y Schalock, 2011, p.17). Giraldo la define como la “condición de la existencia del ser humano referida a los modos de vivir en sociedad esto dentro de los límites establecidos en cada momento histórico” (2003, p.12).

La calidad de vida es multidimensional, debido a las categorías que la componen: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos, además es un modelo ecológico, que tiene en cuenta el poder que ejerce el ambiente sobre el sujeto y su relación con él. (Verdugo y Schalock, 2003).

Bienestar emocional; esta dimensión tiene en cuenta los sentimientos como la satisfacción, de nivel personal y vital, el autoconcepto, a partir de los sentimientos de seguridad- inseguridad- y de capacidad –incapacidad-, así como la ausencia que contienen

aspectos relacionados con la motivación, el humor, el comportamiento, la ansiedad y la depresión.

Relaciones interpersonales: A partir de la interacción y el mantenimiento de relaciones de cercanía (participar en actividades, tener amigos estables y buena relación con su familia) y si manifiesta sentirse querido por las personas importantes, a partir de contactos sociales positivos y gratificantes.

Bienestar material: Esta dimensión contempla aspectos de capacidad económica, de ahorro y contar con aspectos materiales suficientes que le permitan una vida confortable, saludable y satisfactoria, sin pasar ninguna necesidad.

Desarrollo personal: Tiene en cuenta las competencias y habilidades sociales, la utilidad social, la participación en la elaboración de propio PPA (Planificación Por Adelantado) Este permite planificar y asegurar el bienestar en la vejez, teniendo en cuenta los distintos intereses y sueños, que permitan vivir esta etapa de la vida de manera activa. El aprovechamiento de oportunidades de desarrollo personal y el aprendizaje nuevo, o la posibilidad de integrarse en el mundo laboral con motivación y desarrollo de las competencias personales, la conducta adaptativa y el desarrollo de estrategias de comunicación.

Dimensión de bienestar físico: Desde la atención sanitaria (preventiva, general, a domicilio, hospitalaria, etc.) tiene en cuenta aspectos de dolor, medicación, y como inciden en su estado de salud y le permiten llevar una actividad normal. El bienestar físico permite

desarrollar actividades de la vida diaria desde las capacidades y se ve facilitado con ayudas técnicas si las necesita.

Dimensión de autodeterminación; Se fundamenta en el proyecto de vida personal, en la posibilidad de elegir, de tener opciones aquí aparecen las metas, los valores, las preferencias, objetivos e interés personales. Estos aspectos facilitan la toma de decisiones y permiten que la persona tenga la opción de defender ideas y opiniones. La autonomía personal como derecho fundamental de cada persona, permite organizar y tomar decisiones sobre su propia vida.

Dimensión de inclusión social; La inclusión puede medirse desde la participación y accesibilidad que permite romper barreras físicas que dificulten la integración social; valorando así, el rechazo y discriminación por parte de los demás.

Dimensión de derechos; Contempla el derecho a la intimidad, el derecho al respeto, medible desde el trato recibido en su entorno. Es importante indagar sobre el grado de conocimiento y disfrute de los derechos propios de ciudadanía, relacionando esto con los principios de la Convención sobre Derechos de las Personas con Discapacidad con el desarrollo del Tercer Plan de discapacidad en sus elementos.

Desde las dimensiones que propone Verdugo y Schalock (2003) la presente investigación se va a centrar en las dimensiones de *autodeterminación y desarrollo personal*, para cumplir el objetivo de esta propuesta pedagógica, tomando el concepto de autodeterminación de Wehmeyer que la define como "acciones volitivas que permiten a uno actuar como agente causal primario en la vida de uno mismo y mantener o mejorar la

calidad de su vida" (2009, p. 117), desde esta perspectiva es muy importante el termino agente causal ya que es la persona la que se encarga de que sucedan las cosas en su vida.

Las características fundamentales que debe poseer toda persona y que son observables en cualquier comportamiento autodeterminado son: Autonomía; donde se evidencia que tanto una persona es independiente en actividades de la vida diaria y tiempo libre, la capacidad que posee para elegir y tomar decisiones que impliquen planes a futuro y su autorregulación.

Se observa la capacidad de planificación donde la persona establece metas y estrategias para el automanejo, autogestión, o auto esfuerzo cuando realiza alguna actividad dentro de cualquier contexto, empoderamiento; son referidas al control y conductas de autodefensa que toda persona debe poseer a la hora de decidir, cuando quiere negarse a realizar algo aunque alguien se lo imponga, además, el nivel de liderazgo que se tiene en relación con otros y por último autorrealización o autoconocimiento, aquí se observa el conocimiento y habilidades que toda persona debe poseer en la medida de sus posibilidades y que a su vez reconocen por sí mismo sus propias capacidades.

Para Wehmeyer un acontecimiento es autodeterminado si la acción del individuo refleja cuatro características esenciales: El individuo actuó de modo autónomo, los comportamientos fueron autorregulados, la persona inició acontecimientos y respondió ante ellos de una manera «psicológicamente poderosa» y la persona actuó de una manera concienzuda con respecto a sí mismo (2009).

Como se mencionó anteriormente esta investigación se centra en fortalecer el desarrollo personal y autodeterminación en el rol de cuidadoras que asisten a AH. La autodeterminación como un derecho fundamental en la construcción de un proyecto de vida, asumida también como la capacidad de organizar el diario vivir para crear el futuro que se desea, la toma de consciencia del potencial propio para cumplir cualquier meta propuesta, el poder individual para crear el mundo que se desea; es aquí donde toma valor la experiencia de vida de cada una de las cuidadoras, ya que a través de diferentes oportunidades se ha evidenciado la pausa de varios de sus ideales debido a la entrega total por el cuidado; este proyecto pedagógico busca ampliar la visión de cada una de ellas frente al protagonismo que tienen en su diario vivir y no arraigadas a las paredes del cuidado, aunque es claro que esta es una tarea que no puede desligarse de su cotidianidad, es importante construir de manera fuerte y propia bases de autodeterminación que apunten hacia una felicidad y bienestar íntimo.

El desarrollo personal es otra de las dimensiones que fortalecerán la idea de una propuesta encaminada al bienestar de las cuidadoras, Aula Húmeda se compone de mujeres competentes y con amplias habilidades en la vida cotidiana (sociales, personales, laborales, etc.) variedad de conocimientos y experiencias que enriquecerán el espacio pedagógico, aunque en varias ocasiones estos conocimientos se han visto pausados como respuesta al cuidado del otro, y es así, que en Aula húmeda se encontraría una oportunidad en retomar sus ideales, poderlos compartir con las otras cuidadoras, así mismo ir aprendiendo y formando una red de desarrollo intrapersonal e interpersonal.

Empoderamiento

Según Lagarde el empoderamiento es el conjunto de procesos vitales definidos por la adquisición o invención e interiorización de poderes que permiten a cada persona, enfrentar formas de opresión vigentes en sus vidas (exclusión, discriminación, explotación, abuso, acoso, interiorización, incapacidad para... depresión, auto devaluación angustia por falta de oportunidades, medios, recursos o bienes, dificultades de salud temor extremo, etc.) (2015)

Se considera que una persona está empoderada, cuando esos "poderes" o cualidades ya no le son externos, sino que todo lo contrario se le vuelve cuerpo y subjetividad, su manera de ser y de vivir; cuando cada persona defiende por sobre todas las cosas su cuerpo, sus recursos, sus capacidades, sus bienes, sus oportunidades, su mundo inmediato y mediato (Lagarde, 2015.)

El empoderamiento requiere una transformación en el acceso de las personas vulneradas, en este caso las mujeres, tanto a la propiedad como al poder, lo cual transforma las relaciones de género y es una precondition para lograr la equidad entre hombres y mujeres. También es importante reconocer este aspecto con la manera en la que se ve una persona a sí misma y al mundo, ya que el desarrollo de una conciencia política es un aspecto importante, aunque en varias ocasiones ignorado.

Este empoderamiento en las cuidadoras se puede ir adquiriendo a medida que se informan de la discapacidad de sus hijos, sobrinos, nietos; en un principio al recibir la

noticia los cuidadores entran en un estado de shock y de emociones contradictorias, una mezcla de dolor, rabia y culpabilidad porque aquel integrante nace con habilidades diferentes; en muchos de los casos al recibir el diagnóstico para las cuidadoras no significan nada puesto que su conocimiento es reducido y eso no define al sujeto, pero a medida que se van informando y se van apropiando de conocimientos, las hace ser menos vulnerables frente a la situación que viven.

Allí, se pone en consideración derechos tales como la educación y el trabajo de la mujer en igualdad de oportunidades. En la actualidad, la mujer se encuentra a la vanguardia de la demanda social –nivel de conocimiento y laboralmente- teniendo en cuenta que en el pasado se tenía designada a la mujer la labor de (semi profesionales) enseñanza, trabajo social, enfermería, trabajo en bibliotecas; en su defecto, la vocación primaria hace referencia a la función familiar (Acker, 1994). No obstante, esto se ha ido transformando, colocando a las mujeres en lugares donde ellas son líderes, donde rompieron barreras en cuanto a miradas y pensamientos segregadores, hacia trabajos donde no creían que podían estar; evidenciando que es la misma mujer quien logra que haya nuevas perspectivas mostrando toda la capacidad que tienen.

Por ello, se ve la oportunidad de desarrollar una propuesta pedagógica que permita la vivencia de experiencias ligadas a las distintas competencias y habilidades que construyen a las cuidadoras de Aula Húmeda favoreciendo la autodeterminación, dimensión personal y empoderamiento, este último con el fin de visibilizar los demás roles que cumplen en la sociedad -además de ser cuidadoras-, teniendo en cuenta que muchas de

las cuidadoras de AH han dejado a un lado su salud, trabajo, gustos e intereses para dedicárselo a otro sujeto.

Marco metodológico

Línea de Investigación

La línea de investigación por la que se orienta este trabajo es *Constitución de Sujetos*, la cual se empezó a estructurar en el año 2009 en la Universidad Pedagógica Nacional en la Facultad de Educación en la Licenciatura de Educación Especial, basándose en la noción de sujeto de Edgar Morín.

Esta línea propone que los sujetos están asociados a dimensiones tales como social, socio afectiva, cognitiva y cultural, hablando de sujetos y no del sujeto ya que se reconoce *“la multiplicidad de posibilidades de constituirse como sujeto y de realizarse como ser humano, además, se propone utilizar el artículo de, en vez del artículo del, para señalar a tales sujetos de un modo neutral.”* (Soler, Ramírez, 2012, p. 2) entendiéndolo así a los sujetos en su multiplicidad en vez de la particularidad en pro de su construcción como ser humano de forma plural a partir de sus procesos colectivos –sin desconocer su contexto– permitiéndole una multiplicidad de posibilidades para formar su propio ser.

“...no existe un sujeto a priori, existen sujetos que se van constituyendo heterogéneamente, en donde diferentes relaciones de factores históricos, sociales, culturales y biológicos, entre otros, condicionan dicha constitución. El sujeto no es el ser humano

abstracto, sino el ser humano concreto, singular, distinto e inserto en un contexto sociocultural específico” (Soler; Ramírez, 2012; p. 2).

De esta manera, la línea de investigación en constitución de sujetos busca la comprensión de los procesos individuales y colectivos inmersos no solamente en el ámbito educativo formal, si no también contextos familiares, comunitarios, virtuales, populares, entre otros, esto basado en las realidades propias de los sujetos; el documento parte de una aproximación general para luego centrarse en el caso latinoamericano y las comprensiones actuales del sujeto y la subjetividad de Hugo Zemelman.

Desde las diferentes preguntas planteadas en la línea, se considera pertinente tomar: ¿qué tipos de sujetos se constituyen desde las diferentes formas de relaciones intersubjetivas? Como lo menciona la línea, aquí convergen las relaciones de poder, los roles, el afecto, la confianza, entre otras, dentro de este proyecto investigativo algunas de las cuidadoras se han constituido desde el rol del cuidado y lo que la cultura considera deben hacer.

Este sujeto cuidador no solo estará constituido por un factor biológico, es decir, al pensar que por ser mujer solamente su rol está en el cuidado, sino que además se constituya desde el factor social en el cual se relacione con las demás personas y encuentren apoyo, comprensión y aprendizajes, donde puedan tratar temas referentes con la discapacidad o de intereses comunes, que en ocasiones, se ven minimizados por no existir el espacio para abordarlos y desde un enfoque cultural, analizando la perspectiva donde la mujer no solamente debe ser madre, sino una-mujer empoderada, que lucha por

sus derechos que trabaja en pro a la mejora de su calidad de vida y la de su hijo. Es así que, al trabajar procesos colectivamente cada mujer desde su aprendizaje lo podrá transmitir a nivel individual con las relaciones más cercanas, transformando la mirada de sí mismas y su rol como cuidadoras.

Al enunciarse la oportunidad de desarrollar una nueva mirada frente a ese rol de vital importancia que cumplen las mujeres cuidadoras de Aula Húmeda, se vincula de manera directa el contenido formativo que este espacio permite para el direccionamiento de un proyecto pedagógico que busca la construcción de un rol crítico, participativo, innovador que muchas veces está minimizado por las diferentes situaciones a las que las cuidadoras se ven expuestas, como la carencia de tiempo, el señalamiento al ser madres de personas con discapacidad, la falta de estrategias en resolución problemas, entre otros.

Como se pretende en el documento, este espacio permite la participación de investigaciones que busquen la relación de los sujetos con la educación o proceso formativo, en el marco de una responsabilidad compartida en un conjunto de principios pedagógicos en pro de un desarrollo personal y social, como es evidenciado en el trabajo de AH. (Soler, Ramírez, 2012).

Así mismo, Aula Húmeda es un espacio donde se puede ver la diversidad en la triada pedagógica, al trabajar con el cuidador no solo se comprenden los procesos de calidad de vida en ellos, si no que al entenderlos y aplicarlos en su diario vivir estos repercuten en los sujetos cuidados impactando en la constitución de una familia.

Por esto, la propuesta pedagógica se convierte en un escenario de vinculación dentro de la Línea de Constitución de Sujetos, donde la relación sujeto educación tiene gran valor en la transformación de miradas encaminadas a la calidad de vida, como un conjunto de prácticas sociales en el desarrollo personal y social de las mujeres.

Paradigma de investigación

Este proyecto se basa en el *paradigma socio- crítico* el cual se caracteriza no sólo por el hecho de indagar, obtener datos y comprender la realidad en la que se inserta la investigación, sino por provocar transformaciones sociales, en los contextos en los que se interviene (Gonzales, 2000), dando respuesta a problemas específicos presentes en una comunidad pero con la participación de cada uno de sus miembros. Este paradigma tiene como fundamento la crítica social con un marcado carácter autorreflexivo, considerando que el conocimiento se construye siempre por intereses que parten de las necesidades de una comunidad, en este sentido la investigación está centrada en vivenciar experiencias reflexivas que permitan a las cuidadoras por medio del dialogo y la intersubjetividad, construir estrategias de empoderamiento en pro de su calidad de vida.

El enfoque socio- crítico, utiliza la autorreflexión y el conocimiento interno para que cada quien tome conciencia del rol que le corresponde en el grupo, es aquí donde la investigación busca ampliar las perspectivas de las cuidadoras de Aula Húmeda, quienes solo se conciben en un papel de cuidado, invisibilizando los otros roles (político, social, deportivo, etc.) que desempeñan dentro de su contexto. El conocimiento se desarrolla mediante un proceso de construcción y reconstrucción continuo entre la teoría y la práctica.

Al desarrollar procesos de reflexión que resignifiquen estas realidades, es importante resaltar que este paradigma investiga de manera transparente, es decir, no se tiene ningún tipo de instrucción o medida formal, frente a esto el presente proyecto hará referencia en los factores que intervienen en el bienestar de las cuidadoras.

Además, este paradigma se caracteriza por ser emancipador, ya que invita al sujeto a un proceso de reflexión y análisis sobre la sociedad en la que se encuentra implicado y la posibilidad de cambios que el mismo es capaz de generar. Según Freire esta ideología emancipadora, “se caracterizaría por desarrollar *sujetos* más que meros *objetos*, posibilitando que los *oprimidos* puedan participar en la transformación socio histórica de su sociedad”. Citado por Melero (2012). Es así que se propicia que las cuidadoras transformen sus realidades a partir de la participación y reflexión de las subjetividades. Es importante entender que siempre se debe interpretar una realidad dentro de su contexto histórico y social, un sujeto no puede participar en una investigación aislado de sus realidades, de sus experiencias cotidianas.

Esta investigación estará desarrollada en el marco de un enfoque de Investigación cualitativo. Si bien es cierto que desde este la realidad se percibe y se conoce por los participantes en la interacción social, es decir, que las experiencias son asumidas en el contacto con el otro, en la comunicación, y situaciones que permiten vivenciar los contextos donde se desenvuelven, considerando a la personas como un todo y no como una variable a partir del reconocimiento de sus relaciones desde el marco de referencia cultural, como lo indica Bluiner el sujeto en construcción bidireccional con el ambiente real y no artificial acompañado de estrategias flexibles para la obtención de datos provenientes de los

procesos de interacción social con el entorno, pares y docentes quienes no dan sobre entendido ninguna información o proceso sin perder de vista el elemento humano de la vida social. (citado en Álvarez, 2003)

Desarrollando la investigación en este enfoque, las vivencias son asumidas de manera subjetiva en donde los investigadores están dentro de las realidades de los sujetos y la observación se realiza de manera natural y espontánea; como pieza fundamental de una investigación la teoría es constante y simultánea a la práctica contribuyendo de manera importante en los conocimientos que se van tejiendo.

El tipo de investigación corresponde a la Investigación Acción vista como un conjunto de actividades que tienen en común la identificación de estrategias de acción que son implementadas y más tarde sometidas a observación, reflexión y cambio, en donde el sujeto es participe de la investigación, pero no de manera profunda. El termino investigación-acción hace referencia a una amplia gama de estrategias realizadas para mejorar el sistema educativo y social, como lo menciona Elliott citado por Murillo (2011, p. 4) Esta investigación es “un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma”

Se considera apropiada la investigación acción dentro del proyecto ya que es participativa y colaborativa, es decir, que las personas trabajan con la intención de mejorar sus propias prácticas; la investigación sigue un espiral introspectivo⁸, es decir que está mediada por un conjunto de ciclos de planificación, acción, observación y reflexión.

⁸Francisco Murillo (2010) cita este término en su documento *Investigación Acción*

Esta investigación crea comunidades autocríticas de sujetos que participan y colaboran en todas las fases del proceso, desde una mirada interpretativa, la investigación acción no asume los resultados desde la visión de los enunciados del investigador positivista basados en las respuestas correctas o equivocadas, sino en soluciones basadas sobre los puntos de vista e interpretaciones de las personas involucradas en la investigación.

En la información recolectada se hará uso de la herramienta de *Análisis de Contenido* la “cual contribuye a dar respuesta a las necesidades y objetivos definidos por los investigadores” (Osorio, Delgado, Bermúdez y Rodríguez, 2000, p. 11), la presente investigación asume dicha herramienta como método de análisis ya que:

Permite que el interés se centre principalmente en los contenidos expresados por un grupo social en particular [...] los escritos, las entrevistas, los grupos de discusión y las respuestas a preguntas abiertas a un cuestionario, serán los insumos básicos para la realización de análisis. (Osorio et al.2000, p 12).

Por esta razón, el proyecto se fundamenta en los diarios de campo y entrevistas; el análisis de contenido “parte de considerar que las expresiones- referencias se pueden recopilar, comparar, clasificar, para establecer esquemas de comprensión de su significado y su sentido” (Osorio et al.,2000, p 14) además como parte importante, se trabajan categorías necesarias para la clasificación de unidades de registro “las cuales constituyen formas de comunicación con los textos escritos y orales producidos que permitan la retroalimentación, el análisis crítico y la explicación de acuerdos y desacuerdos”. (Osorio et

al., 2000, p.12). Por ello el trabajo de investigación *Cuidando al cuidador* se enmarca bajo las categorías de empoderamiento, autodeterminación y desarrollo personal siendo estas dos últimas de Calidad de Vida.

El proyecto pedagógico investigativo opta por trabajar la estrategia de *determinación* en la cual cada investigador lleva a cabo un texto independiente con las mismas condiciones de producción para posteriormente establecer un texto base, dentro de esta se encuentra la estrategia intertextual con el método agregativo, la cual consiste en unificar los textos producidos por subjetividades análogas, hacia las categorías determinadas aplicándoles las operaciones analíticas y evaluado los resultados; teniendo como objetivo final la producción de un metatexto analítico.

Fases de la investigación

La naturaleza investigativa de este proyecto pretende diseñar y aplicar una estrategia pedagógica que se desarrollará en tres fases, utilizando diferentes técnicas e instrumentos de investigación que permitirá la recolección de información de tipo cualitativo, por medio de diarios de campo, entrevistas, y fotografías permitiendo tener un acercamiento frente a las realidades de un grupo de cuidadoras asistentes a AH.

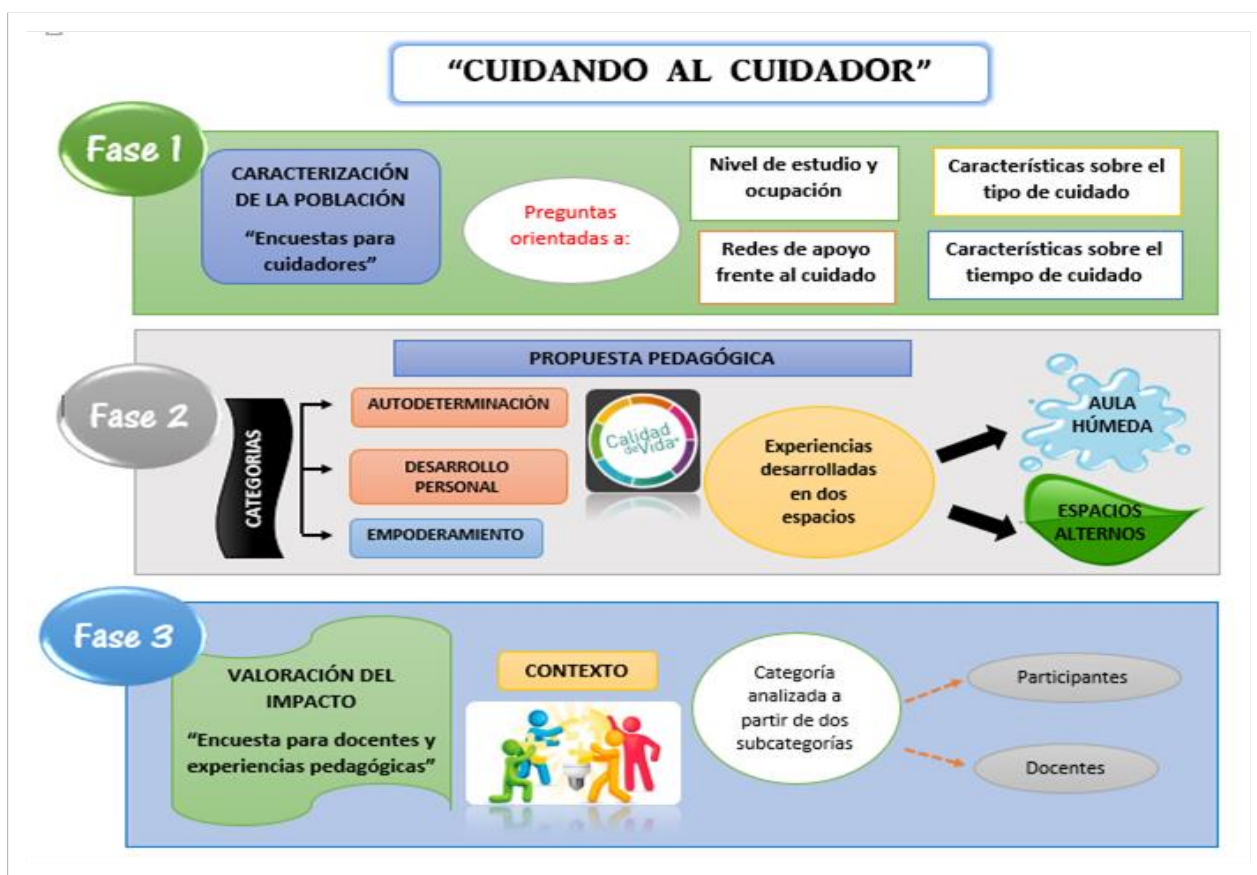


Figura 5. Iconografía de la ruta metodológica. *Elaboración propia.*

En la Primera fase, el propósito es realizar una caracterización general de las cuidadoras asistentes a AH; por medio de dos encuestas, la primera permitirá conocer el nivel de estudio y ocupación, la segunda se realizará tomando algunas preguntas del cuestionario Zarit (1985) citado por (Crespo y Rivas, 2014) (ver anexo) el cual busca establecer el nivel de sobrecarga de los cuidadores, complementándolo con preguntas semiestructuradas relacionadas a características sobre el tiempo y tipo de cuidado, con el fin de analizar las implicaciones de su rol entorno a aspectos sociales, de salud y desarrollo personal; además los *diarios de campo* que fortalecerán la observación, reflexión y análisis

de manera sistemática, permitiendo visibilizar las diferentes miradas de las investigadoras referentes a cada encuentro con las cuidadoras.

En la *segunda fase*, se diseñará e implementará una propuesta pedagógica que promueva la transformación de perspectivas asociadas a procesos de empoderamiento y calidad de vida (desarrollo personal y autodeterminación) en las mujeres cuidadoras de Aula Húmeda, por medio de experiencias que permitan su desarrollo, el fortalecimiento de relaciones interpersonales, construyendo así un espacio de retroalimentación y reflexión en cada uno de los encuentros. Continuando con el diario de campo como instrumento de recolección de información, realizando el análisis de las categorías a partir de la técnica de *análisis de contenido*, haciendo uso además de la *fotografía* que dará evidencia de los encuentros y una observación más detallada.

En la *tercera fase*, se valorará el impacto de la implementación de la propuesta pedagógica a partir del análisis e interpretación de las experiencias vividas con las cuidadoras, diarios de campo, fotografías e información recolectada en las dos primeras fases y la encuesta para docentes del ambiente pedagógico complejo, con el fin de determinar de qué manera la propuesta influyó en la transformación de las perspectivas enfocadas a los participantes y docentes del contexto de Aula Húmeda.

Teniendo en cuenta lo anterior, las **técnicas** para la recolección de información están determinadas de la siguiente manera:

Cuestionarios: Es una técnica de recolección de información que permite "recoger gran cantidad de datos sobre actitudes, intereses, opiniones, conocimiento, comportamiento

-pasada, presente y esperado-etc " (Paramo y Arango, 2008, p.55) busca que la información recolectada sea representativa de la población general. La presente investigación busca reunir información sobre las cuidadoras asistentes a AH, con el fin de tener los primeros acercamientos, permitiendo conocer cuáles son los intereses y actividades que realizan las participantes.

Observación participante: "Esta técnica se caracteriza porque el investigador se aproxima a los participantes en su *ambiente propio*" (Duque y Paramo, 2008, p.172). Allí el investigador trata de aprender cuales son las vivencias del grupo bajo estudio, a pesar de estar inmerso en el ambiente natural de los sujetos nunca pierde la objetividad, la observación participante permite desarrollar una familiaridad con el ambiente y los sujetos que allí convergen, posibilitando en algunas ocasiones visibilizar factores que no se tuvieron en cuenta al comienzo de la investigación. El investigador no busca comprobar hipótesis, ya que no se encuentra en búsqueda supuestos. Así mismo, requiere en el desarrollo de la observación, una planeación de ejecución que permita su modificación, siendo finalmente flexible en pos del objetivo (Gallardo, Y.; Moreno. A.1999). De manera que, la observación participante en este proyecto se basara en las dinámicas del espacio, características y disposición de la población a fin de modificar planeaciones y actividades.

Por otro lado, los **instrumentos** de investigación que se utilizarán en este proyecto de investigación son:

Encuesta: La encuesta es un procedimiento que permite explorar cuestiones que construyen el ser de cada sujeto y al mismo tiempo obtener esa información de un número

considerable de personas, así permite explorar la opinión pública y los valores vigentes de una sociedad, temas de importancia en las sociedades democráticas. Asimismo, Mayntz et al., (1976, p.133) citados por Díaz de Rada (2001, p.13), describen a la encuesta como la búsqueda sistemática de información en la que el investigador pregunta a los investigados sobre los datos que desea obtener y posteriormente reúne estos datos individuales para obtener durante la evaluación datos agregados. Es por esta razón, que la encuesta en este proyecto de investigación se desarrollará inicialmente para caracterizar a la población, conocer la información con la cual iniciará este trabajo investigativo, también permitirá concluir y evidenciar cambios de la vida de cada una de las cuidadoras al finalizar el trabajo junto a ellas (ver apéndices A, K y Anexo A)

Diario de campo: El concepto de diario de campo está históricamente ligado a la observación participante y es el instrumento de registro de datos del investigador de campo, donde se anotan las observaciones (notas de campo) de forma completa, precisa y detallada (Taylor y Bogdan, 1987) los datos registrados consisten en lo que se experimentó y aprendió a través de las interacciones, adicionalmente las reacciones y comportamiento de los sujetos bajo estudio (Duque y Paramo, 2008). Dentro de una labor como lo es la pedagógica, el diario de campo cumple una función altamente importante ya que es a través de éste que el investigador analiza cada uno de los acontecimientos vividos durante las experiencias, propicia nuevas y construye estrategias que impacten el proceso de formación, es por esto que el diario de campo será utilizado constantemente durante todo el desarrollo de la investigación. Para el presente proyecto se construyeron treinta y cuatro

diarios de campo, correspondientes a cada una de las experiencias desarrolladas (ver apéndice L).

Fotografía: Utilizada como instrumento de la etnografía visual, la fotografía va más allá de solo ver la realidad, se utiliza para ver aquello que no se puede ver directamente o lo que se puede estar sugiriendo (Páramo, 2008). En las fotografías que se tomarán se analizará aquello que no se es posible ver en el momento con las reacciones de las cuidadoras, aquella comunicación no verbal y detalles que se escapan en los momentos de las experiencias, además como manifiesta Buxó (1999, pp. 28-30) citado por Páramo (2008) una de las características de la foto de la cual se hará uso es la “foto ventana pues ésta permite usar la fotografía como testimonio de lo que está a punto de desaparecer o de lo que nunca más volverá a ocurrir...resultando útil para recordar la historia” (p. 237) así pues estas fotografías constatan los encuentros y las experiencias que se realizaron y permitirán analizar información no verbal apoyada por las otras técnicas.

Marco pedagógico

La propuesta de investigación se desarrolla bajo el marco de un **Modelo Pedagógico Constructivista** debido a la validez en los saberes del otro, de las experiencias que lo componen como individuo y de su contexto como realidad, es así que se reconocen los conocimientos que las cuidadoras de Aula Húmeda tienen frente al cuidado y el aporte que éstas dan al trabajo pedagógico en el ambiente. “Uno de los mayores aportes del constructivismo es el de postular el papel activo del sujeto, en el proceso de

conceptualización y el reconocer la existencia de elementos personales, matices y acepciones en la representación individual” (Zubiría, 2006, p.160).

El Modelo Constructivista está centrado en la persona, en las experiencias previas de las que realiza nuevos esquemas mentales, considerando que la construcción se produce en la interacción con el otro, en el compartir de experiencias que contribuyen en la formación del ser. Vygotsky enfatiza la influencia de los contextos sociales y culturales en la apropiación del conocimiento y da hincapié en el rol activo y orientador del maestro mientras que las actividades mentales de los sujetos se desarrollan “naturalmente”, a través de varias rutas de descubrimientos, las cuales son encaminadas por medio de experiencias que propician la construcción de significados (Citado en Salcedo, Alba y Zarza, 2009).

Dentro de este modelo pedagógico se enfatiza y se valora la importancia de la interacción social en el aprendizaje; los sujetos aprenden más eficazmente cuando lo hace en forma cooperativa. Vigotsky propone también la idea de la doble formación, es decir, toda función cognitiva o nuevo conocimiento aparece primero en el plano interpersonal y posteriormente se reconstruye en el plano intrapersonal, se aprende en la interacción con los demás y se produce el desarrollo cuando internamente se controla el proceso, integrando nuevas competencias a la estructura cognitiva existente (Citado en Salcedo, Alba y Zarza, 2009), es así que, todas las cuidadoras que participan en las experiencias tienen la posibilidad de trabajar en aspectos comunes para entender el cuidado, no solamente hacia el otro, sino desde un cuidado propio, participando en la toma de decisiones y fortaleciendo algunas categorías en la Calidad de Vida (desarrollo personal y autodeterminación), cada

vez que asisten, escuchan, comparten y reflexionan alrededor de la temática del cuidado de sí mismos.

El trabajo en equipo es otro de los factores fundamentales dentro del modelo, como bien se ha mencionado anteriormente las redes de conocimiento se tejen de manera simultánea entre la teoría y la práctica de experiencias que se vivan con las cuidadoras. A partir de este modelo pedagógico la propuesta busca generar experiencias que favorezcan la calidad de vida -autodeterminación y desarrollo personal- de las cuidadoras partiendo de sus intereses como estrategia que fortalezca el desarrollo de sus capacidades por medio de la retroalimentación permanente del proceso.

En concordancia con lo anterior, la dinámica con las cuidadoras en AH se fundamenta en *el aprendizaje cooperativo* ya que requiere la participación directa y activa de los sujetos; Johnson y Johnson (1999) lo definen como “el uso instructivo de grupos pequeños para que los estudiantes trabajen juntos y aprovechen al máximo al aprendizaje propio y entre sí” (Citado en Pliego, 2011, p.65). A esta definición se le suma la de la Pujolás (2009) quien lo define como:

El uso didáctico de equipos reducidos a alumnos, generalmente en composición heterogénea en rendimiento y capacidad, aunque ocasionalmente puedan ser más homogéneas, utilizando una estructura de la actividad tal que se asegure al máximo la participación igualitaria (para que todos los miembros del equipo tengan las mismas oportunidades de participar) y se potencie al máximo la interacción simultánea entre ellos. (Citado en Pliego, 2011, p.65).

Para cada uno de estos autores cooperar significa trabajar juntos para lograr objetivos compartidos, destacando que dentro de las actividades cooperativas los sujetos buscan los resultados que son beneficiosos para ellos mismos y para los otros miembros del grupo, dentro de este proceso es importante resaltar como este aprendizaje genera redes de apoyo para los sujetos que se encuentran en determinada situación, vinculando esto a la propuesta pedagógica, cada una de la mujeres cuidadoras constituyen una historia distinta pero marcada por la misma dinámica, *mujeres cuidadoras de personas con discapacidad*.

En el aprendizaje cooperativo se encuentran cuatro principios básicos según Johnson y Johnson y Holubec (1999) están la interdependencia positiva, entendida como el sentimiento de necesidad hacia el trabajo de los demás; la interacción simultánea donde los miembros de un equipo trabajan e interactúan juntos; la responsabilidad individual en el cual cada miembro se debe sentir responsable por el resultado final del grupo; y las habilidades sociales para un buen funcionamiento (Citado en Pliego, 2011, p.82)

Por esto, en los encuentros con las cuidadoras es necesario plantear el trabajo en conjunto, ya que se vinculan socialmente y tienen la posibilidad de expresarse, conocerse, entendiendo la importancia de trabajar con el otro, aprendiendo por medio del diálogo, intercambiando opiniones, respetando desde sus diferencias, ya que algunas de las cuidadoras poseen saberes que pueden compartir con las demás, favoreciendo el aprendizaje en grupo.

Apodaca (2006, p.186) concluye que el aprendizaje cooperativo propicia la adaptación y aplicación de conocimientos a situaciones reales, habilidades interpersonales:

desempeño de roles (liderazgo, organizador, etc.) y expresar acuerdos y desacuerdos, resolver conflictos, trabajar conjuntamente, mostrar respeto, asimismo la organización y gestión personal; planificación de los tiempos, distribución de tareas, etc.

En el espacio complejo de Aula Húmeda, el grupo de cuidadoras se conforma por dieciocho mujeres en cada una de las sesiones, lo que permite ampliar la gama de destrezas y capacidades a partir de los procesos de interacción. Las docentes en formación son quienes proponen los objetivos comunes a cumplir y los miembros del grupo cooperan para su realización, las docentes preparan las estrategias de enseñanza adecuadas, teniendo en cuenta los ideales y expectativas de las cuidadoras.

Propuesta Pedagógica "Cuidando al Cuidador"

Esta propuesta pedagógica denominada “Cuidando al cuidador” está encaminada a fortalecer procesos de empoderamiento y calidad de vida de las mujeres cuidadoras de Aula Húmeda, propiciándolos a través de diferentes experiencias de carácter reflexivo, crítico y participativo. Se evidenció la oportunidad de desarrollar esta propuesta ya que en ocasiones el cuidado por el otro desplaza el cuidado propio, pausándose los proyectos de vida, intereses, gustos y espacios de participación que enriquecerán el desarrollo de la persona.

La propuesta *Cuidando al Cuidador* está constituido por el desarrollo de experiencias vivenciales en dos espacios *Aula Húmeda* y *espacios alternos a AH*;

inicialmente, el ambiente pedagógico complejo de Aula Húmeda permite potenciar una serie de procesos con cada uno de sus participantes y cuidadoras, al ser éste un ambiente de asistencia semanal se percibe una participación constante de la totalidad de las cuidadoras, aprovechándose así la participación y multiplicidad de opiniones y criterios que construyen cada una de las experiencias en el momento de juego (en ambos horarios), además de ser un ambiente motivador y socializador.

Por otro lado, surge la necesidad de desarrollar los encuentros en sitios alternos a AH debido a que la organización del ambiente pedagógico tiene establecidos una serie de momentos que complejizan el desarrollo de actividades centradas en los intereses de las cuidadoras de forma integral, además, interfieren en los procesos que lleven a cabo las docentes en formación con su respectivo participante.

Aquellas actividades llevadas fuera del ambiente le permiten al docente observar a las cuidadoras desde otro punto de vista, relacionándose con sus pares de diferente manera y fortaleciendo sus habilidades interpersonales. Allí se evidencia la posibilidad de tener puntos de encuentro desligados de la labor del cuidado -gustos, intereses, necesidades, conocimientos, logros y metas por cumplir- además de reconocer la importancia de su desarrollo social y personal.

Estas experiencias en lugares alternos -polideportivos, instalaciones de la Universidad Pedagógica Nacional y espacios públicos como las quebradas en las periferias de la ciudad- se desarrollaron los días sábados, estando siempre presente la posibilidad de asistir con sus participantes, contando con actividades pedagógicas en un espacio diferente

al de ellas; un espacio para la realización de experiencias más extensas y con otro tipo de herramientas que no se pueden manipular en el agua, además en el ambiente pedagógico complejo la cuidadora está cerca del participante, por esta razón su atención estará centrada en él (en la mayoría de las cuidadoras) lo cual no permitiría una completa conexión con la experiencia a desarrollar en algunas cuidadoras.

Asimismo, los encuentros fuera de AH permitirán de manera paulatina la construcción de vínculos entre las mujeres y docentes, es importante considerar que el ambiente juega un papel determinante en el proceso y aunque cada una de ellas disfruta de AH, en varias ocasiones lo ven como un espacio para el participante, es por esto, que en cada uno de los encuentros se pretende que ellas sean las principales agentes; permitiendo nuevas experiencias que sumadas con las vividas en AH construirán un proceso mucho más fuerte en las cuidadoras, visto desde una perspectiva constructivista, ya que al finalizar cada una de las experiencias se generan espacios de discusión y reflexión entre el grupo de cuidadoras y las docentes en formación, siendo las últimas mediadoras del proceso.

La propuesta pedagógica establece su enfoque principal en el bienestar y mejoramiento de la calidad de vida de cada una de las cuidadoras como agente que influye de manera importante la vida de las personas con discapacidad. El rol del docente abarca practicas pedagógicas que impacten el contexto cercano de cada una de las personas y dentro del mismo se encuentran sus cuidadoras como sujetos merecedores también de una calidad de vida optima, construida esta por metas y proyectos de vida que en varias situaciones se ven vulnerados por la rutina de cuidado permanente en la que se encuentran. Alrededor de la persona con discapacidad siempre estará la familia o el cuidador

cumpliendo un papel importante en la vida social e individual del sujeto, la familia es una unidad formada por subunidades en donde cualquier modo de actuar de un miembro tendrá afectación en todo el núcleo, como lo afirma Manjarrez:

Entendiéndose la familia como un todo y no solamente la suma de sus partes; dichas partes están interconectadas, funcionan juntas y su comportamiento depende de una estructura global, si ella cambia se modifica el comportamiento del sistema; en esta medida, si se afecta o altera uno de sus miembros, todos se afectan y su globalidad también y si se apoya y fortalece, esto tendrá implicaciones en toda la estructura familiar. (2012, pag.5)

Es por esta razón, que se ve en el trabajo con familias, en este caso con las cuidadoras, tendrá una repercusión positiva propia a mejorar su calidad de vida y también la de sus hijos, favoreciéndole el desempeño activo en sociedad, promoviendo su inclusión social y su participación en los diferentes entornos en los que se desenvuelve, posibilitando su toma de decisiones y elecciones.

La propuesta pedagógica busca apoyar y potenciar procesos de empoderamiento y calidad de vida desde las categorías de autodeterminación y desarrollo personal que generen cambios participativos en la toma de decisiones, resolución de problemas, autoconcepto, autonomía, relaciones interpersonales, entre otros. Siendo esto un cambio positivo que se transmitirá a las personas con discapacidad, construyendo sujetos autónomos, con decisión propia y proyecciones de vida.

Categorías de la propuesta pedagógica.

Como se mencionó anteriormente la propuesta se desarrolla bajo dos categorías de calidad de vida, inicialmente se encuentra la **Autodeterminación** como dimensión que pretende hacer visible, y en algunos casos, transformar la mirada que tienen las cuidadoras de AH frente al cuidado propio, proyecto de vida y toma de decisiones, se realizó el análisis apoyado en las herramientas de recolección de información como el diario de campo y el registro fotográfico, con el ánimo de ver los significados que construía cada sujeto en el momento en el que interactuaba. Igualmente se revisó cada una de las reacciones y acciones por la triada didáctica durante las actividades y la socialización de los diferentes materiales que promovieron el juego y enriquecieron el ambiente, estos aspectos se desplazan a un segundo plano luego de dedicar la mayoría de su tiempo a ser cuidadora de una persona con discapacidad descuidando en varias ocasiones de sus gustos e intereses, los cuales hacen parte de la calidad de vida como lo menciona Schalock (1994).

Es un espacio que refleja las condiciones de vida deseadas por una persona, relacionadas con el hogar y la comunidad, el empleo y la salud. Como tal, es un fenómeno objetivo basado en la percepción de la persona sobre varios aspectos de las experiencias de la vida, incluyendo características personales, condiciones objetivas de la vida y la percepción de otros significativos” (Citado por Rojas 2004, p. 31).

Por otro lado, se encuentra la categoría de **Desarrollo Personal**, la cual busca fortalecer el bienestar personal de las cuidadoras, abarcando el autocuidado, las habilidades interpersonales, la socialización entre pares y la satisfacción como aspectos importantes dentro de la misma. Permitiendo formar un entorno (personal, formativo y laboral) más motivador, y con ello, tener un autoconocimiento, mediante la vivencia de experiencias encaminadas a la construcción de otras miradas frente al cuidado propio y todo lo que esto implica como el autorreconocimiento, vida saludable, relaciones interpersonales entre otros, participando de manera activa en cada uno de los encuentros propuestos a partir de sus intereses para así relacionar los conocimientos adquiridos a su diario vivir.

Finalmente se encuentra la categoría de **Empoderamiento**, la cual no hace parte del concepto de calidad de vida, sin embargo, cumple un papel fundamental en el objeto de la propuesta pedagógica, desde un cambio de perspectiva; implicando el reconocimiento, fortalecimiento y confianza en sus propias capacidades y acciones, evidenciándose como principales agentes de cada uno de sus procesos. Esta categoría busca generar un espacio que permita a las mujeres cuidadoras de Aula Húmeda identificar la importancia de cada uno de los aspectos que interfieren en su bienestar como agentes constantes del cuidado por otros, por medio de un cambio de perspectiva, roles activos en la participación de dinámicas, intercambio de saberes con los pares e incluso influyendo en ellos y finalmente la toma de decisiones que favorezcan la calidad de vida.

Entre las actividades pedagógicas se encuentran experiencias transversales, es decir, se retoman aspectos de más de una categoría (desarrollo personal, autodeterminación y empoderamiento), además de factores como: percepciones, dimensiones del ser,

reconocimiento del otro, trabajo en equipo que puede generar apoyo entre pares, tejiendo reflexiones y la manera en cómo ello afecta o favorece el diario vivir.

A continuación, se exponen las experiencias que constituyen la propuesta pedagógica de manera secuencial, cada una de ellas se encuentra adscrita a una de las categorías:

Tabla 3

Experiencias de la propuesta pedagógica

SESIÓN	NOMBRE	OBJETIVO	CATEGORIA
1	Reconociendo al otro (Ver apéndice B.)	Identificar las características del grupo de cuidadoras (intereses, vivencias y proyectos de vida) a través de una actividad de integración	Autodeterminación
2	Entendiendo mi cuidado (Ver apéndice C.)	Reconocer el concepto del cuidado que cada una de las cuidadoras de Aula Húmeda ha construido por medio de una actividad que promueva el diálogo y la reflexión	Desarrollo personal

- | | | | |
|---|--|--|-------------------------------|
| 3 | ¿Quién soy yo?

(Ver apéndice D.) | Identificar el auto concepto desde las diferentes perspectivas que tiene cada una de las cuidadoras asistentes al espacio por medio de un ejercicio reflexivo. | Experiencias
Transversales |
| 4 | Tapetes de cuidado

(Ver apéndice E.) | Identificar la concepción de autocuidado asumida por cada una de las cuidadoras a través de una actividad que promueva un pensamiento crítico. | Autodeterminación |
| 5 | Ejercitando y disfrutando

(Ver apéndice F.) | Reconocer la importancia de la dimensión física como parte fundamental del mejoramiento de su calidad de vida. | Desarrollo personal |
| 6 | Senderos ecológicos

(Ver apéndice G.) | Comprender la importancia del tiempo libre para el cuidado de sí mismo por medio de un momento de esparcimiento con las mujeres cuidadoras. | Desarrollo personal |
| 7 | ¡Querer es poder! | Identificar las diferentes estrategias | Autodeterminación |

- (Ver apéndice H.) y perspectivas en la resolución de problemas al abordar distintas situaciones.
- 8 Acuarumba Fortalecer el establecimiento de relaciones interpersonales y el reconocimiento de redes de apoyo de las mujeres cuidadoras de AH a través de una rutina de ejercicios en el agua. Experiencias Transversales
- (Ver apéndice I)
- 9 Transformando miradas Identificar las transformaciones de perspectivas asociadas a los procesos de empoderamiento y calidad de vida de las mujeres cuidadoras a lo largo del desarrollo de la propuesta pedagógica. Experiencias Transversales
- (Ver apéndice J.)

La propuesta pedagógica "Cuidando al Cuidador" inicialmente se constituyó con el desarrollo de un mayor número de experiencias, pero dadas las diferentes dinámicas de la Universidad las experiencias se redujeron a los encuentros presentados.

Análisis de resultados

En este capítulo se presentará el análisis de los resultados obtenidos a lo largo del desarrollo del proyecto de investigación "Cuidando al cuidador" en los años 2016 y 2017, análisis que responde a las fases que encaminaron la ruta metodológica del trabajo - caracterización de las cuidadoras de Aula Húmeda, propuesta pedagógica y valoración del impacto de la propuesta-; permitiendo, identificar los diferentes factores, condiciones y barreras que influyeron en la transformación de perspectivas asociadas a los procesos de empoderamiento y calidad de vida de los cuidadores de aula húmeda.

Este se realizó desde el enfoque de análisis de contenido la cual contribuyo a dar respuesta a las necesidades y objetivos definidos por las investigadoras, apoyado en las herramientas de recolección de información como el diario de campo y el registro fotográfico, con el fin de evidenciar de manera paulatina las transformaciones generadas en cada experiencia por parte de las cuidadoras.

Caracterización de las Cuidadoras de Aula Húmeda

A continuación, se realiza la caracterización de 19 cuidadoras, a quienes se les aplicó la encuesta "Caracterización del cuidador" (ver apéndice A) realizada para la recolección de datos y algunas preguntas tomadas del cuestionario Zarit (1985) relacionadas con el cuidado propio, el tiempo que dedica a la labor del cuidado y su perspectiva frente al futuro del sujeto con

discapacidad, las cuidadoras encuestadas son madres y hermanas que oscilan entre las edades de 21 a 63 años.

Características Académicas y Ocupacionales.

Nota Aclaratoria: A continuación, usted encontrará la descripción de cada gráfica, la cual pretende exponer la información conforme a los principios de accesibilidad, principalmente en la lectura de las personas con discapacidad visual.

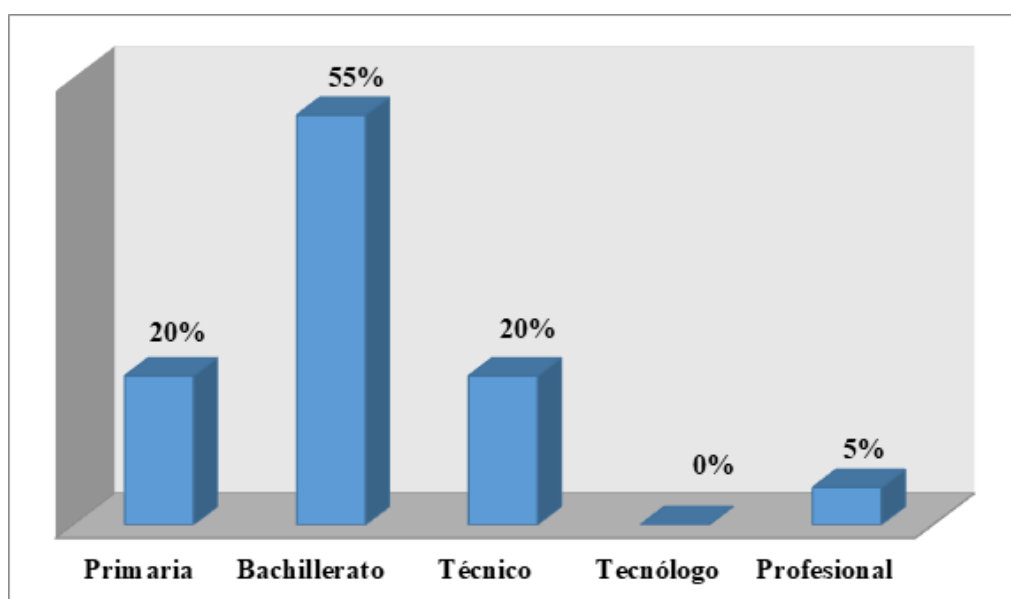


Figura 6. Grado de escolaridad de las cuidadoras.

Como se puede observar en la figura 6, el grado de escolaridad de las cuidadoras asistentes al espacio en un 20% tienen primaria, el 55% tienen bachillerato, siendo este el porcentaje más alto de personas, seguido de técnico 20% el cual está en la misma proporción que la de primaria, frente al grado de tecnólogo ninguna cuidadora refiere esta clase de estudio, por último, a nivel profesional se encuentran el 5% de las personas.

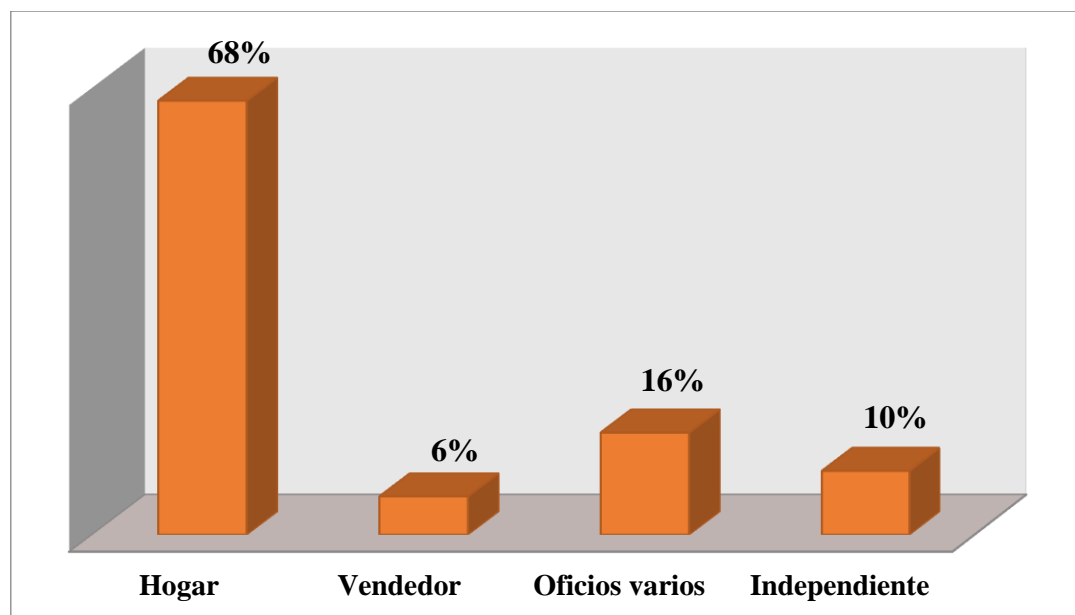


Figura 7. Ocupación de las cuidadoras. Frente a su situación laboral se observa que el 68 % de ellas se dedica al hogar, siendo este el mayor porcentaje, donde dentro de estas tareas está el cuidado de su familiar, el 6% se trabajan en ventas, el 16 % trabaja en oficios varios en lugares domésticos, y por último, el 10 % es independiente, aquí algunas de las cuidadoras realizan marroquinería, estética y belleza, entre otros.

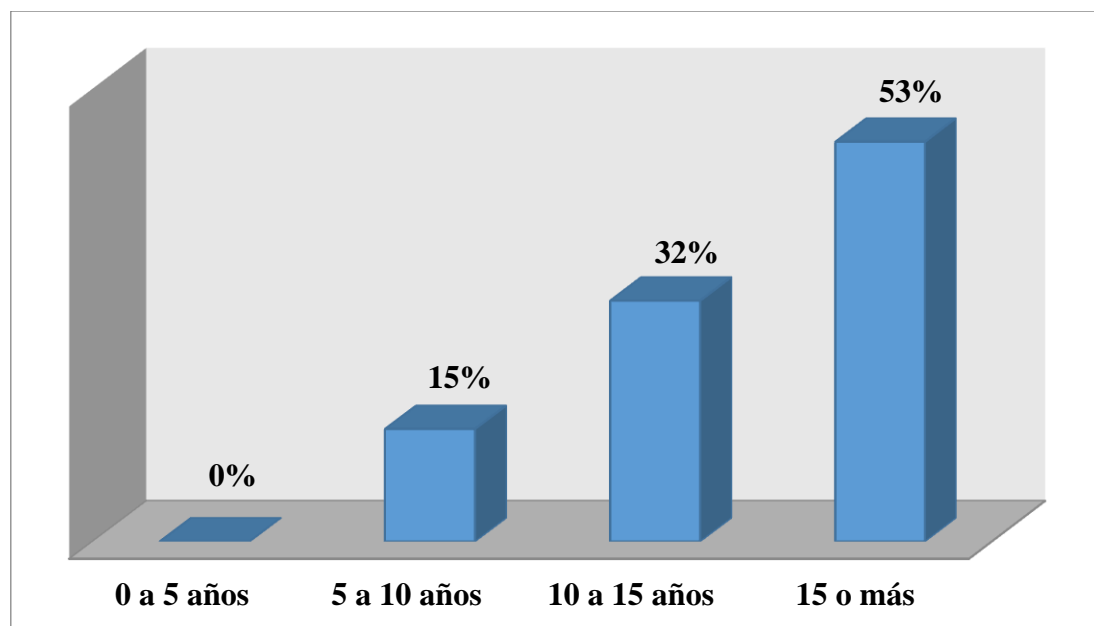


Figura 8 ¿Cuánto tiempo lleva usted en la labor del cuidado?

Respecto a cuánto tiempo lleva en la labor del cuidado ninguna de las cuidadoras expresa de 0 a 5 años, el 15% de 5 a 10 años, el 32% manifiesta de 15 años o más, este último demuestra como la mayoría a dedicado gran parte de su vida al cuidado del otro, adicionalmente el 45% de las cuidadoras manifiesta que cuida a otra persona además de la PCD como hijos, sobrinos etc.

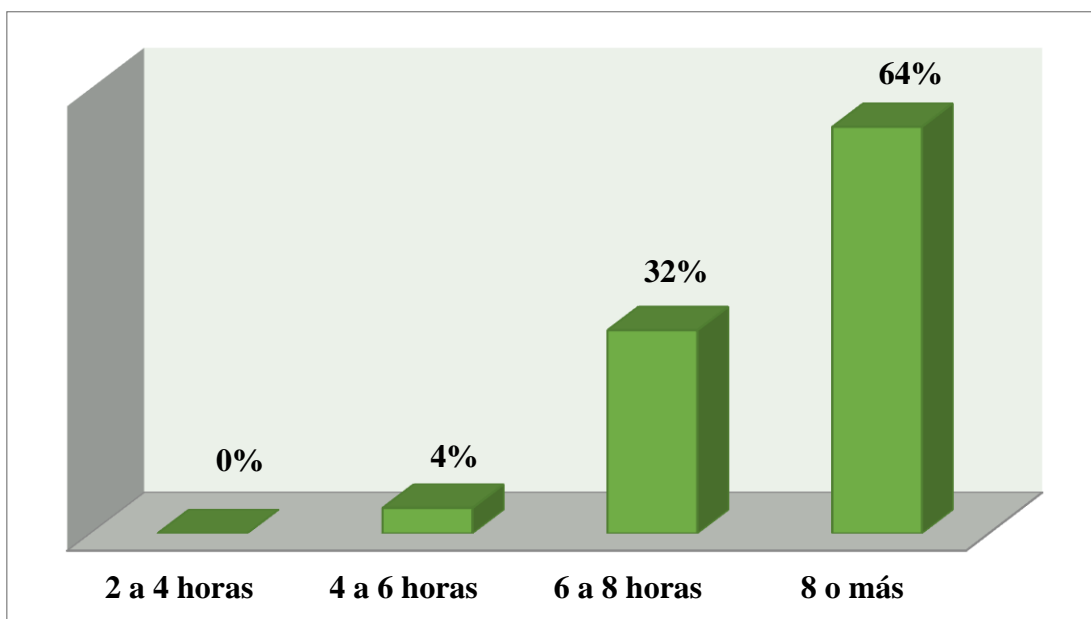


Figura 9. ¿Cuánto tiempo dedica al cuidado del otro al día? Frente al cuidado que dedica para cuidar a su familiar en el primer ítem de 2 a 4 horas ninguna de las cuidadoras manifiesta este número de horas, en el ítem de 4 a 6 horas el 4% de las cuidadoras dedica este tiempo, mientras que el 32% manifiesta que dedica de 6 a 8 horas, y por último, con el porcentaje más alto del 64% manifiesta de 8 a más horas evidenciando que las cuidadoras encuestadas dedican gran parte de su tiempo al cuidado del otro.

Al analizar la información recolectada, se evidencia que aunque la mayoría terminó su bachillerato y hay un porcentaje de formación técnica y profesional, se observa que un gran porcentaje de las cuidadoras se dedica a labores del hogar relacionadas con el cuidado de sus hijos o se dedican a actividades independientes e informales ya que como lo manifiesta el Sujeto N. 1 *"me retire de trabajar después que nació S.C. porque que él necesitaba mayor atención y tiempo, antes trabajaba en una empresa haciendo zapatos y a*

veces cuando me salen trabajos hago arreglos en mi maquina plana y fileteadora " esta narrativa permite interpretar que a pesar de tener estudios, el trabajo en casa les facilita el cuidado de sus hijos, afirmando que sus proyectos de vida iniciales se modificaron por la tarea del cuidado, en algunas cuidadoras se evidencia que el impacto del cuidado es directamente proporcional al compromiso –motor o cognitivo-.

Adicionalmente, es importante resaltar que la mayoría de ellas lleva más de 15 años en esta labor, lo que puede repercutir en su salud y estar en riesgo de presentar el denominado *síndrome del cuidador* que como lo manifiestan Gutiérrez et al (2006); es el resultado paulatino de un proceso extenso de desgaste físico y emocional, asumiendo su papel como cuidador informal que no cuentan con una formación adecuada para esta labor y les es difícil -a la mayoría- afrontar las situaciones que se presentan diariamente. Lo anterior puede generar una sobrecarga, ya que no hay un familiar o profesional que los apoye en esta labor, por este motivo –en mayor proporción- descuidan su cuidado propio, sus relaciones sociales son menos frecuentes y las actividades de ocio y tiempo libre se ven reducidas o son nulas ya que la labor del cuidado ocupa la mayor parte de su tiempo -más de 8 horas diarias.

Caracterización sobre el tiempo y tipo de cuidado.

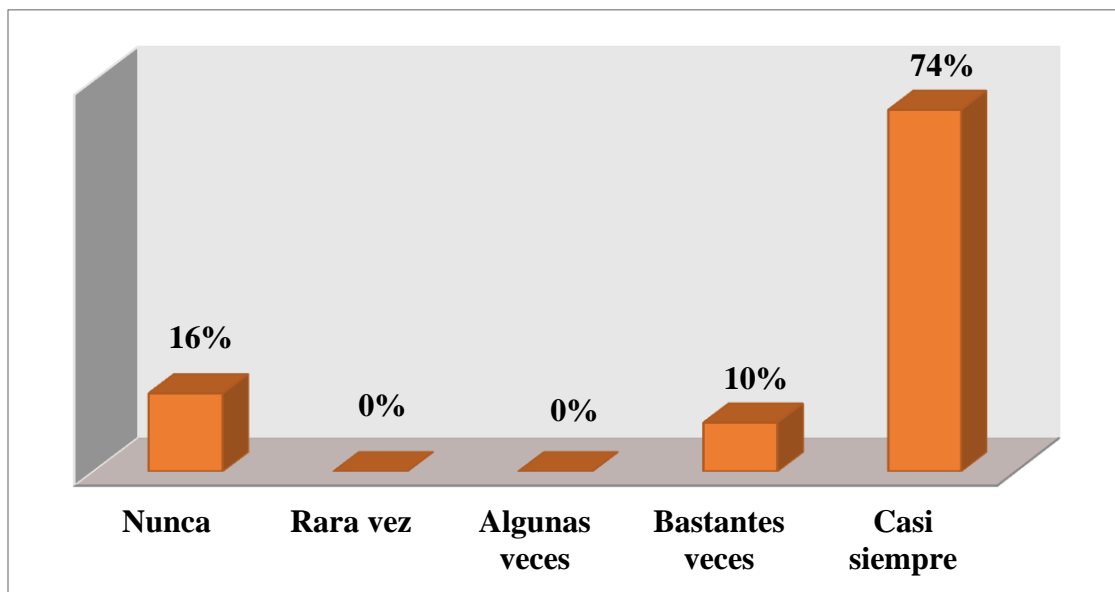


Figura 10. ¿Piensa que su familiar depende de usted? Este aspecto es uno de los que más afecta a las mujeres entorno al cuidado de su familiar, ya que como se puede observar sólo el 16% no piensa que la persona con discapacidad dependen de ella, le sigue bastantes veces con un 10% y, por último, con un 74% casi siempre.

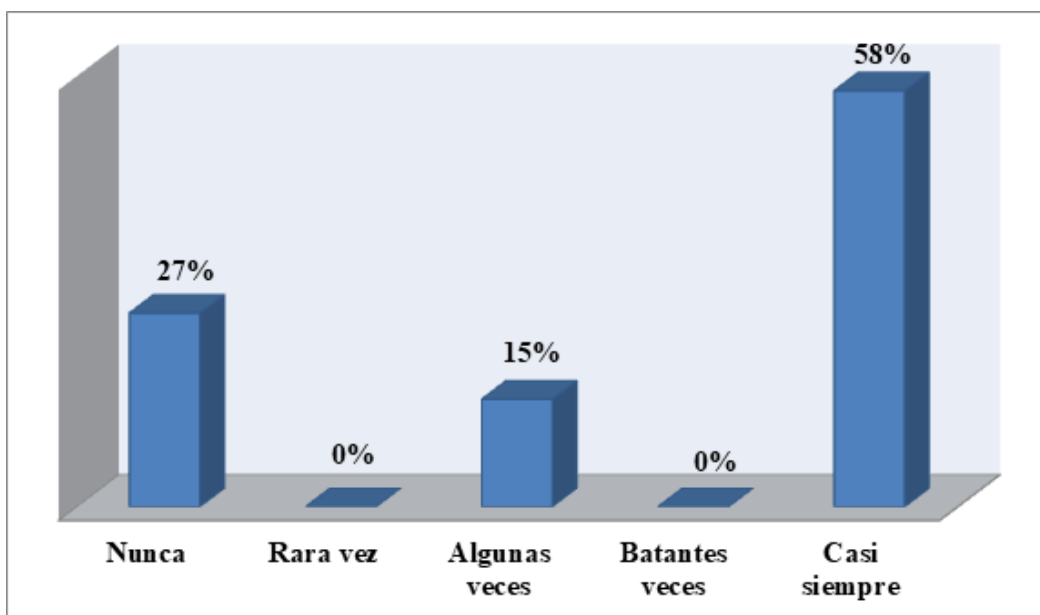


Figura N 11: ¿Tiene miedo por el futuro de su familiar? Como se puede observar el 27 % manifiesta que no tiene miedo, el 15 % algunas veces y el 58% casi siempre tiene miedo frente al futuro de la PCD, esto demuestra que a medida que va pasando el tiempo se preguntan quién se hará cargo de su familiar cuando ya no estén esto se debe a que muchos de los sujetos tienen discapacidad múltiple y un alto grado de compromiso, sin embargo, algunos de los participantes podrían ser más autónomos si se diseñaran e implementaran estrategias que se lo permita, como propiciar oportunidades de toma de decisiones, fortalecer habilidades de la vida diaria, interacción con demás agentes del contexto inmediato.

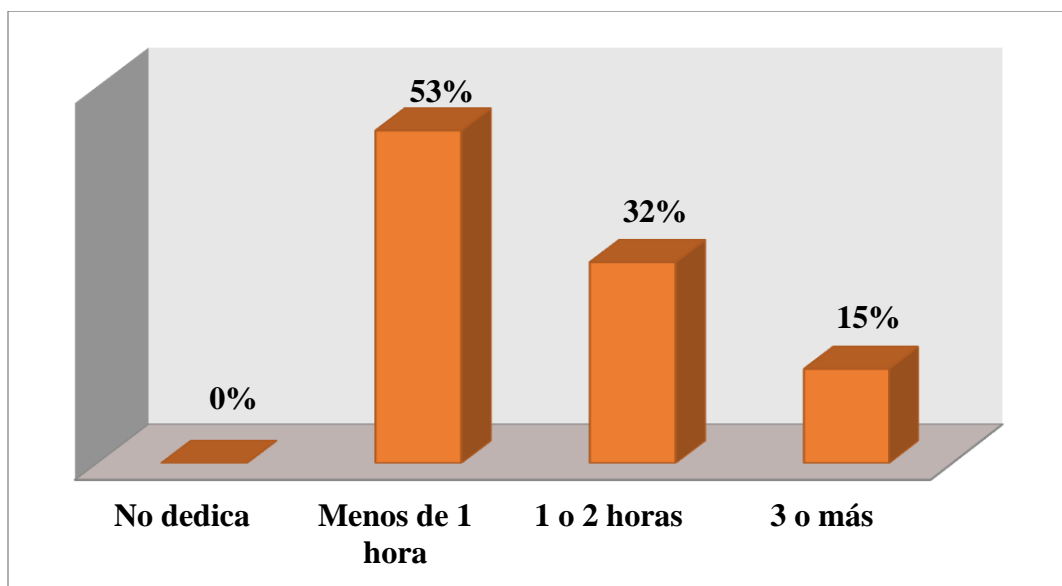


Figura 12 ¿Cuánto tiempo dedica al cuidado propio al día? Con relación al tiempo que dedican al cuidado propio el 0% dice que no dedica, con el porcentaje más alto del 53% dedica menos de una hora, el 32% dedica de 1 a 2 horas, y por último, con 15% de 3 o más horas, a pesar que el 58% de las cuidadoras indico que cuenta con el apoyo de un familiar para el cuidado de la PCD está grafica demuestra que el tiempo que se dedican a sí mismos al día es poco.

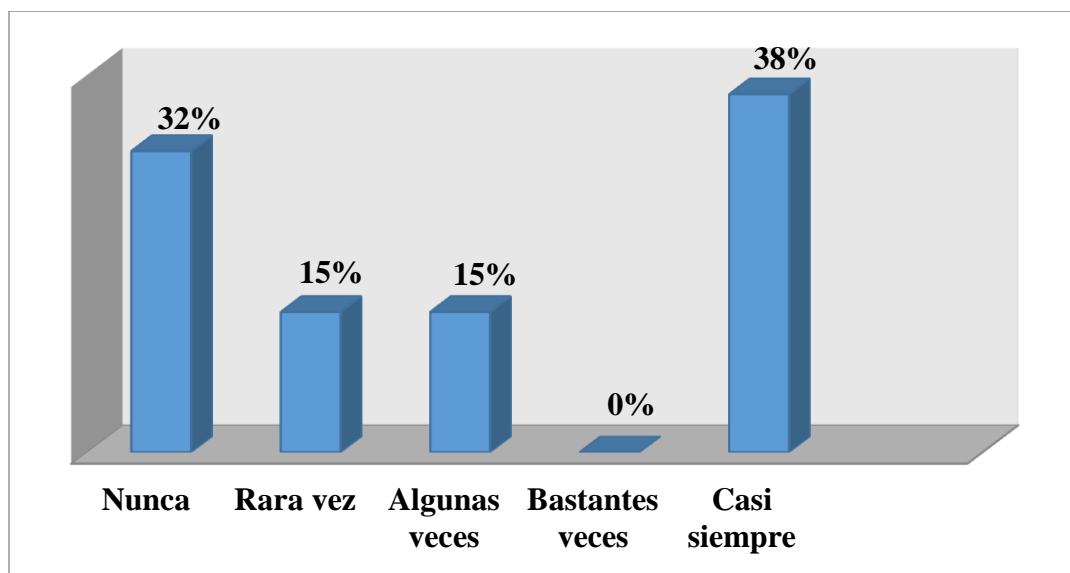


Figura 13 ¿Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar no tiene suficiente tiempo para usted? Como se puede observar en esta grafica el 32% de las cuidadoras encuestadas manifiesta que no piensa que no tenga suficiente tiempo para sí mismas, el 15% rara vez piensa que sí afecta el tiempo propio, en igual porcentaje algunas veces, el 0% bastantes veces y el porcentaje mayor con el 38% casi siempre piensa que afecta su tiempo, como se manifestó antes es contradictorio con la gráfica anterior ya que el mayor porcentaje de las cuidadoras no siente que el cuidar a su familiar afectara su vida social.

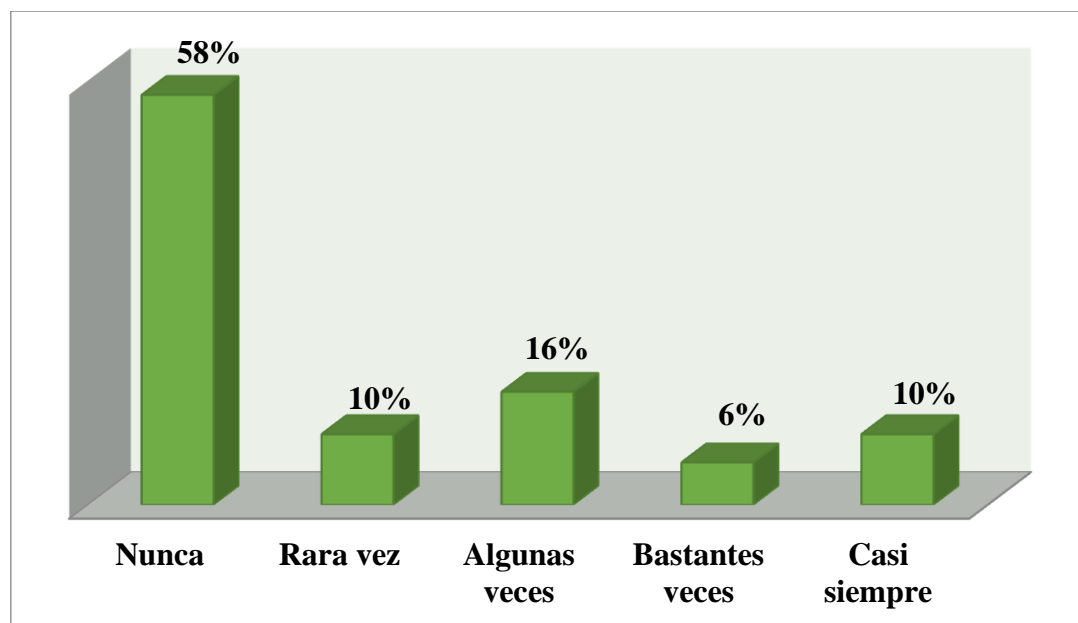


Figura 14 ¿Piensa que su vida social se ha visto afectada negativamente por tener que cuidar a su familiar? Frente a esta pregunta el 58% de las cuidadoras manifiesta que nunca se ha sentido afectada, el 10% rara vez, el 16% algunas veces, el 6% bastantes veces y el 10% casi siempre, aunque como se verá en la gráfica siguiente se encuentra una contradicción frente a las respuestas expuestas aquí.

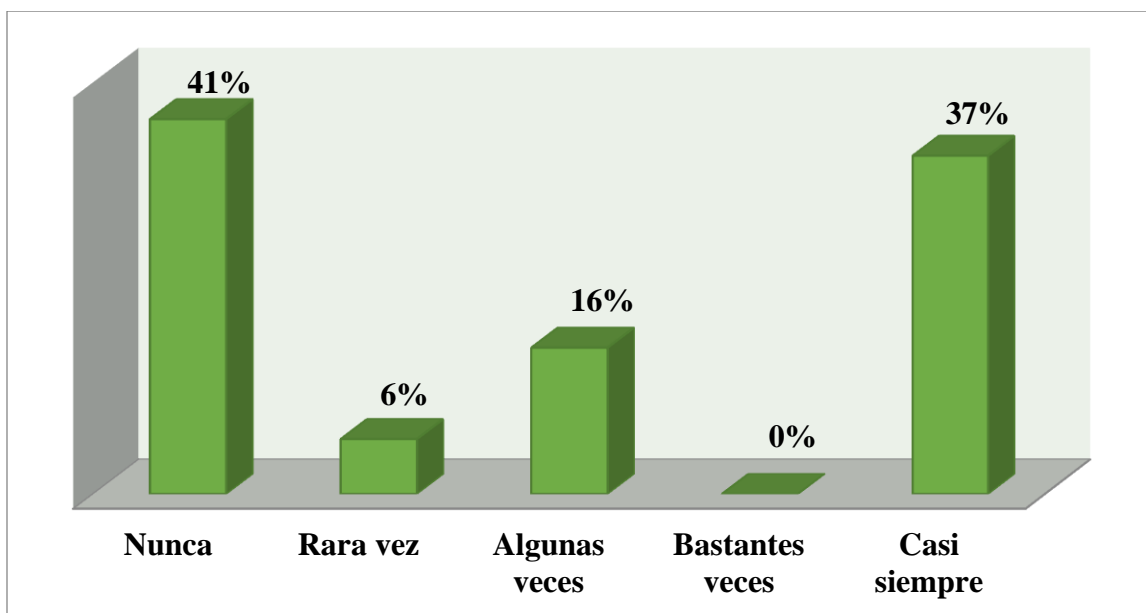


Figura 15 ¿Globalmente que grado de "carga" experimenta por el hecho de cuidar a su familiar?

Al asumirse el cuidado por el otro como una "carga" el 41% de mujeres respondieron nunca considerar esta tarea como una carga, le sigue un 37% exponiendo que casi siempre lo han considerado, asimismo, el 16% manifiesta haberlo considerado algunas veces, el 6% indican esta consideración rara vez, y finalmente, con un 0% bastantes veces.

De las anteriores gráficas, se evidencia la concientización por parte de las cuidadoras en la dependencia de los participantes sobre el cuidado que ellas brindan, repercutiendo esto en su salud psicológica y emocional, ya que constantemente se encuentran pensando en quién va a cuidar al sujeto con discapacidad cuando ellas falten, adicionalmente en el contexto de AH se evidencia que algunas, debido a la

sobreprotección e infantilización del sujeto, interfieren en la posibilidad de generar mayor interdependencia en la PcD, ya que asumen funciones que podría desarrollar el participante de manera autónoma, como lo afirma Angelino "el cuidado no puede procurar una existencia completa dado que el sujeto emerge en tanto hay separación. Gracias a la distancia y la incompletud el sujeto puede tomar decisiones y tener proyectos" (p. 17, 2014); al atribuirse el cuidador esas responsabilidades restan tiempo a su día, momentos que podrían ser utilizados para su propio cuidado evidenciado en la siguiente narrativa del sujeto 1 "*Yo no sé qué es sentarme en la mesa a desayunar tranquila, siempre debo estar pendiente de afeitarse a S.C., alistar su ropa, además de cuidar a mi mamá, tomo un sorbo y corro otra vez, no puedo dedicarme ese tiempo ni al comer*".

Así mismo, las cuidadoras reportan tener menos de una hora de cuidado propio debido a la labor que desempeñan, sin embargo, contradictoriamente exponen no tener ningún grado de afectación en su vida social, como lo muestra la figura 7, siendo una posible causa la influencia de un sentimiento de culpabilidad en las cuidadoras al exponer sus pensamientos, emociones y preocupaciones como consecuencia del cuidado; no obstante de manera informal en espacios de AH varias de las cuidadoras han manifestado la ruptura de sus relaciones sociales como resultado de la entrega total a la labor del cuidado, como lo evidencia la siguiente narrativa del Sujeto N. 2 "*Desde que yo me dedique completamente al cuidado de D.C. y mi hogar, me quedé sin amigos y ahora que si quisiera estar en otros espacios no tengo con quien compartirlos*" lo anterior confirma lo que expone Nussbaum (2006), al no haber un igualdad de funciones en la familia se obtiene

como resultado la reducción del círculo social, ya que estas funciones son asumidas en la gran mayoría por las mujeres (p.62)

Análisis de la propuesta pedagógica “Cuidando al Cuidador”

Para dar apertura al análisis de resultados es importante aclarar que, en las diferentes experiencias desarrolladas en el proyecto investigativo, asistieron alrededor de dieciocho cuidadoras de manera intermitente, vinculándose al proceso en diferentes momentos de acuerdo a las dinámicas de ingreso de participantes establecidas en Aula Húmeda.

A continuación, se expondrá el análisis de las perspectivas y reflexiones que surgieron a lo largo de la propuesta pedagógica *Cuidando al Cuidador*, a través de tres categorías: autodeterminación, desarrollo personal y empoderamiento, así mismo surgió como categoría emergente la construcción de redes de apoyo.

Autodeterminación.

En el análisis de la categoría de autodeterminación definida esta como “acciones volitivas que permiten actuar como agente causal primario en la vida de uno mismo y mantener o mejorar la calidad de su vida” Wehmeyer (2005, p. 117), se tienen en cuenta aspectos relacionados al proyecto de vida, tiempo, desarrollo de metas establecidas, toma

de decisiones, resolución de problemas, ideas y opiniones como lo menciona Verdugo y Shalock (2003) a partir de las siguientes experiencias pedagógicas:

Reconociendo al otro realizada con el fin de identificar las características de las cuidadoras con respecto a sus intereses, vivencias, conceptos de felicidad y cuidado, siendo esta la experiencia que da apertura al conjunto de actividades encaminadas a la categoría de autodeterminación, en donde se logran identificar aspectos comunes:

Inicialmente relacionados con proyecto de vida, asumido por las cuidadoras como un ideal pausado en sus avances académicos, participación en grupos deportivos, trabajos manuales e intereses de orden personal; omitiéndose en la mayoría la toma de decisiones, relaciones interpersonales y vínculos afectivos en donde ellas no son partícipes. Lo anterior como resultado en gran parte al cuidado de las personas con discapacidad como una tarea rutinaria, tarea que no es complementada por espacios alternos, como lo manifiesta el Sujeto N.5 *“Pues profe, proyecto de vida, no sé si sea eso, pero uno lo que piensa es que ellos estén bien en su salud y así... y pues uno como mamá cuidarlos y acompañarlos el tiempo de Dios le permita, porque o sino quien más lo hará”*. Se evidencia un impacto en el enfoque del proyecto de vida de los cuidadores que participaron en las experiencias pedagógicas; al empezar estas el Sujeto N.7 expresaba que sus metas estaban encaminadas hacia el participante, pero ahora ha retomado diferentes proyectos siendo ella el agente principal como lo manifiesta a continuación *“siempre fue mi sueño, aprender a hacer muñecos de navidad para ver la casa adornada; ya aprendí a hacerlos, ya los hice y ahora voy a hacer unos porque una señora me encargó”*, esta perspectiva se puede contrastar con la del Sujeto N.9 quien se vinculó en las últimas experiencias, siendo esta la razón por la

cual no se dio el mismo proceso de transformación que en las demás cuidadoras, como se puede identificar en la siguiente narrativa *“Mi meta es que S. C. conozca el mar, porque él quiere conocer, yo ya no tengo metas, porque uno a estas alturas ya no piensa en eso; aunque hubiera querido estudiar y hacer una carrera”*, de lo anterior se puede analizar como a través de las reflexiones en cada uno de los encuentros algunas de las proyecciones –en donde ellas son las protagonistas- fueron retomadas.

Por otro lado, aspectos relacionados con el tiempo, aquel que no poseen para un cuidado propio, como lo manifiestan muchas de ellas, al asumir la labor del cuidado esta determinación se complejiza, trayendo a colación a Angelino (2014) "El tiempo del cuidado en discapacidad no es el tiempo de las mujeres que cuidan: vendrá después, más adelante, ahora imposible, perder tu tiempo, no ser dueña de tu tiempo, no tener tiempo"(p. 203)

Continuando con lo anterior, la experiencia permitió evidenciar el poco o nulo tiempo dedicado a ellas mismas como lo expresa el Sujeto N.5 *“el único tiempo que uno tiene es para cuidarlos a ellos, que la comida, que la ropa, que la cita médica, que los medicamentos. No queda tiempo para pensar en uno porque todo el día es un corre corre”*; lo que permite identificar el concepto de cuidado al inicio del proceso y su desconocimiento acerca de la necesidad de un tiempo para ellas mismas. Además de tener puntos de encuentro entre las cuidadoras al no recibir apoyo en la labor del cuidado por los integrantes de la familia como lo expresa el Sujeto N. 10 *“Uno se hace a la idea que le toca a uno solo con todo, porque los demás solo juzgan, nadie tiene tiempo o a todos les da miedo”*; apoyado por el Sujeto N. 2 *“es que ustedes no son la única mujer en la casa”* visibilizando que las cuidadoras han asumido el rol como propio de la mujer "lo femenino

como naturalmente volcado al cuidado y lo doméstico como naturalmente femenino" (Angelino p. 55, 2014) debido al imaginario social construido; sin embargo, es importante resaltar la perspectiva del Sujeto N. 7 quien ya venía buscando alternativas para retomar su tiempo libre, objetando a las anteriores narrativas *"la responsabilidad no es solo mía, el papá y la hermana también tienen que ayudar, debemos ir empezando a delegar responsabilidades ya que no solo nos corresponde a nosotras"*.

Así, su rutina se ve influenciada sobre la base del cuidado de la persona con discapacidad y su hogar. El tiempo propio se encuentra mediado por las necesidades del participante, esto quiere decir que muchas de sus decisiones primero contemplan a la PcD antes que a ellas mismas, como lo indica el Sujeto N. 3 *"sola nunca he estado, el único tiempo es éste en Aula Húmeda, en el caso de esta reunión o cuando la tienen a ella"*; a excepción de dos de las cuidadoras quienes reciben apoyo de una enfermera y hermana, estas al final de la reunión invitan a sus pares a delegar funciones gradualmente a los demás integrantes de la familia, lo que permite la reflexión y motivación en las demás cuidadoras frente a su cuidado propio, asimismo retomar metas y proyectos relegados, como menciona el Sujeto N. 7 *"de un tiempo para acá si he podido sacar tiempo para mí, he tratado de que los sábados sean solo para mí, estoy incluyendo a la hermana para que este con ella y es porque los sábados estoy compartiendo con algunos excompañeros del colegio"*.

En las dinámicas de tiempo se pudo observar la prolongación del mismo en algunas de las cuidadoras, asumiéndolo como un aspecto importante en su calidad de vida como lo comenta el Sujeto N. 7 *"uno todavía está vivo, uno todavía tiene ganas de hacer muchas cosas, se trata de darle tiempo a todo y es importantísimo seguir viviendo, uno debe tener"*

un propósito y debe mentalizarse a que si se puede y cumplirlo”, acompañado de esto la afirmación del Sujeto N. 8 permite identificar que han empezado a buscar estrategias para poder generar estos espacios: “ahora tengo más tiempo para mí y lo que hice fue dejar cargas que no tenía que asumir”. Sin embargo, se evidenció la poca disposición en otras cuidadoras al asumir el tiempo propio, influyendo factores como la carencia en redes de apoyo y la mínima concientización por la importancia del ocio y tiempo libre, como lo expone el Sujeto N. 15 “mantengo todo el día acelerada, tengo que cuidar a mi mami porque mis hermanas no me apoyan, encargarme del almuerzo, del oficio y me toca también hacerle todo a S.C: afeitarlo, vestirlo, etc. Ni al desayuno, porque no me siento a la mesa, eso es un sorbo, un pedazo de pan y ¡corra! Así mantengo en el corre corre diario y yo debo cumplir con esto, porque eso es lo que yo debo hacer”.

A continuación, la experiencia pedagógica *¿Quién soy yo?* siendo una experiencia transversal permitió evidenciar las características del autoconcepto de las cuidadoras; por una parte, les fue fácil describirse ya que lo hicieron de una manera extensa y rápida, destacándose aspectos en común como “*colaboradoras, ordenadas, responsables, comprometidas, alegres, luchadoras y sensibles*”, sin embargo, reconocen que también hacen parte de ellas características como “*estrictas, malgeniadas, tercas y rebeldes*”, por otro lado, se vio la necesidad de observar cómo las perciben a su alrededor y en qué medida las afecta, resaltándose puntos en común como “*buenas madres, luchadoras, guerreras, trabajadoras y honestas*” aunque reconocen percepciones negativas de los demás hacia ellas sin que les afecte, como lo manifiesta el Sujeto N. 6 “*no me interesa lo que piensen de mi esas otras personas pues tengo muy claro quién soy*”, esto permite observar que son

mujeres con una visión holística de sus características, quienes han aprendido a vivir con el desconocimiento de las personas y el irrespeto por la discapacidad.

Adicionalmente, la experiencia pedagógica *¡Querer es poder!* recogió varias de las perspectivas que tienen los cuidadores en la resolución de problemas, al abordar las distintas situaciones en las que se ven expuestos; a lo largo de las experiencias se fueron construyendo reflexiones en torno a la toma de decisiones y el compartir responsabilidades con los agentes del microcontexto, es por esto que los cuidadores hombres se involucraron de manera activa en las intervenciones de Aula Húmeda y en el cuidado de las personas con discapacidad. Por esto, la toma de decisiones y resolución de problemas se vieron fortalecidas, ya que antes algunas se resignaban a diferentes situaciones que influían en su vida, ahora las asumen desde distintas perspectivas, buscando estrategias que promuevan el cambio en donde ellas se vean favorecidas, suscitando esta transformación a sus pares, como lo manifiesta el Sujeto N. 7 *“Hoy para venir debían recoger a Z.M y no me la pudieron recoger, y yo dije listo me la llevo, fue muy difícil la venida y todo, pero llegue. Entonces es eso, quitarse eso de la cabeza que si uno sale que tiene que dejar cuadrado tal cosa. Y no, salir y ya, no estresarse por tantas cosas, es necesario dejar de sentir tantas culpas ajenas. Así pensaba yo antes, que no iba a poder hacerlo, que era una dificultad, que no sería capaz, y no, ya ve que no. Entonces es solo tomar la decisión y hágale para adelante. ¡Que se quede el que se quede!”*.

Frente a la influencia en la toma de decisiones se puede identificar la diferencia de perspectivas del Sujeto N.7 quien participo de manera activa en las experiencias *“yo pienso en mi primero luego en los otros”*, en discrepancia con el Sujeto N.9 quien no pudo asistir a

las experiencias iniciales *“Primero pienso en mi S.C. y en mi mamá y luego tomo una decisión”*.

Por otro lado, se evidencia como las cuidadoras han enfrentado rechazos y situaciones no agradables, sin embargo, esto no las ha detenido, como lo manifiesta el Sujeto N. 6 *“Cuando le estaba buscando colegio a mi hijo me paso, la señora me atendió muy bien hasta que le dije que tenía discapacidad ella me dijo: no aquí no recibimos niños con discapacidad y de una vez me cerró la puerta, usted sale y sale como... yo me puse a llorar, pero yo me calme y pensé yo voy a seguir luchando y voy a seguir para adelante”*, reafirmando que *“Las cosas negativas cuando se las dicen a uno, uno se vuelve más fuerte, se decae, pero uno se levanta”*, a través de las experiencias comprendían que al solucionar obstáculos sencillos y no rendirse, podrían hacer lo mismo con unos más grandes, así de manera paulatina la toma de decisiones ya no está totalmente mediada por la PcD, siendo notables los procesos de autodeterminación desde lo que propuesto por Wehmeyer (2009) "un individuo es autodeterminado si actúa de modo autónomo respondiendo a los acontecimientos de una forma psicológicamente poderosa y actuando de una manera concienzuda con respecto a si mismo"(p. 69)



Figura N.16 Fotografía de la experiencia "Querer es poder". Proceso de participación grupal en la construcción de un rompecabezas.

Se evidencia en la fotografía N. 16 mayor protagonismo en un cuidador hombre quien al iniciar el proyecto asumía un papel distante en relación al cuidado, siendo su pareja quien ocupaba un papel más activo en la labor. A medida que transcurrían las sesiones, se le delegó de manera gradual funciones del cuidado del participante y los demás integrantes de la familia, con el fin de otorgarle mayor protagonismo en estos, de manera que al final del proceso, se evidencio mayor interacción con quienes fueren ahora sus pares, un rol más participativo no solo en la labor del cuidado, sino en la interacción con el sujeto con discapacidad conociendo sus gustos, capacidades y además en las diferentes actividades realizadas en el ambiente.

Se identifica un cambio de perspectiva en los ideales que apoyan sus decisiones, en donde estas inicialmente estaban dispuestas a responder a las necesidades de los demás, desplazando sus intereses y cuidado propio; como lo expone el Sujeto N.10 “*es bueno*

relacionar este tipo de actividades en la vida real, porque uno siempre toma decisiones pensando en ellos y uno no se preocupa por uno mismo”.



Figura N.17 Fotografía de la experiencia "Acurumba". Proceso de integración y bienestar por medio de una actividad física.

Por otro lado, se construyeron reflexiones en torno a la creación de una red de apoyo como cuidadores de Aula Húmeda, desde las retroalimentaciones que permitieron evidenciar un apoyo desde lo pedagógico al compartir dinámicas de vida similares, apoyo que en varias ocasiones no se encuentra en casa, como lo menciona el *Sujeto N.8* “*yo si opino que es importante poder apoyarnos entre nosotros mismos con las diferentes situaciones que vivimos, porque somos nosotros quienes mejor nos entendemos, a veces ni la familia lo apoya a uno y esos espacios para uno casi que ni existen*” Asimismo, las reflexiones en torno a la orientación de las decisiones y proyectos de vida, hicieron evidentes las percepciones de los cuidadores en relación a las personas con discapacidad, en

donde las experiencias que permiten fortalecer procesos de independencia y autonomía en ellos resignifican su calidad de vida, como lo menciona el *Sujeto N 11* “*es importante tener espacios como estos donde nosotros podemos hacer cosas para nosotros mismos, debemos confiar en que nuestros hijos en este momento están con profesionales y disfrutar de este momento, porque así ellos también van adquiriendo seguridad e independencia, nosotros no vamos a estar vivos siempre y cuando nosotros no estemos qué será de ellos*”.

Finalmente, la experiencia denominada Acuarumba es una actividad transversal, esto quiere decir que puede retomar las tres categorías, esta dinámica fue propuesta por las cuidadoras, se puede observar como algunas de las participantes decidieron realizar los ejercicios, aunque algunos movimientos se les dificultaban por la resistencia del agua y su complejidad, permitiendo visibilizar como cada una de las cuidadoras se encuentran en un nivel de participación diferente, algunas se auto exigen más y otras abandonan en ciertos momentos los ejercicios, como se evidencia en la siguiente fotografía.



Figura N.18 Fotografía de la experiencia "Acuarumba". Contraste actitudinal en la participación de las cuidadoras.

Desarrollo Personal.

En la categoría de desarrollo personal, se vivieron experiencias que asumen el autocuidado como una tarea primordial en la vida de cualquier sujeto, desde las perspectivas de vida saludable, belleza, autocuidado, habilidades interpersonales y fortalecimiento en su bienestar personal, permitiéndoles a las cuidadoras asumir su rol con calidad de vida.

Inicialmente, la experiencia pedagógica *“Entendiendo mi cuidado”* realizó un acercamiento a las diferentes perspectivas que tienen las cuidadoras frente a dicha labor, en donde se evidenció de manera clara la necesidad por parte de ellas de un autocuidado que les permita asumir este rol de manera mucho más amena, la necesidad imperiosa de tener un cuidado que repercuta en la vida de los participantes, retomando factores encaminados a la salud, la vejez, los sueños y la educación, como lo menciona el Sujeto N. 14 *“Este tipo de espacios en donde yo puedo respirar un poco de todo y pensar en mí, son prácticamente inexistentes en mi vida, si usted me preguntará hace cuanto no voy al médico profe, pero yo sí sé que por mí y por J.R. debo hacerlo”*.



Figura N. 19 Fotografía de la experiencia "Entendiendo mi cuidado".

Cuidadoras exponiendo sus percepciones del cuidado.

En esta experiencia se indica a las cuidadoras relacionar las palabras como, salud, belleza, cuerpo y sueños, pensado en ellas mismas y el cuidado propio, a pesar de la indicación, algunas de sus respuestas estuvieron orientadas hacia el participante, a excepción del Sujeto N. 6 a quien le corresponde la palabra *belleza* indicando “*yo dedico tiempo a mi belleza, me arreglo las uñas, me maquillo, me gusta ver videos de maquillaje y probarlos, no me queda perfecto, pero hago mi mayor esfuerzo*”; así mismo, extiende la invitación a sus pares a dedicarse tiempo “*Debemos preocuparnos por nosotras mismas, no nos demoramos mucho al aplicarnos una cremita, un labial, cepillarnos el cabello, incluso en ver una novela*”, esta intervención permitió la reflexión en todas las cuidadoras frente a la necesidad del cuidado propio teniendo en cuenta su bienestar y transversalmente el de la persona con discapacidad o demás integrantes de la familia.

Continuado con la experiencia pedagógica *Tapete de cuidados* la cual permitió identificar algunas de las concepciones del cuidado asumidas por las mujeres cuidadoras; se evidencia inicialmente la visión de un cuidado otorgado a los participantes, representados por medio de artículos de orden clínico e infantil, exponiendo el Sujeto N.5 *“Profe, estos son objetos que cualquier madre a utilizado en su proceso y para mi representan el cuidado”*.

Por otro lado, se encuentran las concepciones encaminadas al autocuidado, donde se tuvo la elección de artículos de belleza, libros y demás pensados en un cuidado propio, como lo menciona el Sujeto N. 3 *“yo por ejemplo el bloqueador lo escogí para protegerme la piel y verme siempre joven, la cremita para las manos para la piel y la plancha porque me gusta arreglarme el cabello y verme linda”*, sin embargo, a pesar de asumirse el cuidado como una tarea propia, un factor surge en el desarrollo de estas dinámicas que como exponen las cuidadoras impiden dicho cuidado, el tiempo, como lo expone el Sujeto N. 14 *“Yo escogí un perfume y un cepillo, porque a mí me gusta arreglarme y sentirme linda, aunque muchas veces por más de que uno quiera el tiempo no le da, porque uno siempre debe estar con ellos o haciendo cosas en la casa”*



Figura N. 20 Fotografía de la experiencia "Tapete de cuidados". Elementos propuestos para la actividad.



Figura N. 21 Fotografía de la experiencia "Tapete de cuidados". Elección de elementos por parte de las cuidadoras.

Como se puede observar en la fotografía la cuidadora del lado izquierdo tiene en su mano una crema la cual está relacionado con su belleza y cuidado personal; mientras que la cuidadora del lado derecho tiene un medicamento el cual relaciona con su hijo, tratamientos y terapias a los cuales han asistido, cada una tiene una postura diferente, esto permite conocer qué cuidadoras llevan un proceso más avanzado a las que no frente a las dinámicas de cuidado propio.

Finalmente, se evidencian percepciones articuladas, encaminadas a un cuidado propio sin desligarlo de los participantes como lo demuestra el Sujeto N.6 *“escogí los polvos porque me gusta maquillarme, este inhalador no sé porque que lo escogí (risas) pero me recuerda que cuando mi hijo estaba más pequeño lo utilizó y yo de esa manera veía que lo cuidaba a él, porque tenía neumonía”* viendo así que en relación al cuidado, las cuidadoras no dejan de lado al sujeto con discapacidad ya que están presentes en su labor, sin desligar el cuidado hacia el otro como lo sustenta Angelino "es insostenible la autosuficiencia del yo. Por tanto, es necesario recordar que nuestra existencia pasa por el otro" (p. 17, 2014); se evidencia como ahora las cuidadoras preceden su cuidado ante el otro.

Se evidencia concientización por parte de las cuidadoras, la importancia del cuidado propio que repercutirá en la vida de las personas con discapacidad, aunque las dinámicas que emplean no responden a esto, asumiendo el cuidado como una tarea única ocupando grandes periodos de tiempo en este rol debido a la carencia en redes de apoyo, como posible ausencia de delegar responsabilidades; esto permite conocer qué cuidadoras llevan un proceso de apropiación mayor a otras.



Figura N. 22 Fotografía de la experiencia "Ejercitando y disfrutando".

Autoexigencia por parte de las cuidadoras al realizar la actividad.

La siguiente experiencia pedagógica se basó en los intereses de las cuidadoras a partir del reconocimiento de la dimensión física en las mujeres de AH como parte fundamental de su calidad de vida denominada *Ejercitando y disfrutando* llevada a cabo el día, las cuales posibilitan otras dinámicas y relaciones entre ellas. Dentro de esta experiencia se contó con la participación de cuidadoras caracterizadas por tener una baja asistencia o participación en los encuentros anteriores, como es el caso del Sujeto N. 3 quien a pesar de las dificultades tuvo la determinación de asistir a este encuentro reconociendo la importancia de un espacio de actividad física dentro de su rutina, mencionando *“tuve que conseguir una enfermera que me ayudara con la niña para poder venir y no me importa por todo lo que tuve que pasar y todo lo que tuve que hacer el día de hoy para estar aquí, además yo nunca salgo con otras personas”*, teniendo finalmente un aprovechamiento de tiempo para sí mismas, y con ello, la posibilidad de afianzar relaciones

con personas que viven en cierta medida realidades similares, como es el caso del Sujeto N. 4 quien además de cuidar a una persona, sufre de problemas articulares, sin embargo, esto no fue impedimento para beneficiarse de la actividad; allí fue fundamental el apoyo de sus pares quienes las motivaban constantemente a realizar los diferentes movimientos. A lo largo de las experiencias cada una de las cuidadoras se ha concientizando en diferente medida sobre la importancia del tiempo libre, la disposición y auto exigencia que se tiene ha aumentado como se puede observar en la fotografía todas se encuentran participando de manera activa en la experiencia.

Asimismo, se refleja el cambio de perspectiva que se ha ido construyendo a lo largo de los encuentros y de la reflexión de cada una de las mujeres frente a la necesidad de un cuidado propio que repercuta en su calidad de vida como cuidador, delegando funciones y apoyos con los sujetos que conforman su microsistema como lo menciona el Sujeto N. 3 *“varios en mi casa quisieron impedir mi participación en el espacio y yo ya he entendido que necesito un día para distraerme un poco y quedarme en la casa implicaba continuar con la rutina, así que me prepare para tener un sábado diferente y que ellos hoy se encarguen de la casa”*.

Dentro de esta experiencia también se pudo evidenciar la influencia del tiempo como factor determinante en el autocuidado, aunque existe una concientización y necesidad clara por el cuidado propio esta no es correspondida por dinámicas de tiempo como expone el Sujeto N. 1 *“este espacio es importante para mí, porque aunque quisiera, en mi rutina no puedo sacar este tiempo para mi cuidado, fue algo diferente para mi semana y salgo renovada”* Asimismo, se resaltó el valor que tiene un espacio alterno a Aula Húmeda, ya

que en este tipo de experiencias las cuidadoras se desligan aunque sea por un momento del cuidado hacia los demás y logran pensar en ellas como los principales agentes de su proceso, como lo manifiesta el Sujeto N. 3 *“En la piscina aunque quisiera nadar, siempre debo estar pendiente de D.R. en alzarla y moverla, en este espacio estuve centrada en mí misma”*. Finalmente, la experiencia permitió visibilizar la transformación en las perspectivas de algunas de ellas, que a lo largo de las experiencias han logrado reflexionar en su accionar como cuidadoras, y en cómo depende de ellas mismas asumir esta labor de la manera más satisfactoria posible, resaltándose un empoderamiento en la toma de decisiones, delegación de roles y redes de apoyo, Sujeto N. 10 *“Yo ya estoy pensando en mi tiempo, voy a cine, comparto con amigas, y así... la verdad me he sentido mucho más recargada para continuar la vida con H.S. y mi hogar, además mi pareja también ha entendido que él puede ayudarme”*

Es importante resaltar que una de las dimensiones relegadas por algunas de las cuidadoras es la física como lo afirma el Sujeto N. 10 *“yo no había realizado ejercicio por mucho tiempo y valió la pena asistir”*. El objetivo de realizar actividad física era trascender del momento de la actividad a su diario vivir, acompañado del disfrute y no simplemente como un deber, exponiéndolo así el Sujeto N.1 *“si realizaba ejercicio pero no siendo consciente ni disfrutándolo, porque yo tengo que llevar en bicicleta al colegio a mis hijos y a mis sobrinos, pero eso no lo hago disfrutando el paseo, sino por la necesidad y por cumplir”*.



Figura N. 23 Fotografía de la experiencia "Ejercitando y disfrutando".

Estiramiento acompañado de una completa disposición actitudinal.

Como se puede observar en la figura N. 23 las cuidadoras venían dispuestas para el desarrollo de la actividad con hidratación, ropa cómoda y disposición de tiempo, reflejando tranquilidad y felicidad mediante su expresión gestual.

Por otro lado, la experiencia pedagógica de *Senderos Ecológicos*, logra impactar en el ámbito de vida saludable y deportiva en las cuidadoras, teniendo claro que sus cuerpos se ven enfrentados constantemente a esfuerzos físicos en pro de las personas con discapacidad, repercutiendo en su futura salud, las actividades que fueron desarrolladas dentro de las experiencias también fueron replicadas de manera interna por algunas cuidadoras en sus hogares como lo menciona el Sujeto N.1 *“Yo últimamente he vivido diferentes situaciones en la casa que me han hecho sentir cansada y estos espacios para mí*

son como encender de nuevo el motor, ya que por un momento me dedico a pensar en mí, a disfrutar por mí y esto que yo aprendo aquí lo hago en los tiempitos libres en mi casa, por mi cuerpo y mi salud”.

La experiencia además de propiciar un espacio de actividad física, brinda la oportunidad de consolidar los lazos de empatía entre las cuidadoras, al encontrarse en un ambiente que transmitía calma alejadas por completo del rol de cuidador que diariamente asumen; evidenciándose la oportunidad de fortalecer su círculo social, como lo afirma el Sujeto N 2 *“al dedicarme completamente al cuidado de S.C. y mi hogar, me quede sin amigos y ahora que si quisiera otros espacios no tengo con quien compartirlos, por eso los encuentros de cuidadoras han sido como caídos del cielo, se han convertido en mi escape de la rutina”.*



Figura N. 24 Fotografía de la experiencia "Senderos ecológicos".

Fortalecimiento de las relaciones sociales.

La asistencia de las cuidadoras se vio motivada por intereses de orden personal, como se puede observar en la fotografía las cuidadoras evidencian el beneficio de la actividad física no solo como un esfuerzo sino también como disfrute e interacción con los otros, desde esta perspectiva se hace más fácil retomar estos ejercicios de manera autónoma.

Como última experiencia de esta categoría se encuentra Acuarumba, siendo una experiencia transversal hizo evidente la importancia de las actividades físicas en la disminución de tensiones como consecuencia de distintas situaciones en las que se ven inmersos los cuidadores, como se mencionó anteriormente se atribuye a esto un bienestar físico y mental, como lo expone el Sujeto N. 15 *“Yo estoy pasando por una situación muy difícil en este momento de mi vida, una situación que me roba la paz todo el tiempo, no puedo sacarla ni por un momento de mi mente y me parece impactante que por estos 20 min se me olvido todo, se me fue la situación, me reí, goce y disfrute como si nada estuviera pasando, fueron mis mejores 20 min de hace mucho tiempo”* acompañado del Sujeto N. 13 quien menciona *“Yo hoy venía muy estresada por una visita del ICBF que se demoró mucho, la ambulancia nunca me llevo, eso hasta llore y cuando llego aquí me encuentro con una actividad tan rica como esta, donde se le olvidan a una las cosas que tiene que hacer y solo disfruta mientras los hijos de uno también disfrutan, saltan, se ríen y comparten con los demás, a mi todos estos encuentros me hacen bien”*. Es interesante resaltar los cambios surgidos en el aprovechamiento de oportunidades que les brindan un espacio alternativo a sus rutinas, reflejado en la actitud que las cuidadoras emplearon a lo largo

de esta actividad, extendiéndose el tiempo en donde las personas con discapacidad se encontraban lejos de ellas, siendo su disposición continua y completa.

Relacionándose las reflexiones y transformaciones en lo que expone Verdugo y Schalock (2003) al evidenciar aspectos relevantes en el desarrollo personal, en donde se tienen en cuenta las competencias y habilidades sociales, la participación en la construcción de proyecto de vida, el cual permite planificar determinadas condiciones que posibilitaran una vejez con calidad de vida, estableciéndose los intereses personales como factores fundamentales en la toma de decisiones; la posibilidad de integrarse en el mundo laboral con motivación y desarrollo de las competencias personales, permitiéndole a los cuidadores evidenciar otro tipo de capacidades ajenas a la tarea de cuidado; la conducta adaptativa y el desarrollo de estrategias de comunicación, las cuales se visibilizaron en los lazos de empatía fortalecidos en las triadas pedagógicas.

Para concluir la categoría de desarrollo personal se resalta el tiempo como un aspecto que se transversaliza a largo de la propuesta pedagógica, frente a esto se pudo ver que al inicio de las experiencias las cuidadoras expresaban que no se dedicaban tiempo, por este motivo no había espacios para realizar diversas actividades que fomentaran su autocuidado, a medida que fueron participes de los diferentes encuentros se pudo percibir un cambio como lo indica el Sujeto N. 4 *"En las reuniones de cuidadoras aprendí la importancia de dedicar tiempo a uno; ya que esto me permite estar en mejores condiciones, como tomarme más descansos, lo que implica despejar mi mente para poder desempeñar mejor mi papel de cuidadora"*, es así que al transcurrir las diferentes experiencias las cuidadoras manifestaban que el tiempo dedicado a ellas fue incrementando de minutos a

horas, como lo menciona el Sujeto N. 10 *“Profe yo antes me dedicaba por mucho 10 minutos, pero gracias a todo lo que hemos hablado acá, yo tome la decisión de irme toda la noche con unas amigas y mi pareja tuvo que quedarse con H.S.”*.

Al tomar ese tiempo para ellas, no solo influye en la concientización de la importancia del cuidado propio, sino también frente a las repercusiones que puede tener en su salud como lo manifiesta el Sujeto N. 7 *“yo le tengo miedo a tener una vejez enferma. Por eso yo ahora hago ejercicio, camino, a veces salgo a trotar y salgo en la bicicleta para uno no dejarse oxidar para evitar una vejez enferma, que se le altere a uno todo – colesterol, tiroides-”*. Comprendiendo así como ejercitarse puede disminuir el estrés manejado y mejorar su salud (bienestar físico, social y mental).

Adicionalmente, frente al concepto de cuidado, se identificó cómo las cuidadoras lograron transformar la perspectiva encaminada hacia ellas, ahora el cuidado y el tiempo no solo es hacia la persona con discapacidad, sino que se ha volcado hacia sí mismas sin descuidar su rol, como lo afirma el Sujeto N. 1 *“A mí me han servido estas reuniones por lo que tengo mi espacio, como que ¡ay! salí libre, porque yo siempre salgo con mis sobrinos o mis hijos o al médico o a terapias. Así sea tomarme un tinto iba con alguien. Pero he tratado de sacarme un tiempo por las mañanas. Cuando los llevo al colegio, entonces voy y me tomo un tinto con mis amigas, nos encontramos en una panadería y entonces ahora tenemos “el grupito del tinto” pues ahora tengo más amigas”*.

Finalmente, las relaciones interpersonales, fundamentales en el desarrollo personal se vieron fortalecidas a lo largo de las experiencias, como lo indica el Sujeto N.4 *“Las*

reuniones entre cuidadoras han mejorado porque he conocido nuevos integrantes, he estrechado nuevos vínculos, puedo compartir más, ser más solidaria y también me ha ayudado a entender al otro”, o como lo expresa el Sujeto N. 13 "es que ahora siento que soy más sociable, porque he compartido con las madres de AH, he podido compartir mis experiencias y he podido escuchar la experiencia de las demás. Darme cuenta que no soy la única que pasa por todas esas cosas" promoviendo así el reconocimiento por el otro desde algo básico como identificarlas por su nombre Sujeto N.1 "Pues digamos cuando llegamos a la piscina no nos sabíamos el nombre de las otras, sino que éramos la mamá de H. o la mama de D. Nunca nos decíamos por el nombre, nunca decíamos la señora S. o la señora M”.

Sin embargo, aún falta mejorar los lazos fuera del espacio pedagógico, esto desde la perspectiva del Sujeto N. 6 *"dentro de las reuniones con las cuidadoras es bueno el trabajo, pero nos falta fortalecer la comunicación entre nosotras, porque uno se encuentra a una mamita en otro espacio y no saluda”* estas relaciones deben trascender a los escenarios alternos para fortalecer las redes de apoyo.

Empoderamiento.

La categoría de empoderamiento se vio transversalizada a lo largo de la propuesta pedagógica a partir de la transformación del cambio de perspectiva frente al rol de ser cuidadoras.

En las dinámicas que surgen en AH es importante asumir la comunicación no solo con los participantes, sino también con las personas que apoyan los procesos constantemente, como son los cuidadores; inicialmente la categoría de empoderamiento de las cuidadoras está presente y activa, aunque enfocada a los participantes, son ellas quienes acompañan de manera participativa e incluso política los procesos de las personas con discapacidad. Partiendo de este empoderamiento, se busca invitar a las cuidadoras a ser partícipes de sus procesos por medio de distintas experiencias en donde se puede decir que al menos 8 cuidadoras asumen las dinámicas como un espacio que les permite ser ellas el objetivo principal, merecedoras de tiempo para crecimiento propio, además de compartir sus saberes, estrategias e incluso incentivando desde un rol político a las otras cuidadoras no solo de AH, sino también de los contextos donde ellas participan, esto se evidencia en algunos de los encuentros donde invitaban a personas externas del ambiente a participar en las experiencias alternas a AH.

La propuesta pedagógica, transversaliza cada una de las experiencias, ya que no solo incentiva el cambio de perspectiva frente al cuidado de varias mujeres que lo habían dejado en un segundo plano, sino que apoya la intención latente de algunas cuidadoras

quienes eran conscientes de la necesidad de este tiempo y cuidado, pero por diferentes dinámicas en las que se ven inmersas no propiciaban estos espacios; muchas de ellas habían querido tener sus propias actividades, sentir el apoyo por parte de sus familias para el cuidado de la PcD, pero sentían que esta era una labor netamente suya, como lo indica el Sujeto N 7. *“Yo siempre he tenido presente la importancia de ese tiempo para mí, pero las personas lo juzgan a uno por querer que los demás asuman también sus responsabilidades y esto me detiene un poco”*.

A lo largo de los diálogos y experiencias crítico-reflexivas que se tejieron, se evidencia que gran parte de sus ideales tienen valor y lo que sentían era una necesidad de un espacio para ellas mismas; fue con estas mujeres con quien se inició un cambio de pensamiento y perspectiva mucho más eficaz y sólido con respecto a las demás, esto generó un compartir de experiencias, y cómo ha impactado este proceso en sí mismas y con su familia; ya que se asumía la tarea del cuidado (persona con discapacidad, hogar, gestiones médicas y demás) como propia en ellas, construyéndose un enfoque en donde las responsabilidades son compartidas y asumidas por los diferentes agentes que componen sus contextos más inmediatos e incrementándose los lapsos de tiempo para el cuidado propio, como lo indica el Sujeto N. 1 *“No me gusta el desorden, pero he aprendido a vivir con eso, porque ahora trato de sacar tiempo para mí; porque yo antes veía que servía la comida, y ni siquiera terminaban de comer y yo ya está recogiendo el plato y lavándolo de una vez. Los estaba acostumbrando a que todo se les hacía, pero los he ido acostumbrando que hasta el más chiquito debe ayudar a recoger la loza, limpiar la mesa, organizar la silla,*

que barran el reguero. Entonces tengo más tiempo, me siento y me relajo y ya. Me como mi desayuno o almuerzo tranquila”.

Es importante resaltar que el cambio de pensamiento en las cuidadoras influyó a tal manera que en los diferentes encuentros se brindan consejos para la delegación de responsabilidades en su contexto inmediato, reflejándose su indignación al ver a su par asumir todo el cuidado, expresándole a una de las cuidadoras el Sujeto N. 7 *“Dedíquese tiempo para usted misma. Usted no tiene por qué tomar el cuidado de su mamá si tiene hermanos que tienen la obligación de ayudarla”.*

De esta manera, los cambios de las cuidadoras trascendieron en sus relaciones interpersonales como producto de la interiorización acerca de la importancia de un cuidado propio que repercuta en su calidad de vida, como lo manifiesta el Sujeto N. 1 *“estaba reunida con mis amigas y son mujeres que porque el esposo es el que trabaja entonces mantenían todas despelucaditas y no se arreglaba las uñas, y no, yo aprendí que no debe ser así, ahora al reunirnos nos hacemos cosas, nos planchamos el cabello y uno como que respira y cambia”*; permitiéndoles comprender la importancia del ocio y tiempo libre dentro de su vida, motivando a otras mujeres, como se puede evidenciar en el comentario del Sujeto N. 12 *“es importante darse ese espacio ya que uno cambia de rutina, yo normalmente el sábado lavo, hago oficio; pero este sábado me dedique tiempo, esas cosas pueden esperar”.*

Además, las experiencias y reflexiones construidas a lo largo de los encuentros permiten transformar perspectivas frente a la concepción de redes de apoyo con las que

cada una de las mujeres cuenta y cómo el delegar funciones no es una tarea negativa, como lo manifiesta el Sujeto N. 7: *”Los cambios que logre tener a lo largo de las reuniones me permitieron entender que no debo sentir culpa por pedir ayuda en el cuidado de Z.M., yo veía que todos salían, mi esposo, mi hija, y siempre era yo quien debía asumir el cuidado de Z.M. y de la casa, y no es así, ellos también pueden hacerlo; entendí que por tener mis propios espacios yo no estoy abandonando a nadie, al contrario estoy reencontrándome conmigo”*

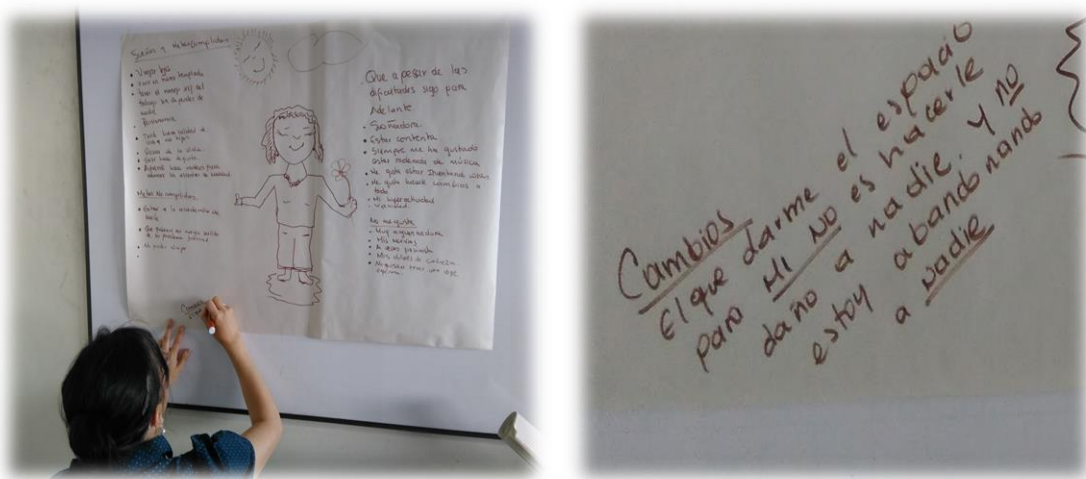


Figura N. 25 Fotografía de la experiencia "Transformando miradas".

Cuidadora plasmando sus reflexiones y transformaciones de manera escrita, luego de la participación en las experiencias.

Por otro lado, los procesos de empoderamiento de las cuidadoras influyeron en las dinámicas de los sujetos que componen su microcontexto, vivenciando un papel activo en las labores del cuidado como apoyo a las mujeres, como lo expresa el Sujeto N. 1 *“Profe, a lo largo de los encuentros yo he aprendido y le he enseñado a mis hijos, esto ha afectado*

para bien, a los mayores yo nunca los acostumbre a que lavarán la loza aunque yo trabajaba, ya ahorita yo estoy en la casa todo el día y ya dije, no voy hacer lo mismo que hice con los grandes, D.L. y P.L. son los menos funcionales para lavar loza entonces ellos recogen la mesa de todos, antes eso no lo hacían, no ha afectado solo en D.L. sino en toda la familia. Ellos llegan del colegio organizan todo y no se ve tanto el desorden” esta afirmación se ratifica con el comentario del Sujeto N.2, en donde el impacto también ha permeado en sus dinámicas familiares “las reuniones con cuidadoras a mí me han ayudado mucho con mi esposo, por ejemplo él me decía, mi amor se está goteando la llave y de pronto llega el recibo caro y yo iba y cerraba el registro o yo ya estaba cambiando la llave, entonces yo ya ahora le digo que no todo debo hacerlo yo, yo antes llegaba y lo hacía ahora no, le hago caer en cuenta que no solo me toca a mí”.

Del mismo modo, se evidencia un empoderamiento que trasciende de los encuentros de cuidadoras y afecta de manera positiva a los miembros de los microsistemas de las cuidadoras, generando de manera mucho más genuina un apoyo por parte de los mismos, el cual brinda un mayor espacio para el cuidado propio, como lo menciona el Sujeto N.1 “*Las experiencias con ustedes profes, me han ayudado mucho, no solo a mí, sino a mi hijo O. L., quien ha venido últimamente a acompañar a D.L., yo enseñe a mis hijos y esposo, que yo hacía todo, cocinaba, les alzaba el reguero, todo, y me cansaba mucho, pero aquí en las charlas con ustedes profes y escuchando también a otras mamás he entendido que no es así, que no debo cargar con toda la responsabilidad yo sola, que si somos un hogar, pues entre todos debemos ayudarnos”*, esto le permite a las cuidadoras tomar las experiencias y narrativas de sus pares como un impulso para delegar funciones del cuidado a los demás

miembros de su hogar como lo expresa el Sujeto N. 2 *“Profe, es que yo me di cuenta que el resto de mamás pueden salir a cualquier lado, van, aunque sea a mandarse a arreglar las uñas y yo no lo puedo hacer, porque hasta mis hijos mayores me tienen como empleada de la casa. Yo les dije que no les iba a volver a hacer todo. Ahora les digo que me voy y que tienen que hacer el desayuno para ellos y para S.C.”* ratificando su decisión con las acciones de su microcontexto, al evidenciar la necesidad de la cuidadora en la dedicación de un mayor tiempo para ella misma *“Profe, usted lo puede creer que S.C se acaba de despertar (11 am). Si él siempre, muy a las 7 am ya está pidiendo desayuno. Entonces, S.C. puede pasar más tiempo al cuidado de su papá y sus hermanos. Ahora sí, voy a venir a todas las reuniones que hagan”*.

De esta manera, la motivación de las cuidadoras fortalece la participación e interacción con sus pares, de acuerdo a la confianza al compartir responsabilidades que pueda prevenir el Síndrome del Cuidador- Burnout, el cual afecta su salud, relaciones interpersonales, bienestar general, incluyendo lo emocional y psicológico; propiciando espacios para las conversaciones en torno a sus intereses, gustos, experiencias de vida, consejos de salud etc. Ya que anteriormente estas giraban en torno al cuidado de la persona con discapacidad permitiendo así comprender esos otros puntos de encuentro y formas de relacionarse a parte del cuidado de los participantes.

Aunque las actividades pedagógicas se han desarrollado de la misma manera para todas las mujeres, las experiencias personales que cada una ha vivido es diferente, a través de los diálogos se pudo evidenciar que ha sido un proceso enriquecedor, pues no se asumía el cuidado como ahora se empiezan a ver; en la medida del cambio de perspectiva sobre la

importancia del cuidado propio, aumenta la participación de las cuidadoras frente a los encuentros fuera del espacio, observando más concurrencia en los mismos, trascendiendo de una participación pasiva en el desarrollo de las estrategias pedagógicas a la construcción de las mismas, reflejado en la perspectiva de la docente en formación N. 4 *“la cuidadora ha demostrado mayor interés y compromiso en el proceso con la triada, participando activamente no solo en ejecución de la actividad sino proponiendo, orientando al docente y expresando sus puntos de vista frente al proceso, lo anterior demuestra mayor liderazgo y empoderamiento de la cuidadora frente a las actividades, además se ha fortalecido el vínculo socio-afectivo con el participante”*. Si, estas reuniones ayudan a descubrirse a sí mismo y al otro y se van tejiendo redes para un mejor vivir” Sujeto N.4.

Finalmente, es importante ver las diferentes miradas y posibles transformaciones que varias de las cuidadoras tienen frente a su deber del cuidado propio, de un cuidado que no se centra solo en lo que se puede brindar al otro, sino en cómo ellas se asumen como primer agente de cuidado, para algunas cuidadoras estas reflexiones habían comenzado a construirse de manera propia, producto de sus necesidades (falta de tiempo, agotamiento físico y emocional, carencia en redes de apoyo, etc) y las experiencias lograron consolidar la idea, para otras amplió su perspectiva, ya que muchas se cohíben diciendo que las rutinas no permiten este cuidado, pero al pasar el tiempo se dan cuenta que pueden convertirse en excusas que no las dejan avanzar, siendo este el enfoque central de las discusiones de los encuentros de cuidadoras.

La propuesta pedagógica impulsó la determinación en la participación de espacios alternos a los encuentros, mediados por los ideales o sueños, como lo menciona el Sujeto

N. 2 *“Profe mi sueño siempre había sido tener un negocio de ropa, poder trabajar y ser mi propia jefe y esto no se había podido dar porque yo estaba siempre con mis hijos y el hogar, ahora que mi esposo ha estado involucrado en las charlas, ha entendido que puede ser mi ayuda con S.C. y el hogar, entonces logramos comprar una sastrería, yo la estoy administrando y estoy aprendiendo, ahora tengo más tiempo para mí”.*

Para Lagarde (2015) el empoderamiento es un conjunto de procesos definidos por la adquisición e interiorización de poderes que permiten a cada persona vivir de la mejor manera sus prácticas cotidianas, sin sentirse oprimido ni opresor; a lo largo de las reflexiones se evidencia un cambio de perspectiva en las cuidadoras, en donde inicialmente muchas veces los opresores eran sus propios argumentos o visiones que orientaban el cuidado de la persona con discapacidad únicamente a ellas; para el autor una persona está empoderada, cuando esas cualidades ya no le son externas, sino que todo lo contrario se le vuelve cuerpo y subjetividad, y trascienden a cada uno de sus contextos, como ocurrió con algunas cuidadoras, quienes extendieron estas reflexiones a los miembros de su familia, sujetos igualmente involucrados en los procesos de la persona con discapacidad.

Categoría Emergente: Construcción de Redes.

La propuesta pedagógica, permitió además de fortalecer las categorías de autodeterminación, desarrollo personal y empoderamiento, la construcción de redes de apoyo entre las cuidadoras, al versen inmersas en dinámicas de vida similares; este espacio se convierte en un lugar para el diálogo, fortaleciéndose el lazo de empatía de manera más sólida que el desarrollado en el ambiente complejo

Lo anterior se fortalece y se valida cuando varias de ellas expresan cómo su círculo social se fue disipando siendo el resultado de una entrega a los demás, sin pensar en ellas y ahora que desean participar en otros espacios no tiene con quien compartirlos, por eso los encuentros de cuidadores han sido favorecedores en los desarrollos de habilidades interpersonales como se evidencia nuevamente en la narrativa del Sujeto N. 2 *“al dedicarme completamente al cuidado de S.C. y mi hogar, me quede sin amigos y ahora que si quisiera otros espacios no tengo con quien compartirlos, por eso los encuentros de cuidadoras han sido como caídos del cielo, se han convertido en mi escape de la rutina”*.



Figura N. 26 Fotografía de la experiencia "¡Querer es poder!
Cuidadores construyendo un rompecabezas a través del trabajo en equipo.



Figura N. 27 Fotografía de la experiencia "Acuarumba"
Cuidadores realizándose ejercicios propioceptivos para consolidar la actividad.

Como se puede evidenciar en las fotografías N. 26 y N. 27, los cuidadores lograron identificar sus capacidades dentro de un colectivo, construyendo estrategias de trabajo en equipo, que aunque expresadas en el desarrollo de actividades en el ambiente pedagógico complejo, también tienen lugar en escenarios que trascienden de Aula Húmeda, en donde se construye con el otro reafirmando esto con lo expone el Sujeto N.1 *"Yo estoy muy feliz con todo este proceso, porque he logrado que mi hijo mayor se involucre, porque él tiene problemas de consumo, lo he tenido en muchos internados aquí en la ciudad y por fuera, pero se escapaba, pero ahora que me ayuda con el niño, lleva más de un mes juicioso y le fascina venir, porque él estaba prácticamente como habitante de la calle, pero eso es horrible estar en la incertidumbre de que este por fuera. Pero esto le ha servido mucho, le ha ayudado demasiado"*.



Figura N. 28 Fotografía de la experiencia "Acuarumba". Cuidadoras construyendo vínculos interpersonales.

Se puede ver que muchas veces no solo por pertenecer a una familia todos los integrantes tienen un acercamiento a la persona con discapacidad o la conocen en sus dimensiones, mostrando así que el cuidador es quien mejor sabe del sujeto al acompañarlo en todos sus procesos *"Z.M ha sido muy independiente, en cuanto a que se tiene que quedar con personas diferentes como el papá y la hermana, se ha venido trabajando en ese proceso que estamos empapándolo más en las cosas que necesita ella ahora se queda con ellos y se han involucrado más..."*.

Aunque se encuentran cuidadoras que aún están en búsqueda de la construcción de redes de apoyo en su entorno familiar ya que por el hecho de no trabajar consideran que deben asumir toda la responsabilidad y no hay apoyo *"es que aparte de mi S.C yo estoy al cuidado de mi mami que es una persona de 84 años, que está en silla de ruedas y yo no recibo el apoyo de mis hermanas, porque el decir de ellas, es que como B. no trabaja y cuando yo tengo que hacer algo que demora mucho yo se la llevo a una hermana para que la cuide, pero al ratico ya me está llamando a preguntarme si me demoro, que a qué hora*

llego, que por qué no llamo, se desespera, diciéndome que ella no tiene tiempo, que no me demore, porque ella se estresa." Sujeto N.17.

Finalmente, se ven las experiencias como oportunidades de diálogo, el ser humano es un ser social, un ser que necesita comunicar y entender lo que le sucede al otro como proceso natural del desarrollo, las actividades pedagógicas retoman puntos de encuentro de las cuidadoras, situaciones que a lo largo de la vida las han marcado y formado, experiencias de vida que desean ser escuchadas, compartiendo las fortalezas y dificultades que han construido su carácter, un espacio donde la escucha tiene lugar, atravesado por la invitación mutua por cuidarse, un espacio que permite el disfrute, la tranquilidad y el compartir, un momento de amistad y compañerismo.

Para concluir, el análisis de categorías permite evidenciar como a lo largo de las experiencias hubo quienes de manera gradual se empoderaron e influyeron en sus pares motivándolas o invitándolas a delegar funciones a partir de la reflexión acerca de la importancia de cuidarse, dedicarse tiempo para ellas mismas, confiar en la labor de los demás con el fin de generar una conciencia, que les permita un cambio de perspectiva y un aprovechamiento de oportunidades, ya que éste anteriormente se encontraba enfocado al empoderamiento en torno al sujeto con discapacidad, a partir de la invitación a ser partícipes de sus propios procesos. Permitiendo que estos procesos trasciendan de AH a su contexto inmediato que les involucre cada vez más en dinámicas o tareas realizadas únicamente por esta cuidadora.

De la misma manera, producto de esta concientización se involucró de manera gradual a los cuidadores –hombres- en cada uno de los momentos de AH y dentro de las dinámicas de su microcontexto. Obteniendo como resultado, la construcción de una red de apoyo en las cuidadoras y en cada una sus dinámicas familiares, en la cual es permitido entablar relaciones que le permitan expresar aquello que las carga emocionalmente, además de fortalecer sus capacidades dentro de lo colectivo.

Impacto de la Propuesta

Partiendo de los resultados encontrados a lo largo de la propuesta pedagógica investigativa “Cuidando al Cuidador”, se hace imprescindible analizar cada uno de los aspectos que hacen parte de ésta, así como su importancia en la transformación de perspectivas en el contexto pedagógico; la valoración del impacto se realiza a partir de dos subcategorías; *docentes* y *participantes*, en donde se tienen en cuenta las perspectivas de los docentes que han podido observar las transformaciones durante proceso.

Dentro del impacto de la categoría de Contexto, es importante resaltar como a pesar de que el servicio de Aula Húmeda desde el inicio ha pensado en los cuidadores, la propuesta ha impulsado una mayor vinculación de los mismos al proceso, debido a la concientización sobre la importancia del ambiente pedagógico no solo para el participante sino también para ellos, por este motivo se propició un espacio exclusivo de cuidadores orientando las estrategias pedagógicas entorno a ellos, ya que este espacio se venía

desarrollando enfocado hacia el trabajo únicamente de participantes, como lo indica el docente N. 1 en la encuesta “Docentes de Aula Húmeda” (Ver apéndice K) *“se han sentido atendidos y vinculados más al proceso. Hay que pensar en la forma de integrar de manera más completa este trabajo al servicio y que sea desarrollado por todos los docentes en formación”*.

Asimismo, se identificó un aporte a cada uno de los agentes que componen el ambiente pedagógico complejo, apoyándose en la perspectiva de la docente N. 6 *“las cuidadoras manifiestan interés por tener un espacio para ellas mismas de cuidado, socialización y esparcimiento; en los participantes promueve mayores niveles de independencia y autonomía; y a los docentes en formación les permite reconocer de manera más clara las dinámicas familiares y ampliar su campo de acción (atención a familias)”*.

Este análisis de contexto se desarrolla a partir de dos subcategorías. Inicialmente, en la subcategoría de *Participantes* se identificaron diferentes avances como producto de la transformación de perspectivas de las cuidadoras, lo cual repercute en el fortalecimiento de los procesos de autodeterminación, toma de decisiones, autoconcepto, autonomía y oportunidades para la resolución de problemas e independencia; evidenciado desde una perspectiva integral entre docentes y cuidadores, por un lado el docente en formación N. 2 manifiesta que *“las experiencias de cuidadoras si ha repercutido en los participantes ya que a ellos se les ve con más convencimiento en las cosas que ellos quieren frente a*

diversas actividades que requieren para su proceso pedagógico” afirmando la docente en formación N. 3 cómo la trascendencia que se dio a los participantes fue producto de las reflexiones construidas por las cuidadoras “Al estar bien pueden llevar una mejor intervención con el familiar, permitiéndole que sea un poco independiente y a que colabore en actividades de casa”.

Adicionalmente, se fortalecieron los niveles de independencia en las habilidades cotidianas, como lo menciona la docente en formación N.4 *“el participante ha demostrado que puede tomar sus propias decisiones sin intervención de su cuidadora, además ha tenido mayor independencia en aspectos básicos de cuidado personal y en el momento de desenvolverse en el agua realizando alguna actividad, esto inicialmente no lo hacía sin embargo ha sido un proceso del cual se ha evidenciado buenos resultados, apoyado de los aprendizajes y experiencias que brinda la cuidadora”.* Por otro lado, la mirada de las cuidadoras es de vital importancia en el proceso de las personas con discapacidad, ya que son ellas quienes comparten la mayoría de las dinámicas de vida con ellos, expresando su visión en los procesos de independencia en los participantes, como lo enuncia el Sujeto N. 8 *“Él antes no lavaba la loza y ahora lo hace seguro, ya lo mando solo a pagar los recibos, dándole lo que es, y que salga yéndose en bus solo”* afirmando lo anterior el Sujeto N.6 con la narrativa *“He tenido más confianza en mí para soltar un poco más a S.L. y darle un espacio para que realice sus actividades”.* Visibilizando la importancia de concebir a la familia, ya que ellos conocen el proceso del participante y pueden replicar los aprendizajes en otros ambientes, siendo la familia el primer agente socializador Villarroel Gladiz (2002).

Continuando con la subcategorías de *Docentes*; la propuesta pedagógica permitió la reflexión acerca del accionar pedagógico y el rol docente frente a la participación activa de los cuidadores en las experiencias del ambiente, quienes actualmente se involucran de manera más activa en cada uno de los momentos, desde la construcción y participación colectiva de estrategias pedagógicas, como lo indica la docente N. 6 *“A través de la vinculación del cuidador se tiene un conocimiento más acertado del participante, se establecen metas conjuntas y estrategias de trabajo complementarias desde el hogar y la institución”*.

El desarrollo de la experiencias pedagógicas permeo el rol docente al tener la necesidad de interactuar con el sujeto sin mediación de la cuidadora, si bien se ha mencionado que la cuidadora es importante dentro de los procesos, también debe haber una separación para generar procesos de autodeterminación en el participante y el cuidador desde lo propuesto por Verdugo y Shalock (2003), fortaleciendo también el accionar pedagógico como lo menciona el Docente N.7 *“las reuniones con cuidadoras, al estar separadas por lapsos de tiempo de los participantes, me permitió empoderarme mucho más de los procesos de la personas con discapacidad y fortalecer las estrategias empleadas con él, conociéndolo desde sus particularidades lejos del cuidador”*.

Por otro lado, se evidencia la transformación de perspectiva en el Docente N.8 que venía acompañando el proceso en semestres anteriores destacándose la importancia que se da a los cuidadores actualmente, impactando en su quehacer pedagógico, como lo indica en

la siguiente narrativa *“yo antes planeaba desde lo que creía que era necesario o importante, pero aquí en Aula Húmeda siendo un ambiente diferente construí nuevas experiencias dándole importancia a la voz del cuidador, reconociendo su saber en mi rol profesional, pues esta se mostraba con mayor liderazgo, orientando las sesiones”*

Lo anterior favorece los procesos pedagógicos de manera integral con la triada, ya que le permite al docente en formación aprender a desarrollar un trabajo con familia fortaleciendo su perfil como Educador Especial; al participante verse favorecido de la relación entre cuidador- docente en formación al no ver un proceso fragmentado y al cuidador al participar activamente en las experiencias y tener presente en todos los momentos la voz de la Persona con Discapacidad.

Finalmente, es importante construir una propuesta pedagógica encaminada al trabajo con familias resaltándose el poco interés en algunas instituciones pedagógicas por el desarrollo de estrategias que involucre a los cuidadores, enfocando las orientaciones más allá de la socialización de procesos académicos y pautas de crianza, dejando de lado los procesos formativos de los cuidadores que repercuten en el aprendizaje de los sujetos como lo menciona Turnbull y Turnbull, (2001):

“[...] todo lo que afecta a la persona con discapacidad afecta a la familia y todo lo que afecta a la familia, también afecta a la persona, en la medida en que están relacionados en su funcionamiento y vínculos relacionales tales como afecto, autoestima, economía cotidiana, cuidado diario, socialización, recreación y educación”.

Esta subcategoría de docentes se vio permeada por las dinámicas de Aula Húmeda en donde la mayoría de docentes solo acompaña el proceso por un semestre, sin poder observar toda la transformación ocurrida a lo largo del proyecto pedagógico investigativo.

Conclusiones

El proyecto pedagógico investigativo Cuidando al Cuidado: Transformando miradas desde Aula Húmeda, basó su proceso de investigación en el fortalecimiento de la calidad de vida (autodeterminación y desarrollo personal) y empoderamiento de las cuidadoras, desde el impacto que tiene el trabajo e interacción en el ambiente pedagógico complejo Aula Húmeda, a partir de todo el proceso se concluye lo siguiente:

- El rol del cuidado es asumido en mayor proporción por mujeres, quienes han dejado en segunda instancia el cuidado propio por el del otro, como consecuencia de una idea equivocada del cuidado como algo inherente a la mujer, por este motivo no cuentan con estrategias que posibiliten la realización de su proyecto de vida o actividades de ocio y tiempo libre que otorguen un mejoramiento a su calidad de vida, sin dejar de lado su labor.
- El proyecto pedagógico aportó al fortalecimiento de la autodeterminación de las cuidadoras como agentes principales de su proyecto de vida, generando estrategias que favorecen el rescate del tiempo propio, la resolución de problemas en pro de su calidad de vida y retomar proyectos que se habían postergado, lo anterior no se visibiliza en todas las cuidadoras en la misma medida, cada una lo desarrolla y apropia de acuerdo a sus realidades.

- Los procesos de desarrollo personal trascendieron en las cuidadoras del espacio al evidenciar la importancia del cuidado propio como parte fundamental de sus dinámicas cotidianas; las reflexiones construidas y transformaciones transversalizan procesos que repercuten en su calidad de vida, destacándose la importancia de la realización de actividad física con el fin de favorecer su salud, permitiendo desempeñar su rol de una manera más consciente disminuyendo el riesgo de sufrir el Síndrome del Cuidador en un futuro.
- El contexto de Aula Húmeda permite a las cuidadoras asumir un papel activo en el espacio y en los procesos de enseñanza - aprendizaje, más allá de ser la persona que acompaña al participante y quien conoce de forma integral la trayectoria de su proceso; asumiendo una perspectiva propositiva frente a su proceso, generando transformaciones actitudinales que le permitan impactar de manera gradual en su realidad y contexto inmediato a partir de la apropiación y aprovechamiento de aquellas oportunidades y aprendizajes que pudiere replicar en su cotidianidad o contexto.
- A partir de la propuesta pedagógica y las experiencias vivenciales se propiciaron espacios de reflexión y retroalimentación, reconociendo las fortalezas con las que cuentan las cuidadoras, evidenciando un crecimiento individual desde sus particularidades, esta construcción de redes permite reconocer los puntos de encuentro, generando la posibilidad de aprender en la interacción con los otros. Las transformaciones en la construcción de redes emergieron como producto del cambio de perspectiva en la idea de culpabilidad al delegar funciones a los demás agentes

del contexto inmediato, influyendo positivamente en sus dinámicas familiares, disminuyendo la sobrecarga de la cuidadora.

- A través del desarrollo de la propuesta pedagógica “Cuidando al Cuidador” se comprende a las cuidadoras desde una visión holística, por medio de la línea de Constitución de Sujetos, donde no solamente es la persona encargada de asumir el cuidado sino también un ser individual con sueños y proyecciones, derogando las construcciones sociales frente a su único papel como mujer, aportando en la construcción de un rol crítico y reflexivo, siendo participe en su proceso de desarrollo al posibilitar la toma de decisiones que mejoren su calidad de vida y la del sujeto con discapacidad, mejorando sus relaciones personales y transformando sus realidades sin dejar de ser cuidadora, pues esto también hace parte de ellas.
- El proyecto pedagógico apporto al perfil del Educador Especial construido por la Universidad Pedagógica Nacional, (2017) el cual en uno de sus aspectos busca "diseñar propuestas pedagógicas orientadas a cerrar las brechas de participación, en la escuela, la familia y la comunidad, mejorando las posibilidades de aprendizaje en el aula y los demás contextos formativos del sujeto", es aquí donde el Educador Especial encuentra validez en la oportunidad de trabajo con las familias, en la construcción colectiva de estrategias que permitan tanto a los cuidadores como las personas con discapacidad desarrollar de manera eficaz sus procesos de aprendizaje; visibilizándose este microsistema como fundamental en la vida de la PcD.

- La propuesta pedagógica tuvo un gran impacto en los Educadores Especiales de Aula Húmeda debido a que el ambiente pedagógico complejo posee una virtud que en otros contextos –instituciones de educación formal o informal, fundaciones, IPS- no se tiene, el trabajo constante y activo con los cuidadores, permitiendo este tener un mayor acercamiento a las familias y así construir estrategias pedagógicas en torno a un trabajo integral, potenciando desde allí los procesos y dimensiones de la persona con discapacidad. Los cuidadores son quienes permiten extender los procesos pedagógicos a las realidades de la persona con discapacidad al involucrarse en su contexto inmediato, resignificando la presencia de los cuidadores en el ambiente.
- El educador especial en el ambiente pedagógico complejo es quien facilita, promueve, guía y acompaña el aprendizaje del participante; este profesional en su labor, tiene relevancia en un trabajo encaminado hacia la reflexión continua de estrategias que fortalezcan los procesos de las personas con discapacidad, en donde los cuidadores hacen parte fundamental de estos procesos, evidenciándose cómo la calidad de vida de los cuidadores repercutirá en la calidad de vida de la PcD.
- La propuesta pedagógica Cuidando al Cuidador, al estar construida por medio de experiencias crítico reflexivas, permite a las cuidadoras transformar las perspectivas acerca de los factores que intervienen en su calidad de vida, siendo ellas un agente activo en los procesos de aprendizaje, evidenciándose el impacto de una pedagogía constructivista en la aprehensión de aspectos que repercutan de manera significativa en sus prácticas cotidianas.

Proyecciones

Partiendo de lo anterior se espera que el proyecto pedagógico investigativo aporte y oriente a los docentes en formación de Aula Húmeda para futuros proyectos con el objetivo que amplíen su mirada y posibilidades en cuanto al enriquecimiento del ambiente de tal manera que construyan estrategias para el desarrollo de los sujetos que componen la triada pedagógica.

- Es importante continuar propiciando espacios dentro de Aula Húmeda enfocados para los cuidadores, en el momento de juego en la piscina con lapsos de tiempo entre 30 a 40 minutos, que pueden irse prolongando conforme a los requerimientos que las cuidadoras expongan, si bien el ambiente contempla al cuidador como un agente principal en el proceso, debe ser más evidente en la proposición de planeaciones pedagógicas partiendo de las intereses y estrategias que potencien sus desarrollos –cuidador y participante-.
- Se deben extender el trabajo entorno al fortalecimiento de procesos, redes de apoyo y dimensiones de calidad de vida, en las cuidadoras de Aula Húmeda, desde estas últimas se hace necesario continuar apoyando los procesos de autodeterminación, ya que, aunque se dio inicio a la toma de decisiones, resolución de problemas y demás orientadas a las cuidadoras, es importante continuar solidificando estos aspectos en sus vidas.

- Desde el perfil del Educador Especial es significativo el trabajo desarrollado con las familias de las personas con discapacidad, es por esto que se sugiere la continuidad de un proyecto pedagógico investigativo enfocado en las particularidades de los cuidadores y las dinámicas que repercuten en la vida de las personas con discapacidad, aprovechando la oportunidad que el ambiente ofrece en la participación activa y constante de los mismos.
- Se propone continuar abordando los procesos de empoderamiento, identificando dentro del grupo a aquellas cuidadoras líderes con el fin de orientar el desarrollo de las dinámicas en Aula Húmeda, fortaleciendo las transformaciones dadas a lo largo del presente proyecto de investigación al no tener los resultados planteados en la totalidad de las cuidadoras.

Referencias bibliográficas

- Acker, S. (1994). Género y educación. Reflexiones y sociológicas sobre mujeres, enseñanza y feminismo. Narcea editorial. Madrid, España.
- Agudelo. G. Nausa. J. Urquijo. J. (2012). Tejiendo redes, un medio para la inclusión de las familias con personas en situación de discapacidad. Los derechos del cuerpo en la sexualidad y la reproducción son derechos humanos. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá.
- Águila, N. M. (2011). El paradigma crítico y los aportes de la investigación acción participativa en la transformación de la realidad social: un análisis desde las ciencias sociales. *Cuestiones pedagógicas.*, 339-335.
- Alvarado, L. (2008). Características mas relevantes del paradigma critico- social: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4-5.
- Álvarez, L., González, A. M. y Muñoz, P. (2008). El cuestionario de sobrecarga del cuidador de Zarit. Cómo administrarlo e interpretarlo. *Revista Gac Sanit*, 618-619.
- Álvarez . J (2003). ¿Cómo hacer investigación cualitativa? Fundamentos y metodología. Barcelona, España: Ceppia.
- Angelino, M. a. (2014). Mujeres intensamente habitadas .Ética del cuidado y discapacidad. Argentina: Fundación la hendija.

- Apodaca, P. (2006). Estudio y trabajo en grupo. En Mario de Miguel (Coord.). Metodología de enseñanzas y aprendizajes para el desarrollo de competencias. Madrid: Alianza Universidad.
- Ayala, J; V. S. (2009). Un aporte pedagógico para una sexualidad sin exclusión, dentro del marco de los derechos humanos. Bogotá: UPN.
- Barrios, A. (2013). *Crianza en condiciones de exclusión, marginalidad y violencia social en el centro de Bogotá, Colombia.*
- Bazo, M. Domínguez, C. (s.a). *Los cuidadores familiares de salud en las personas ancianas y las políticas sociales.* 43 – 56. Barcelona, España.
- Brea, T (2015). *El costo de cuidar desde una perspectiva de género: proceso emocional de personas cuidadoras de familiares dependientes.* Universidad de Sevilla, España.
- Benavides, M. (2012). *"Mujeres más allá de ángeles". Dinámicas familiares, participación ocupacional y social de mujeres que desempeñan el trabajo del cuidado.* Bogotá, Colombia: Universidad Nacional de Colombia.
- Bonet, U. (2009). *Calidad de vida de los cuidadores familiares: evaluación mediante un cuestionario.* Barcelona, España.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of Human Development.* Cambridge, Harvard University Press. (Trad. Cast.: *La ecología del desarrollo*)
- Buitrago, L. Hernandez. J. Pabon. M.Sanchez. J. (2015) Provocando, explorando y jugando. Una propuesta de enriquecimiento del ambiente pedagógico complejo de Aula Húmeda. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.

- Cañizares, M. (2014) La imposición social de cuidar. Un estudio de las mujeres cuidadoras. Universidad de Jaén.
- Carvajal. M. Montealegre. I. Nuñez. V. Pardo. G. Puentes. A. Rodriguez. M. Rodriguez. J. Urueña. N. (2013). Aula Húmeda como aporte al desarrollo del saber pedagógico de los docentes en formación. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia
- Castro, Solórzano y Vega. (2009). *Necesidades de cuidado que tienen los cuidadores de personas en situación de discapacidad, por parte de su familia en la localidad de Fontibón*. Bogotá, Colombia
- Céspedes. Piñeros N. Gordillo. D. (2010). Aula húmeda, un ambiente pedagógico complejo para el desarrollo y fortalecimiento de habilidades para la vida en personas en situación de discapacidad. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá.
- Corredor, A., y Escallón, J. (2010). Proyecto Oasis: Un encuentro una fortaleza para las familias de las personas en situación de discapacidad, participantes en el Aula Húmeda. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá.
- Crespo, M. y Rivas, M. (2014). La evaluación de la carga del cuidador: una revisión más allá de la escala de Zarit. *Clínica y Salud*, 9 - 16.
- Curiel, O. (2011). Género, raza, sexualidad, debates contemporáneos. Recuperado de: http://www.urosario.edu.co/urosario_files/1f/1f1d1951-0f7e-43ff-819f-dd05e5fed03c.pdf
- Decreto 2902. (1994). Estructura interna de la Universidad Pedagógica Nacional, acuerdo 076 de 1994. Bogotá. Colombia.

- Delgado, E. (2011). *Aula Húmeda: Ambiente Pedagógico Complejo para el desarrollo integral de personas en situación de discapacidad*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- Di Liscia, M. (2007). Género y memorias. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.ar/pdf/aljaba/v11/v11a07.pdf>
- Díaz de Rada, V. (2001). *Diseño y elaboración de cuestionarios para la investigación comercial*. Madrid, España.
- Federici, S. (2004). *Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Madrid, España: CreativeCommons.
- Flórez, R. (1999). El análisis de la enseñanza y la evaluación del aprendizaje según los modelos pedagógicos. *Primer simposio: pedagogía para el siglo XXI*. Bucaramanga.
- Gálvez, A. López. C. Cardona. N. Marín. V. Gutiérrez. C. (2011) *Comunicación aumentativa y alternativa, una propuesta pedagógica que permite los procesos comunicativos y la interacción social dentro del ambiente complejo aula húmeda*. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá.
- Gallardo, A; Moreno, A. *Aprender a investigar, recolección de información (módulo 3)*. Instituto Colombiano para el fomento de la educación superior (ICFES). Bogotá, 1999.
- Gutierrez, G. Celis, M. Moreno, S. Farias, F. y Suarez, J (2006). *Síndrome de Burnout*. Revista Arch Neurocién. 305 – 309. Vol 11. México

Habermas, J. (1989), *Conocimiento e interés*, Taurus, Barcelona

Herrera, A. (2014). *Musicoterapia para promover la prevención de la sobrecarga en cuidadores primarios de niños con insuficiencia motora de origen cerebral (IMOC)*. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá.

Islas, N. Ramos, B. Aguilar, M. y García, M. (2006). *Perfil psicosocial del cuidador primario informal del paciente con EPOC*. Revista del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias. 266 – 271. México.

Izquierdo, M. J. (2003). *Del sexismo y la mercantilización del cuidado a su socialización: Hacia una política democrática del cuidado. Cuidar cuesta : costes y beneficios del cuidado* . Barcelona: Sare.

Jelin, E. (2002). *El género en las memorias*. Recuperado de:
<http://hemisphericinstitute.org/hemi/images/courses/spring-2009/jelingeneroenlasmemoria.pdf>

Jimenez, B. M., Gonzales, J. I. y Garroza, E. (2001). *Desgaste profesional Bornout , personalidad y salud percibida* . Obtenido de
<https://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Personalidad/Desgaste%20profesional-personalidad-y-salud-percibida.pdf>

Marco, E. (2004). *Calidad de Vida del Cuidador del Hemipléjico Vascular*. Tesis doctoral sin publicar, Universidad Autónoma de Barcelona.

Morales. A. (2010) *Aula húmeda, un espacio para la ética del cuidado*, Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá.

- Robbins, T. (2003). *Revista latinoamericana de psicología* vol 35 número 2, 161.
- Ladino, C. Monroy, G. Murillo, D. Rodríguez, E. Rojas, R. Salamanca, L. (2009). *Aula Húmeda: un espacio para la familia, la reflexión y los vínculos sociales*. Universidad pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.
- Lagarde, M. (2015, 02, 28) Conferencia de Marcela Lagarde "El Empoderamiento de las Mujeres". XXXVI Feria Internacional del libro del Palacio de Minería. [MP3]
Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=0NWWjKegbpA>
- Lizana, N. (2014). *Las mujeres y el poder colectivo. Análisis crítico del enfoque de empoderamiento de mujeres y la acción colectiva feminista en Chile*. Barcelona, España.
- Lomas, C. (1999). *¿Iguales o diferentes? Género, diferencia sexual, lenguaje y educación*. Paidós editorial. Barcelona, España.
- Lozano, M. (2014). *Desigualdades de género en el cuidado informal y su impacto en la salud*. Universidad de Granada, España.
- Major, E. F. (2005). *Técnicas de aprendizaje colaborativo*. Morata S, L.
- Martínez, M. (2000). *Las relaciones democráticas en hogares con jefatura femenina. Diseño e implementación de un modelo pedagógico con perspectiva de género*. Bogotá, Colombia.
- Murillo, F. (2011). *Investigación Acción*. S.L

- Nussbaum, M. (2006). *Las fronteras de la Justicia. Consideraciones sobre la exclusión*. Barcelona, España.
- Osorio, Delgado, Bermúdez y Rodríguez (2000). “La formación de docentes. Concepciones epistemológicas, pedagógicas y didácticas” en Colombia. Fondo editorial Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.
- Palacios, A. (2008) El modelo social de discapacidad: orígenes, caracterización y plasmación en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. Grupo Editorial CINCA. Madrid, España. Recuperado de:
<http://www.cermi.es/es-ES/ColeccionesCermi/Cermi.es/Lists/Coleccion/Attachments/64/Elmodelosocialdediscapacidad.pdf>
- Paolo, E. M. (2013). Estado del arte de los trabajos de grado realizados en aula húmeda en la universidad pedagógica nacional en el periodo 2006-2012. Bogotá: Upn.
- Páramo, P. (2008). *La investigación en las ciencias sociales: Técnicas de recolección de información*. Bogotá: Universidad Piloto de Colombia.
- Pliego, N. (2011). El aprendizaje cooperativo y sus ventajas en la educación intercultural en Hakedemos. *Revista Educativa Digital*, n.8. Tomado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3746890>
- Prieto, D. (2015). *Ponerse en el lugar del otro, un acercamiento cualitativo de dependencia mediadas por el cuidado*. Bogotá, Colombia.

- Quinceno, J. y Alpi, S. (2007). BURNOUT: “Síndrome de quemarse en el trabajo (SQT)”. *Acta colombiana de Psicología*, (págs. 117-125). Medellín, Colombia.
- Ramírez, C. (2010). Concepto de género: Reflexiones. Universidad de Alicante. Alicante, España. Recuperado de file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-ConceptoDeGenero-3003530.pdf
- Ramos, F. (2015) “*Con apoyos preciso sin dependencias innecesarias*” Estrategia pedagógica para fortalecer habilidades de un ambiente pedagógico complejo de Aula Húmeda. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia
- Rodríguez, M. (2009) Propuesta de servicios de información para los usuarios con Limitación Visual de la biblioteca de la Universidad Pedagógica Nacional. Universidad Javeriana. Bogotá.
- Rojano, (2014). *Efectividad de una intervención grupal de educación para la salud en la mejora de conocimientos y satisfacción vital de las cuidadoras inmigrantes y autóctonas (CIA)*. Málaga, España.
- Rojas, S. (2004). Autodeterminación y calidad de vida en personas con discapacidad intelectual. Experiencias desde un hogar de grupo. Universidad Autónoma de Barcelona. España.
- Romero, M. Vega, A. (2008) Proyecto pedagógico investigativo para el desarrollo integral de personas en condición de discapacidad en un ambiente pedagógico complejo. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá.

- Salazar, N. Ferrer, Y. Toro, I. (sin fecha) Comunicación aumentativa y alternativa mediante tecnologías de apoyo para personas con discapacidad, Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá. Recuperado de <http://www.pedagogica.edu.co/storage/tes/articulos/tes13pdf>
- Salcedo, R. Alba, A. Zarza, M. (2009). Enfoque constructivista en el aprendizaje de la asignatura de metodología de la investigación en la ENEO. *Enfermería Universitaria. Vol 2*. México.
- Samper, J. d. (2006). *Los modelos pedagógicos. Hacia un pedagogía dialogante*. Bogotá: Magisterio. 2da edición.
- Schalock, R. y Verdugo, M. (2003). Calidad de vida: Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales. Alianza Editorial. Madrid.
- Scorr, J. (2003). El género: Una categoría útil para el análisis histórico. Recuperado de: <http://www.cholonautas.edu.pe/modulo/upload/scott.pdf>
- Soler, C; Ramírez, M (2012) Documento de fundamentación de la Línea de investigación en constitución de sujetos. Universidad Pedagógica Nacional Bogotá
- Suárez, A (2003). *Desempleo femenino, discriminación positiva y rol de género: el desencuentro entre política y experiencia*. Barcelona, España.
- Suarez, R (2011). *Mujeres empresarias en Colombia: Hacia la autonomía económica y la construcción del cuidado*. Universidad Nacional. Bogotá, Colombia.
- Taylor, S.J. y Bogdan, R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona: Paidós.

Torrecilla, F. J.

(2011). Investigación Acción. *Métodos de investigación en educación especial*.

Documento electrónico.

Universidad Nacional de Colombia. (2008). Elementos de una guía para cuidadores de personas en situación de discapacidad. Bogotá, Colombia.

Universidad Pedagógica Nacional, (2010). Proyecto Educativo Institucional -PEI-.

Recuperado de HYPERLINK

"[http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-2010\(aprobadoracuerdo007de2010\).pdf](http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-2010(aprobadoracuerdo007de2010).pdf)"[http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-2010\(aprobadoracuerdo007de2010\).pdf](http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-2010(aprobadoracuerdo007de2010).pdf)

Uribe, G. R. (s.f.). Identidad sexual, discapacidad física, redescubriendo un mundo oculto.

Un estudio de caso. Bogotá: Recuperado de:

[UPN.http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-2010\(aprobadoracuerdo007de2010\).pdf](http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-2010(aprobadoracuerdo007de2010).pdf)[http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-2010\(aprobadoracuerdo007de2010\).pdf](http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-2010(aprobadoracuerdo007de2010).pdf)[http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-2010\(aprobadoracuerdo007de2010\).pdf](http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/13010724231299709442peiupn-2010(aprobadoracuerdo007de2010).pdf)

Urrego, D. (2011). Posibilidades pedagógicas para el trabajo con sordoceguera en el ambiente complejo de Aula Húmeda. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia. VIII jornadas contra la LGTB fobia (2009). Historia del feminismo y origen de género. Reseña. España

- Velez, J. Berbesí, D. Cardona, D. Segura, A. y Ordoñez, J. (2012). *Validación de escalas abreviadas de Zarit para la medición de síndrome del cuidador primario del adulto mayor en Medellín. 411 – 416. Medellín, Colombia.*
- Villarroel, G. (2002). Relaciona familia y escuela: Un estudio comparativo en la ruralidad. Universidad De Playa Ancha, Valparaíso, Chile *Estudios pedagógicos*, 123-141. Vol 28.
- Wehmeyer, M. (2009) Revista de educación N° 349, Autodeterminación y la tercera generación de prácticas de inclusión, p.45-67. Madrid
- Zubiria, J. (2006). *Los modelos pedagógicos hacia una pedagogía dialogante*. Cooperativa editorial magisterio. Bogotá, Colombia.

Apéndices

Apéndice A Encuesta "Caracterización del cuidador"

CARACTERIZACIÓN DEL CUIDADOR

NOMBRE: _____ Edad: _____

Teléfono/Celular: _____

Horario en que asiste: 8 – 10 am () 10 – 12 m ()

Trabajas actualmente: SI () NO ().

¿Si tu respuesta es afirmativa, en qué trabajas?: _____

¿Qué grado de escolaridad tienes?:

Primaria () Bachillerato () Técnico () Tecnólogo () Profesional ()

Otro: _____

1. ¿Quién eres tú?: _____

2. ¿Dónde naciste?: _____

¿Actualmente en que barrio vives?: _____

3. ¿Qué actividades te gusta hacer?: _____

-
- ¿Las realizas?: SI () NO (). ¿Con que regularidad?: _____
4. ¿Cuánto tiempo dedicas para ti en la semana?: _____
5. ¿Compartes tiempo o actividades con otras personas?: SI () NO ()
- ¿Qué actividades?: _____
- ¿Con que frecuencia?: _____
6. ¿Haces parte o asistes a alguna asociación, comunidad o grupo?: SI () NO ()
- ¿Si tu respuesta es afirmativa, a cuál perteneces?: _____
7. Cuando te estresas, ¿cómo lo solucionas?: _____
8. ¿Qué te enoja?: _____
9. ¿Te es difícil decir no?: _____
10. ¿Qué te hace feliz?: _____
11. ¿Para ti que es calidad de vida?: _____
-
12. ¿Se te facilita entablar una relación con las personas?: SI () NO ()
- ¿Porque?: _____
13. ¿Te es fácil comunicarles a las personas lo que piensas de ellos?: _____
-
14. ¿Te has propuesto alguna vez una meta?: SI () NO ()
- ¿Tienes en éste momento una?: _____
-
15. ¿Qué aspectos intervienen cuando tomas una decisión?: _____

16. ¿Hay algún motivo que impida que tomes decisiones tu misma? : SI () NO ()

¿Cuál?: _____

17. ¿Te gustaría conocer sobre algún tema en específico?: _____

18. ¿Te gustaría compartir tus saberes?: _____

Planeaciones

Apéndice B

"RECONOCIENDO AL OTRO"	
Fecha: 22 marzo 2017	Población: Aula Húmeda, mujeres cuidadoras
<ul style="list-style-type: none"> • Momento del proceso: Vestier y Asamblea 	
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo general Identificar las características del grupo de cuidadoras (intereses, vivencias y proyectos de vida) a través de una actividad de integración. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos específicos <ul style="list-style-type: none"> - Socializar los sentimientos y pensamientos después de responder las encuestas. - Presentar el proyecto que tendrá por objeto de estudio las cuidadoras de aula húmeda y las dinámicas en relación a ellas mismas. - Incentivar la socialización de experiencias propias y ajenas. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Material Lana 	
<ul style="list-style-type: none"> • Lugar Esquina sur oriente de la piscina. <i>Esta actividad tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente.</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> • Metodología (descriptiva) Inicialmente se socializa a las docentes en formación la actividad que el grupo de investigación va a realizar, solicitando colaboración en el momento de consolidación, ya que las cuidadoras serán retiradas a un extremo de la piscina continuando dentro del agua, separadas de los participantes, quienes continuarán su trabajo con las demás docentes en el 	

extremo opuesto. En este momento, las cuidadoras y docentes en formación realizan un círculo con el fin de poderse observar mutuamente; seguido, las docentes presentan y socializan brevemente el proyecto, asimismo se comparten las diferentes experiencias que surgieron al momento de contestar la encuesta entregada en la sesión pasada

Finalmente, en un tercer momento se teje una red con lana entre todas las participantes, donde una de las docentes inicia con la pregunta de: ¿qué te hace feliz? Y lo pasa la lana a una de las cuidadoras, así sucesivamente todas las cuidadoras responden la pregunta hasta que este tejida totalmente la red. Finalizada la actividad, a manera de cierre se realiza una reflexión teniendo en cuenta las respuestas de las cuidadoras.

Para este momento, las cuidadoras retornan con los participantes con el fin de darle continuidad a las dinámicas del espacio.

Apéndice C

"ENTENDIENDO MI CUIDADO"
<p>Fecha: 5 abril 2017 Población: Aula Húmeda, mujeres cuidadoras</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Momento del proceso: Juego
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo general Reconocer el concepto del cuidado que cada una de las cuidadoras de Aula Húmeda ha construido por medio de una actividad que promueva el dialogo y la reflexión.
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos específicos <ul style="list-style-type: none"> - Identificar los intereses y necesidades de cada una de las cuidadoras frente al cuidado propio. - Generar la participación e interacción entre pares –cuidadoras- por medio de la actividad con el fin de construir un ambiente de confianza
<ul style="list-style-type: none"> • Material <ul style="list-style-type: none"> - Globos y papeles de colores.
<ul style="list-style-type: none"> • Lugar Esquina sur oriente de la piscina. <i>Esta actividad tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Metodología (descriptiva) En este momento, las cuidadoras y docentes en formación realizan un circulo con el fin de observarse mutuamente; se da inicio a la actividad con un corto pero ameno saludo, donde se pueda dialogar acerca de la tarea encargada en la experiencia previa, la cual consistía en dedicarse una hora en la semana para sí misma, de ser así, cuál fue su actividad a desarrollar y como se sintieron; de lo contrario por qué no lo pudieron hacer; relacionándolo con los sentires que las mismas tuvieron al responder la encuesta realizada

inicialmente. Parte del objetivo de esta actividad es incentivar en ellas la visión importante hacia la necesidad del autocuidado.

Posteriormente se encontrarán una serie de bombas en el espacio las cuales tendrán dentro una palabra, que propicia en ellas una reflexión frente al cuidado. La dinámica es que cada una de ellas escoja una bomba, la explote y al encontrarse con la palabra pueda compartir la reflexión propia que trae esta frente al cuidado. A medida que se vayan construyendo las reflexiones propias, la idea es propiciar la opinión de las otras cuidadoras frente a la misma. Las palabras que se encontrarán en las bombas serán: Tiempo, sueños, bienestar, belleza, salud, vejez, familia, cuerpo, colaboración, amistad, derechos, deberes, educación, igualdad, maternidad, igualdad, discriminación, labores en la sociedad, Laboral (trabajo), intereses.

Finalmente, en el mismo círculo cada cuidadora, realizará a la persona que está a su lado derecho un masaje, a la vez que se irá concluyendo el cierre con las reflexiones construidas y se pide a las cuidadoras que continúen con la tarea de escoger una hora la semana para su autocuidado

Apéndice D

“¿QUIÉN SOY YO?”
<p>Fecha : 8 abril 2017 Población: Cuidadoras del ambiente Aula húmeda</p>
<p>Momento del proceso</p> <p>Encuentro día sábado</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo general: <p>Conocer el auto concepto desde las diferentes perspectivas que tiene cada una de las cuidadoras asistentes al espacio por medio de un ejercicio reflexivo</p>
<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propiciar un espacio agradable y ameno que permita a las cuidadoras reflexionar sobre si mismas por medio de un lenguaje artístico. • Visualizar la proyección de las cuidadoras frente a sus metas realizadas y aquellas que se encuentran latentes para construir una reflexión. • Reconocer a sus pares en las dimensiones social y afectiva por medio de diálogos y experiencias en miras a comprender aspectos o incidencias de situaciones similares en sí mismas.
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Papel periódico, revistas, lápices, marcadores, temperas, cinta y fotografías
<ul style="list-style-type: none"> • Lugar <p>Salón Universidad Pedagógica Nacional</p>

Esta actividad tendrá una duración de 2 horas aproximadamente.

Lugar amplio, cómodo, con buena iluminación, sin distractores visuales ni auditivos

- **Metodología.**

La experiencia se realiza en un espacio de la Universidad Pedagógica denominado la pecera -espacio delimitado para espacios académicos alternos en el que se requieren pesas- teniendo como punto de encuentro inicial las gradas de la Universidad, se realiza la división de cuidadoras y participantes, (si ellos asisten a la experiencia) los participantes se dirigen a las canchas del Patio, con dos de las docentes en formación, y las otras dos docentes lideran la actividad con las cuidadoras.

Las docentes y cuidadoras se dirigen hacia la pecera, inicialmente se da un caluroso saludo de bienvenida, se invita a las cuidadoras asistentes a sentarse en círculo de modo que se pueden ver entre ellas, luego, se entabla una comunicación a través de preguntas: ¿Cómo les pareció el traslado desde su casa hasta la universidad un día diferente al usual?, ¿Con quién se quedaron sus hijos?, La pregunta se realiza y ellas deciden por iniciativa quién empieza respondiendo, es importante que todas las cuidadoras participen y así seguir con el dialogo, se propone retomar el tema frente al proceso que se ha venido realizado, compartiendo entre todas experiencias vividas, consejos, reflexiones profundas, además de retomar sus expectativas y sugerencias en el proceso. El dialogo debe durar entre 20 a 30 minutos. Esta primera parte se realiza con el fin de entablar un ambiente ameno con las cuidadoras de los dos horarios (8-10 y 10-12), donde se sientan con la confianza para dialogar ya que muchas de ellas no se han relacionado, siendo esta la primera actividad que se realiza en un espacio fuera de la

piscina.

Dando por terminada esta primera parte, se da inicio a la actividad propuesta, se les explica a las cuidadoras que se les dará un pliego de papel periódico, dando la indicación de que cada una debe dibujar su silueta en este, deben dibujarse como ellas se ven, el dibujo debe estar ubicado en la mitad del papel y deben dejar espacio a los lados para el siguiente paso, ellas pueden hacerse en un lugar dentro del espacio donde se sientan más cómodas, para esto se les deja en la mitad del círculo los materiales nombrados anteriormente, así podrán escoger como lo representan, al observar que van acabando la silueta, se da la siguiente indicación; al lado derecho de la silueta escriban la manera en que cada una se ve, seguido de cómo piensan que las ven las demás cuidadoras o pares, cuando vayan terminando esa parte, se les indica que en el lado izquierdo escriban proyectos cumplidos, -puntualmente, ahí es donde deben poner las fotografías que trajeron- seguido de aquellos que les faltan por cumplir, o realizar. Esta actividad tiene una duración de 30 a 50 minutos aproximadamente.

Ya para finalizar ese encuentro, si las cuidadoras están dispersas en el ambiente, se invita a volver a formar el círculo, socializando sus representaciones y reflexiones plasmadas en el papel periódico, esto se realiza a medida que comparten las onces para que el diálogo sea más ameno, las docentes en formación ayudan a sostener las carteleras para que puedan ser visible para todas las cuidadoras.

Las docentes en formación guardan estas representaciones para posteriores experiencias.

Apéndice E

" TAPETE DE LOS CUIDADOS"
<p>Fecha: 19 abril 2017 Población: Aula Húmeda, mujeres cuidadoras</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Momento del proceso Vestier y Asamblea
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo general Identificar la concepción de autocuidado asumida por cada una de las cuidadoras; a través de una actividad que favorezca la reflexión propia hacia este.
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos específicos <ul style="list-style-type: none"> – Identificar la conceptualización de cuidado dada por cada una de las mujeres cuidadoras. – Fortalecer la participación e interacción entre pares –cuidadoras- a partir de compartir sus experiencias. – Propiciar un espacio que permita a las cuidadoras conocer sus historias de vida reconociendo la otredad desde la vivencia de la discapacidad.
<ul style="list-style-type: none"> • Material <ul style="list-style-type: none"> - Caja, medicamentos, juguetes, libro, esmaltes, cosméticos, sonajeros, ropa y plástico.
<ul style="list-style-type: none"> • Lugar Borde sur oriente (fuera de la piscina) <i>Esta actividad tendrá una duración de 40 minutos aproximadamente.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Metodología (descriptiva) Inicialmente se realiza un cálido saludo en el borde suroriental de la piscina, retomando aspectos importantes de la experiencia vivida en el encuentro previo, compartiendo las diferentes miradas que surgieron de esta actividad. En seguida, se realiza un corto calentamiento a las cuidadoras que les permite una disposición y mediación frente al

cambio de ambiente, ubicándose de manera circular en el espacio, con el fin de facilitar el contacto visual entre todas se dan una serie de pautas que ellas tienen que replicar, sacudiendo el brazo derecho 5 veces, luego el izquierdo, pie derecho y posteriormente el izquierdo por la misma cantidad de veces, siendo esta una serie, se realiza nuevamente otra serie pero esta vez desde 4 veces y así sucesivamente descendiendo el conteo en cada nueva serie hasta llegar a 1.

Posteriormente, se realiza un círculo de colchonetas con cada una de las mujeres, donde encuentran en el centro un tapete plástico con diferentes objetos (medicamentos, accesorios de belleza, prendas de vestir, teteros, objetos de bebé, dinero didáctico, libros, perfumes, materiales de arte, entre otros), se da la instrucción de que cada cuidadora tome 3 objetos con los que se sienta identificada frente al cuidado, objetos que le permitan resignificar la labor de cuidado desde su experiencia; para concluir con la reflexión individual que dé respuesta a la razón de su elección.

Para finalizar, las docentes en formación promueven los procesos de reflexión abordados por las cuidadoras frente a la importancia del cuidado propio, entendiéndose este como una prioridad que repercutirán en el cuidado del otro, asumiéndose como una labor fundamental en el desarrollo personal y el bienestar de cada una de ellas.

Apéndice F

"EJERCITANDO Y DISFRUTANDO"
<p>Fecha: 6 mayo 2017 Población: Aula Húmeda, mujeres cuidadoras</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Momento del proceso: Encuentro día sábado
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo general Reconocer la importancia de la dimensión física como parte fundamental del mejoramiento de su calidad de vida
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos específicos <ul style="list-style-type: none"> - Concientizar a las cuidadoras de la actividad física para el bienestar de su cuerpo - Desarrollar un espacio de ocio y esparcimiento con el fin de reafirmar las habilidades interpersonales entre las cuidadoras.
<ul style="list-style-type: none"> • Material <ul style="list-style-type: none"> - Sonido, canciones, espacio abierto, hidratación, bloqueador y ropa cómoda.
<ul style="list-style-type: none"> • Lugar Edificio P de la Universidad Pedagógica Nacional <i>Esta actividad tendrá una duración de 1 hora aproximadamente.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Metodología (descriptiva) El punto de encuentro para esta actividad, son las instalaciones de la Universidad Pedagógica Nacional en el edificio P. Inicialmente se establece un cálido saludo con cada una de las cuidadoras, permitiendo la relación de unas con otras, donde comparten las vivencias de la semana e incluso las que surgieron en el desplazamiento al patio del edificio P. Para esta experiencia se invita a Andrés Rodríguez quien es Licenciado en Educación

Física, Recreación y Deporte; cada una de las cuidadoras se ubica de manera cómoda a lo largo del espacio de tal manera que cada una de ellas tenga un campo visual amplio para desarrollar sincronizadamente los ejercicios con el instructor. A través de un calentamiento articular y neuromuscular se da entrada a las actitudes de disposición y deleite de la experiencia en compás de canciones que motiven el espacio. Luego, en un tiempo aproximado de 45-60min se desarrolla la actividad física por medio de aeróbicos que trabajan la parte cardiovascular, con intervalo final de hidratación. Concluyendo la sesión, se realiza estiramiento final y ejercicios de vuelta a la calma.

Como es usual se comparten los sentires generados por la experiencia y las reflexiones que esta les deja, pues, aunque el ejercicio es de su interés muchas veces la rutina en la que están inmersas no les permite practicarlo, compartiendo un pequeño refrigerio saludable.

Apéndice G

“SENDEROS ECOLÓGICOS”
Fecha : Sábado 20 mayo
Población: Aula húmeda, mujeres cuidadoras
Momento del proceso: Encuentro día sábado.
<p>Objetivo General:</p> <p>Comprender la importancia del tiempo libre por medio de un momento de esparcimiento con las mujeres cuidadoras</p>
<p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incentivar hábitos saludables en cada una de las cuidadoras a través del ejercicio. - Fortalecer los lazos de empatía entre las mujeres cuidadoras de AH con el fin de mejorar las habilidades interpersonales dentro del grupo
Materiales: Hidratación y comida
Lugar: Quebrada la Vieja. <i>Esta actividad tendrá una duración aproximadamente de 2 horas.</i>
<p>Metodología:</p> <p>Inicialmente se establece el punto de encuentro en la calle 72 con carrera 11, donde cada una de las cuidadoras llegan con las indicaciones previas requeridas (hidratación, ropa cómoda y excelente disposición) compartiendo las diferentes vivencias de la semana; se inicia el recorrido por la misma calle hasta llegar a la circunvalar donde se encuentra la entrada de la quebrada La Vieja explorando de manera libre los diferentes paisajes naturales que este espacio permite apreciar, respirando un aire diferente y compartiendo el</p>

recorrido con cada una de las cuidadoras. Una vez el recorrido termina se sitúan en un espacio donde retroalimentar la experiencia y compartir unas onces, dándoles lugar a las opiniones, miradas y sentires de cada una de las mujeres cuidadoras.

Apéndice H

"QUERER ES PODER"
<p>Fecha: 13 de agosto 2017 Población: Aula Húmeda, mujeres cuidadoras</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Momento del proceso: Juego
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo general Identificar las diferentes estrategias y perspectivas en la resolución de problemas al abordar distintas situaciones.
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos específicos <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los motivos que influyen al momento de tomar decisiones. - Potenciar la socialización y el trabajo en grupo. - Analizar como los factores externos afectan la autoestima y la forma de actuar.
<ul style="list-style-type: none"> • Material <ul style="list-style-type: none"> - Pimpones, rompecabezas, aros, cesta y balón
<ul style="list-style-type: none"> • Lugar Carril derecho de la piscina <i>Esta actividad tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Metodología (descriptiva) <p>Todas las cuidadoras se dirigen al borde de la piscina sur oriental, después de realizar el proceso de control respiratorio con los participantes, estando reunidas en un círculo se les explica cómo se realiza la experiencia, las cuidadoras conformar dos grupos equitativos en cuanto al número de personas, el grupo A y el Grupo B, al estar conformados se les explica la dinámica de los obstáculos a ambos grupos de la siguiente manera:</p> <p>En esta experiencia se va a realizar una carrera de estaciones en el <i>carril derecho de la piscina</i>, el punto de partida será en la parte sur y el punto de llegada en la parte norte, en el</p>

punto de partida encuentran pimpones y cucharas cada integrante del grupo se pone la cuchara en la boca y en la cuchara ubica el pimpón, desde el borde de la piscina se desplaza hasta encontrar la primera estación esta primera consta de armar un rompecabezas en el agua, esta es una actividad en grupo, lo realizan con el pimpón en la boca, no lo pueden dejar caer, por una persona que lo deje caer todas deberán volver al punto de inicio, cuando logren armar el rompecabezas sin dejar caer el pimpón pueden continuar a la siguiente, dejando allí el pimpón y la cuchara, en esta se encuentran dos caminos compuestos por unos aros, uno estará en línea recta y el otro es zic zac, cada cuidadora deberá escoger porque cual se va, la manera en la que pasan es sumergirse y salir dentro del aro y luego volver a sumergir estar fuera del aro y así sucesivamente hasta acabar el camino, por último harán la tercera estación, esta consta de encestar un balón, la cesta estará en el bloque de salida y habrá una marca desde donde tienen que realizarlo, se darán tres oportunidades para intentar encestar cuando todas pasen ese último obstáculo, la carrera acaba.

Mientras que las integrantes del grupo A se trasladan al punto de partida, se realiza la división del grupo B en dos subgrupos el 1 y el 2 al subgrupo 1 le encarga la tarea de animar y dar apoyo de manera verbal a las cuidadoras y el grupo 2 de decir frases negativas, desanimando a las demás cuidadoras todo de manera respetuosa, ubicándose de manera esporádica en el espacio cerca de las cuidadoras.

Al terminar la carrera volverán todas a reunirse en un círculo, para dar fin con las reflexiones respecto a todo lo que sucedió en la experiencia, se abordan las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se sintieron en esta experiencia?
2. ¿Qué paso en la tercera estación?, ¿Cómo se comunicaron?, ¿Fue fácil, difícil?
3. ¿Qué paso en la segunda estación?, ¿Qué factores influyeron para tomar la decisión de cual camino escoger?, ¿Fue fácil o difícil escoger el camino acertado?, ¿Qué sintieron al cruzar la pista de obstáculos?
4. ¿Qué paso en la tercera estación?, ¿Fueron muy pocas las oportunidades para lanzar?, ¿Fue fácil o difícil lanzar la pelota?, ¿Qué sintieron al poder encestar o no encestar?
5. ¿Cómo influyeron esas palabras que les repetían las cuidadoras a su alrededor?
6. ¿Necesitaron ayudar a alguna de sus compañeras?, ¿Por qué?, ¿Cómo la hizo sentir eso?
7. ¿Hubo algún momento de frustración, quisieron darse por vencidas?
8. Pensaron en equipo o cada quien decidió actuar por su parte?

Para cada pregunta hay una reflexión propia anclada a la vida, donde los aportes de las cuidadoras desde la experiencia vivida tendrán lugar y las docentes en formación serán facilitadoras; se relaciona lo sucedido en la pista de obstáculos con las diferentes dificultades en la vida y cómo fueron superadas.

Las docentes retoman las siguientes preguntas que guían la reflexión:

¿Cuántas veces no se han podido comunicar con alguien, tratando de contar algo?

¿Cuántas veces han necesitado de un apoyo para poder salir de un problema?

¿Cuántas veces han tenido que escoger el camino que consideran apropiado? ¿Han sido decisiones difíciles?

¿Cuántas veces han tenido obstáculos en la vida? ¿Los han podido superar y sobrellevar?

Para terminar esta sesión se dará un abrazo grupal, felicitándose por ser mujeres valientes, ya que se reconoce la importancia en la toma de decisiones en la vida.

Apéndice I

" ACUARUMBA "
<p>Fecha:20 de septiembre 2017 Población: Aula Húmeda, mujeres cuidadoras</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Momento del proceso Juego
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo general Fortalecer las relaciones entre pares en cada una de las mujeres cuidadoras de AH a través de una rutina de ejercicios en el agua.
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos específicos -Generar un espacio de socialización que permita la participación de todas las cuidadoras desde un tema de interés general. -Fortalecer la calidad de vida de las cuidadoras por medio de la dimensión física. -Propiciar espacios para promover procesos de liderazgo en las mujeres cuidadoras.
<ul style="list-style-type: none"> • Material -Agua, música y parlantes.
<ul style="list-style-type: none"> • Lugar Borde Sur-Oriental <i>Esta actividad tendrá una duración de 20 minutos aproximadamente.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Metodología (descriptiva) Esta actividad surge como experiencia emergente, luego de la gran acogida que tuvo la experiencia "ejercitando y disfrutando" por parte de cada una de las cuidadoras, debido a que, por diferentes situaciones, varias de las cuidadoras no pudieron asistir a dicha experiencia, pero manifestaron la necesidad de repetirla. Es por esto que se construye una

experiencia que permita fortalecer los procesos de actividad física y socialización, apoyada por el medio acuático como herramienta de disfrute y punto de encuentro con cada uno de los cuidadores; acuarumba también permitirá vivenciar una experiencia totalmente diferente a las rutinas diarias de las mujeres, aprendiendo diferentes ejercicios que se podrán replicar en otros espacios para beneficios del cuerpo.

Inicialmente se realiza un cálido saludo en el borde suroriental de la piscina, retomando aspectos importantes de la experiencia vivida en el encuentro previo, compartiendo las diferentes miradas que surgieron de esta actividad.

1. En seguida, se realiza un corto calentamiento a las cuidadoras que les permitan una disposición y mediación frente a la actividad a realizar.
2. Seguido de la realización de movimientos rotados de piernas izquierda adelante y pierna derecha atrás, después de realizar 3 veces estos movimientos se le agrega el movimiento de brazos, de manera que mientras la pierna izquierda este adelante el brazo derecho también lo este.
3. Como tercer movimiento, la pierna izquierda atrás y pierna derecha sube hasta el pecho (todos los movimientos deben realizar con fuerza) alternando los brazos y piernas de esta manera.
4. A continuación, se realiza el giro del cuerpo de lado a lado con las manos entrelazadas con un movimiento de hacia adelante y hacia atrás siguiendo el ritmo de la música. Para aumentar la complejidad del movimiento, se agrega a éste unas pequeñas flexiones de piernas –como saltos-.

Se realiza un pequeño descanso con un estiramiento.

5. Con las piernas se realiza un pequeño cuadrado respetando el espacio para cada una.
6. Para este último ejercicio se deberán hacer de a parejas y necesitaran de los flotadores tubulares (flotadores de forma alargada) una de las personas se pondrá un flotador en cuello y el otro en las articulaciones de las rodillas, quedando en forma horizontal, la otra persona estará de pie detrás de la cabeza propiciándole el apoyo necesario, este ejercicio consta de realizar abdominales.

Todos estos ejercicios se harán a la medida en que las mujeres puedan, no se necesitan que se exceden realizándolos.

Se hace una repetición de la rutina, pero esta vez se le dará la opción de dirigir los ejercicios a las cuidadoras que deseen participar.

Para finalizar se realiza un trote suave que permita bajar el nivel cardiaco.

Para cerrar la actividad las docentes en formación promueven la socialización de la experiencia por medio de comentarios reflexivos, dando cada una de las cuidadoras su opinión frente a los ejercicios realizados, y cómo estos ayudan en su calidad de vida.

Apéndice J

“TRANSFORMANDO MIRADAS”
<p>Fecha: 23 septiembre 2017</p> <p>Población: Cuidadoras del ambiente Aula húmeda</p>
<p>Momento: Espacio alterno a AH , Encuentro día sábado</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo General: <p style="margin-left: 40px;">Identificar los cambios generados en cada una de las mujeres cuidadoras frente a las categorías de calidad de vida y empoderamiento a lo largo del desarrollo de la propuesta pedagógica.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> - Visualizar la transformación que tuvieron las mujeres acerca de las categorías de empoderamiento y calidad de vida (autodeterminación y desarrollo personal) desarrolladas a lo largo de las experiencias. - Generar la oportunidad entre las mujeres cuidadoras de reflexionar acerca del proceso que fueron participes en pro a seguir con el desarrollo en su diario vivir.
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Papel periódico, revistas, lápices, marcadores, temperas, cinta, fotografías, salón, televisor, cable de HDMI.
<ul style="list-style-type: none"> • Metodología: <p>Para dar inicio a esta experiencia se realiza un cálido saludo que les permita a las cuidadoras sentirse en un espacio cómodo y tranquilo, continuando con la construcción de un lazo de empatía.</p> <p>Siendo esta la experiencia que finaliza el desarrollo de la propuesta pedagógica se</p>

retroalimenta todo lo vivido por ellas a lo largo de las intervenciones, se cuenta todo lo que ocurrió en cada una, posteriormente en forma de círculo se ubica en el suelo y a preferencia de algunas en las paredes un pliego de papel periódico para cada una de ellas, en donde junto a una silueta trazada por ellas mismas donde al lado derecho ponen sus propias miradas, como son, que las compone como mujeres , que les gusta y disgusta; asimismo colocan las miradas que consideran tienen los demás de ellas y lado izquierdo escribirá sus sueños cumplidos y venideros ,y en el centro de la silueta escribirán sí que han sentido que ha cambiado en sus vidas y que podría mejorar al participar en estas actividades propuestas para ellas, deben escribir respecto a los temas de cuidado , tiempo libre, conocimiento de temas legales, conocimiento propio.

En el centro del espacio encontrarán una serie de artículos que les permiten desarrollar la actividad (marcadores, temperas, colores, papeles de colores, cinta, colbón, revistas y tijeras)

Para concluir, se realiza una reflexión más profunda de todo el proceso desarrollado, compartiendo cada una de las vivencias, inquietudes, cambios o expectativas generadas durante el mismo; donde el cuidado por si mismas toma un gran valor en la vida de las mujeres, como grupo de investigación se cuenta cada uno de los objetivos planteados y los alcances que se obtuvieron desde la subjetividad que las componen como seres humanos.

Finalmente se formará un círculo con cada una de las cuidadoras, donde se reflexionará acerca del trabajo vivido a lo largo del proyecto pedagógico, por medio de unas preguntas orientadoras escritas en hojas, las cuales estarán guardadas en una bolsa a modo de tingo tango, se otorgará el turno de respuesta, además se compartirán a unas onces se les da las

gracias por permitir conocerlas y compartir a través de historias y momentos gran parte de sus vidas.

Preguntas orientadoras: A continuación, se encontrará una serie de preguntas orientadoras a partir de las categorías planteadas a lo largo del proyecto pedagógico "Cuidando al cuidador".

Estableciéndose como pregunta principal aquella que se encuentra subrayada, las demás guiarán la búsqueda de respuestas.

Autodeterminación:

¿Qué aspectos intervienen en la toma de decisiones?

¿Considera usted que se ha generado un cambio en la toma de decisiones a lo largo de las experiencias? ¿De qué manera? ¿A lo largo de la participación en el proyecto usted ha tomado decisiones que influyan en su proyecto de vida?

Desarrollo Personal: (Autocuidado)

¿Identificó usted la importancia del autocuidado en su vida? ¿De qué manera?

¿Ha generado estrategias para su cuidado propio? ¿Cuáles?

¿Cómo considera usted que el cuidado propio impactará en su salud, tiempo y área social?

Empoderamiento:

¿Ha iniciado o fortalecido nuevos proyectos en su vida? (laborales, sociales, vida saludable)

¿Realiza actualmente actividades de ocio y tiempo libre? ¿Cuáles?

¿Participa actualmente en un grupo (cultural, social, familiar, etc)?

4. Redes de apoyo: (categoría emergente):

¿Considera que la relación entre cuidadoras se ha fortalecido a lo largo de la intervención del proyecto pedagógico? ¿Por qué?

¿Ha evidenciado usted en algún momento un apoyo en las demás cuidadoras de AH?

¿Se ha generado una red de apoyo en su familia? ¿Ha hablado usted con ellos sobre la importancia de su apoyo?

5.Finalmente, se realizarán dos preguntas que transversaliza todas las categorías:

¿De qué manera ha influenciado en su vida las actividades realizadas durante el proyecto?

¿Considera usted que las experiencias vividas lo largo del proyecto han influenciado en la vida del participante? ¿De qué manera?

Como cierre se dará entrega de un detalle –espejo- a cada una de a cuidadoras con la excusa de encontrar en él a la persona más importante de sus vidas, dejando como conclusión el ser ellas mismas quien tiene mayor valor.

Apéndice K

Encuesta para docentes del ambiente pedagógico complejo Aula Húmeda

El objetivo del presente instrumento es evidenciar las percepciones de los docentes presentes en el espacio de Aula Húmeda frente a los encuentros de cuidadores y su influencia en el trabajo con la triada pedagógica.

Nombre: _____

1. En su proceso formativo llevado a cabo en el ambiente de Aula Húmeda, ¿Ha evidenciado algún cambio -actitudinal, emocional, vida saludable y relaciones interpersonales- en la cuidadora presente en su triada pedagógica? ¿De qué manera?
2. ¿Piensa usted que es importante el espacio dedicado a los cuidadores de Aula Húmeda? ¿Por qué?
3. ¿Considera usted importante involucrar a la cuidadora al momento de realizar su planeación? ¿Cree que esto influye en el proceso pedagógico del sujeto? Justifique su respuesta.
4. ¿Considera usted que el trabajo que se ha realizado con los cuidadores frente a calidad de vida y empoderamiento, ha repercutido en los participantes?¿De qué manera

Apéndice L

GUIA DIARIO DE CAMPO N. 4

DOCENTE EN FORMACIÓN:

FECHA: SEPTIEMBRE 30, 2017 (Sábado)

MUJERES CUIDADORAS (4)

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: AULA HÚMEDA

- **REGISTRO DESCRIPTIVO**



Para esta nueva experiencia con las mujeres cuidadoras, se estableció como punto de encuentro las canchas de la Universidad, siendo un espacio alternativo a AH, se esperaron 30 minutos y se dio inicio con las cuatro cuidadoras asistentes a esta experiencia. Antes de iniciar, las cuidadoras pudieron socializar información de interés, como la oportunidad de asistir a cine gratis con las personas con discapacidad el último sábado de cada mes, evento que la mayoría no conocía.

Se ubicaron los cuatro pliegos de papel periódico en la pared, en donde cada una de las mujeres plasmaría su autorretrato, reflejando esto la percepción que cada uno tenía, los sueños y planes, lo que les agradaba y lo que no, y finalmente plasmarían los cambios o percepciones que hayan construido durante las experiencias con el proyecto, en el escenario de AH y fuera de él.

Esta vez los dibujos fluyeron de manera mucho más espontánea que el primer encuentro, los sueños y metas estuvieron encaminados hacia ellas mismas, claramente con aspectos que implicaban sueños de

sus familiares y los cambios a lo largo del procesos trazaron rutas interesantes. Al momento de socializar, su explicaciones fueron:

Sujeto N 10: Me considero una mujer valiente, decidida, lo que empiezo a hacer siempre intento terminarlo, últimamente he soñado con tener mi propio negocio y ser mi propia jefe y ahora lo estoy cumpliendo, tengo un negocio y lo estoy administrando, Z. a veces me acompaña, porque no me gusta la soledad. Los cambios que logre tener a lo largo de las reuniones me permitieron entender que no debo sentir culpa por pedir ayuda en el cuidado de Z. yo veía que todos salían, mi esposo, mi hija, y siempre era yo quien debía asumir el cuidado de Z. y de la casa y no es así, ellos también pueden hacerlo; entendí que por tener mis propios espacio YO NO ESTOY ABANDONANDO A NADIE, al contrario estoy reencontrándome conmigo”

Sujeto N 1

Yo soy una mujer muy fuerte y muy malgeniada, no me gusta el desorden, mi sueño es que le hagan la cirugía a D; porque yo siento que él se cansa mucho, quiero continuar con mi negocio de marroquinería y ser muy buena, las experiencias con ustedes profes me han ayudado mucho, no solo a mí, sino a mi hijo O; quien ha venido últimamente a acompañar a D; yo enseñe a mis hijos y esposo, que yo hacia todo, cocinaba, les alzaba el reguero, todo, y me cansaba mucho, pero aquí en las charlas con ustedes profes y escuchando también a otras mamás he entendido que no es así, que no debo cargar con toda la responsabilidad yo sola, que si somos un hogar, pues entre todos debemos ayudarnos, y O. ha asumido mi papel en AH y ha entendido de a pocos que él debe ser también un apoyo, mis hijos y esposo, ahora mientras yo cocino, mi hijo lava la loza y D. y la menor recogen la mesa y entre todos lo hacemos”

Sujeto N 8: Pues yo soy una mujer también valiente, alegre, esforzada, a veces malgeniada, no me gustan para nada las mentiras ni la gente hipócrita, mi sueño más grande es que mi S. conozca el mar, quiero viajar mucho con él, que sea una persona independiente y feliz. Los cambios que yo he sentido,

pues yo no he compartido mucho en este tipo de encuentros porque llegamos hace poco, pero si intento disfrutar al máximo estos momentos, porque eso es muy cierto, yo personalmente solo tengo este tiempo como para mí misma

Sujeto N 7: Yo soy una mujer un poco más tímida, me gusta mucho compartir con las personas de AH, mi sueño es viajar y conocer varios lugares, que E. consiga un trabajo porque ese es su mayor deseo, aquí en los encuentros de cuidadoras he podido sentir un apoyo en palabras, uno a veces cree que querer tiempo para uno mismo es malo y no, aquí escuchando a las demás madres me doy cuenta que no, he podido darle más independencia a E; él está en varios programas de Fides y se va solo y vuelve solo, mientras yo estoy pendiente de mi misma

Posteriormente, formamos un círculo para poder vernos las caras una a otras, y socializar unas preguntas que dieron como resultado varias reflexiones en torno a las categorías de calidad de vida y empoderamiento. Rescataré algunas de más interesantes:

¿Qué aspectos intervienen en la toma de decisiones?

Sujeto N 1: Yo para mis decisiones, antes siempre debía pensar en que los demás estuvieran bien, sin importar que yo no tanto, por ejemplo si la casa estaba muy desordenada y mi hijo quería traer a la novia, yo no podía permitir que él quedara mal, así que yo ordenaba la casa, así estuviera muy cansada. Pero me he dado cuenta que no debe ser así, aunque siempre pensaré en el beneficio de todos, en ocasiones no debo sacrificarme solo yo por los demás.

¿Identificó usted la importancia del autocuidado en su vida? ¿De qué manera?

Sujeto N 1: Si claro profe, yo antes montaba bici pero para ahorrarme pasajes, y ahora me enferme de los riñones y ya no pude seguir haciéndolo, pero uno se da cuenta que el cansancio empieza a pasar cuenta de cobro y pues uno necesita ejercicio, y espacios donde la mente se distraiga, entonces con unas amigas tomamos la decisión de reunirnos en una cafetería y tomarnos un café y charlar, a veces tenemos que llevar a los niños pero ellos se quedan en el parque y ahí los vemos, los otros días yo le digo a mi hijo y esposo que se quede con ellos; y con mis amigas una tiene un salón de belleza y nos hacemos

mascarillas, y nos lavamos el cabello y nos peinamos, porque uno como mujer necesita de esos espacios, que antes no eran tan importantes para mí.

Sujeto N 10 : Como les decía, yo antes si creía que uno como cuidador debía tener otros espacios y contar con ayuda de los demás, pero me sentía culpable, me hacían sentir como si estuviera abandonando a Z; pero yo en estos espacio logre entender que lo que yo pensaba si era así, que yo merecía tener también tiempo para mí, como lo tiene mi esposo y mi hija mayor, así que por lo menos un sábado al mes, pero yo ya hablo en mi casa y ese sábado es para mí, para montar bicicleta, para visitar centros comerciales, hasta para venir y compartir con ustedes. Por ejemplo hoy, a última hora me dijeron que no se podía quedar con Z; pues cogí la silla de ruedas y me vine, yo no iba a aplazar mi espacio, este tiempito para mí y nos vinimos.

¿Ha iniciado o fortalecido nuevos proyectos en su vida? (laborales, sociales, vida saludable)

Sujeto N 10 : Hace poco montamos con mi esposo nuestro propio negocio, un sueño para mí, estoy hasta ahora adaptándome, saber cuenta mercancía pedir, a donde llamar, es un proceso profe, pero ahí vamos, estoy feliz, soy mi propia jefe y me siento productiva.

¿Considera que la relación entre cuidadoras se ha fortalecido a lo largo de la intervención del proyecto pedagógico? ¿Por qué?

Sujeto N 7: Yo si considero que la relación entre cuidadoras se fortaleció, antes veníamos a AH y solo sabíamos que tal era la mamá de Z; pero ni siquiera nos sabíamos los nombres, y en estas reuniones uno comparte, cuentas sus historias y se da cuenta que a veces la otra tiene situaciones más difíciles que uno, y cuando llega a la piscina se saluda diferente. Por ejemplo profe, estos espacios sirven para que uno también sepa como lo que dijimos del cine gratis para ellos.

- CATEGORÍAS DE ANALISIS

¿Cómo han impactado las experiencias pedagógicas en la vida de los cuidadores y de los participantes?

- TEORÍA

- Corredor, A., & Escallón, J. (2010). Proyecto Oasis: Un encuentro una fortaleza para las

familias de las personas en situación de discapacidad, participantes en el Aula Húmeda. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá.

- **ANÁLISIS REFLEXIVO**

Siendo esta experiencia el final, de los encuentros con las cuidadoras los días sábados, pudimos rescatar análisis interesantes de las asistentes a este espacio, inicialmente se logra ver una decisión en el simple hecho de asistir, sabemos que cada una vive dinámicas particulares y existe una determinación por asistir a un espacio pensado para ellas, en donde ellas mismas manifiestan, salen de la rutina, comparten con nuevas personas, toman un respiro en su agitada rutina y construyen reflexiones juntas.

Por otro lado, sus palabras muestran el impacto que han tenido los encuentros para las cuidadoras y docentes en formación y como estos han trascendido a sus hogares, a sus redes de apoyo más cercanas, sus familias.

- **PROPUESTA –PREDICCIÓN**

- Generar espacios que permitan a las cuidadoras hablar, ser escuchadas y sentirse en un ambiente cálido y amigable
- Continuar desarrollando ejercicios que impliquen una constante comunicación entre las cuidadoras ya que muchas de ellas poseen saberes, ideas y estrategias que compartir asumiendo la labor del cuidado de la misma manera
- Las actividades que permitan a las cuidadoras reflexionar acerca del cuidado propio como un bienestar no solo para ellas sino también para su contexto inmediato, continuarán teniendo valor en la propuesta pedagógica desarrollada
- Apoyar las diferentes propuestas que cada una de las cuidadoras expresen como posibilidad de experimentar para salir de la rutina y continuar con la construcción de un autocuidado.

Anexo A

Encuesta de Zarit

Tomada de: Velez, J. Berbesí, D. Cardona, D. Segura, A. y Ordoñez, J. (2012). *Validación de escalas abreviadas de Zarit para la medición de síndrome del cuidador primario del adulto mayor en Medellín. 411 – 416. Medellín, Colombia.*

ESCALA DE SOBRECARGA DEL CUIDADOR - TEST DE ZARIT

Indicación: Medir el grado de sobrecarga subjetiva de los cuidadores de ancianos afectados de trastornos mentales.

Codificación proceso: 00061 Cansancio en el desempeño del rol de cuidador (NANDA).

Administración: consta de 22 ítemes relacionados con las sensaciones del cuidador cuando cuidan a otra persona, cada uno de los cuales se puntúa en un gradiente de frecuencia que va desde 1 (nunca) a 5 (casi siempre). Autoadministrada.

Interpretación:

- <47: No sobrecarga
- 47 a 55: Sobrecarga leve
- >55: Sobrecarga intensa

Reevaluación: Cuando la situación del paciente cambie o se sospeche aparición de sobrecarga en el cuidador. De forma genérica con carácter anual.

Propiedades psicométricas Se ha estudiado la validez de concepto y la validez de constructo. La consistencia interna de la escala es de 0,91 y la fiabilidad test-retest es de 0,86.

TEST DE ZARIT - ESCALA DE SOBRECARGA DEL CUIDADOR

¿Piensa que su familiar le pide más ayuda de la que realmente necesita?	
¿Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar no tiene suficiente tiempo para Vd.?	
¿Se siente agobiado por intentar compatibilizar el cuidado de su familiar con otras responsabilidades (trabajo, familia)?	
¿Siente vergüenza por la conducta de su familiar?	
¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?	
¿Piensa que el cuidar de su familiar afecta negativamente la relación que usted tiene con otros miembros de su familia?	
¿Tiene miedo por el futuro de su familiar?	
¿Piensa que su familiar depende de Vd.?	
¿Se siente tenso cuando está cerca de su familiar?	
¿Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar de su familiar?	
¿Piensa que no tiene tanta intimidad como le gustaría debido a tener que cuidar de su familiar?	
¿Piensa que su vida social se ha visto afectada negativamente por tener que cuidar de su familiar?	
¿Se siente incómodo por distanciarse de sus amistades debido a tener que cuidar de su familiar?	
¿Piensa que su familiar le considera a usted la única persona que le puede cuidar?	
¿Piensa que no tiene suficientes ingresos económicos para los gastos de cuidar a su familiar, además de sus otros gastos?	
¿Piensa que no será capaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?	
¿Se siente que ha perdido el control de su vida desde que comenzó la enfermedad de su familiar?	
¿Desearía poder dejar el cuidado de su familiar a otra persona?	
¿Se siente indeciso sobre qué hacer con su familiar?	
¿Piensa que debería hacer más por su familiar?	
¿Piensa que podría cuidar mejor a su familiar?	
¿Globalmente, ¿qué grado de "carga" experimenta por el hecho de cuidar a su familiar?	
TOTAL	

OPCIONES

1= Nunca 2= Rara vez 3= Algunas veces 4= Bastantes veces 5= Casi siempre