

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS ESTRATEGIA PEDAGÓGICA CÍRCULOS DE LA  
PALABRA PARA CUIDADORES DE AULA HÚMEDA DIÁLOGOS QUE  
CONSTRUYEN, APORTAN Y VINCULAN.**

PRESENTADO POR:

LEIDI CAROLINA PEÑA SÁNCHEZ

ASESOR:

EDUARDO ENRIQUE DELGADO POLO  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN ESPECIAL  
MAGISTER EN PSICOLOGÍA COMUNITARIA  
ESPECIALISTA EN INVESTIGACIÓN SOBRE EL FENÓMENO DE  
LAS DROGAS  
DOCTOR EN EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN ESPECIAL

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN AMBIENTES PEDAGÓGICOS COMPLEJOS

BOGOTÁ, 2024

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS ESTRATEGIA PEDAGÓGICA CÍRCULOS DE LA  
PALABRA PARA CUIDADORES DE AULA HÚMEDA DIÁLOGOS QUE CONSTRUYEN,  
APORTAN Y VINCULAN.**

LEIDI CAROLINA PEÑA SÁNCHEZ

ASESOR

EDUARDO ENRIQUE DELGADO POLO

MODALIDAD DE TRABAJO DE GRADO  
SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN ESPECIAL  
BOGOTÁ, 2024

**Una vez Aula Húmeda, siempre Aula Húmeda.**

**En mi corazón siempre.**

*Ilustración 1*

Mosaico círculo de la palabra



## **Círculo de la palabra cuidadores Aula Húmeda**

*Nota.* Logo de Aula Húmeda, rodeado de un mosaico de imágenes correspondientes a diferentes sesiones del círculo de la palabra.

## **Agradecimientos**

Samuel, a ti hijo te agradezco infinito porque has soportado conmigo cambios trascendentes, noches de desvelo, días de oscuridad, múltiples alegrías y bendiciones, eres un niño con un gran espíritu y espero de alguna manera contribuir a iluminar tu vida como tú lo haces con la mía. Te amo amor de mis vidas, este logro es por y para nosotros.

Gracias a mi familia por ser el bastón para soportar tanto, el apoyo incondicional, la guía, gracias por acogerme en mis momentos más difíciles, por las conversaciones incómodas y los consejos, gracias por abrazarme con tanto amor, por cada ayuda, por cada encuentro, son ejemplo de unión, perseverancia y sacrificio, sin ustedes este sueño no se hubiese consolidado.

Con especial mención agradezco a las mujeres que me han permitido aprender, construir y florecer, gracias por tejer ese lazo, por abrazarme el alma y calentar mi espíritu. A mis queridas familias de Aula Húmeda gracias por recibirme, acogerme y dejarme entrar en sus vidas, Gracias a todos los que estuvieron en el círculo y me escucharon y me dejaron escucharlos, gracias por ese tejido maravilloso.

Al profesor Eduardo que me puso la 10 sin pedírsela, él, cree en mí como ningún otro y me dio la oportunidad de sistematizar el círculo de la palabra que tanto ha aportado para mi vida, gracias por construir y seguir creyendo en Aula Húmeda, es un gran legado el cual espero poder dignificar y aportar desde mi saber. Voy por el camino y con mi demora aprendiendo sobre el saber de la experiencia, gracias por todas las oportunidades que me has dado, eres un gran maestro, colega y amigo.

A cada una de las personas que de alguna u otra forma hicieron parte de este proceso, gracias por tanto amor, por las conversaciones y mensajes, por tener tanta fe en mí.

Gracias por tanto y por todo...

## Contenido

Agradecimientos .....	4
APERTURA DEL RECORRIDO .....	9
Primero: Los Escenarios y Las Prácticas .....	11
Aula Húmeda.....	13
La interdependencia positiva: .....	15
La autodeterminación:.....	15
Los principios de Aula Húmeda .....	16
Interdependencia .....	16
Sujeto – Ambiente. Ambientes Complejos .....	16
Equipos Humanos .....	16
De lo terapéutico a lo Pedagógico y la Sinergia .....	17
Desempeñarse en el Agua no es Igual a Nadar .....	17
Los procesos en la base de los Conceptos .....	17
Aula Húmeda como Proceso Formativo .....	18
Cuerpo Territorio y Potencia .....	18
La práctica .....	25
Segundo: Las Inquietudes Y Los Objetivos.....	29
Tercero: Lo Explorado, Lo Transitado, Lo Vivido .....	31
El cuidador .....	31
Las comprensiones que dan apertura al círculo de la palabra.....	36
Los factores pedagógicos.....	41
1. Infundir esperanza .....	41
2. Universalidad: .....	41
3. Trasmitir información.....	41
4. Altruismo: .....	41
5. Desarrollo de técnicas de socialización .....	41
6. Comportamiento imitativo .....	41
7. Catarsis: .....	41
8. Recapitulación correctiva del grupo familiar primario:.....	41
9. Factores existenciales: .....	41
10. Cohesión del grupo: .....	41
11. Aprendizaje interpersonal: .....	41

Las pistas didácticas.....	42
La profesora al ruedo.....	43
Cuarto: Momento De Pensar, Reflexionar E Interpretar .....	46
Análisis de contenido.....	48
Línea de investigación y procesos .....	50
La Experiencia.....	51
Las Categorías.....	53
Denominación de los Relatos .....	53
La discapacidad y los cuidadores.....	54
La construcción de la experiencia .....	59
El tejido social.....	62
Autocuidado y su relación con la salud mental.....	65
Quinto: La Razón De Ser .....	70
Bibliografía .....	75

**Tabla de ilustraciones**

Ilustración 1 .....	3
Ilustración 2 .....	13
Ilustración 3 .....	14
Ilustración 4 .....	18
Ilustración 5 .....	21
Ilustración 6 .....	25
Ilustración 7 .....	26
Ilustración 8 .....	27
Ilustración 9 .....	27
Ilustración 10 .....	35
Ilustración 11 .....	50
Ilustración 12 .....	60

## Apertura al Recorrido

Bienvenidos al encuentro de la experiencia como un espacio vivo de creación. Este encuentro implica una vinculación física, mental y emocional, marcando un hecho histórico no solo para quienes participamos en la estrategia pedagógica denominada "Círculos de la Palabra para Cuidadores", sino también para aquellos que tengan la oportunidad de leer este documento. Aquí encontrarán herramientas, estrategias y orientaciones para el desarrollo de sus prácticas pedagógicas, así como para reflexionar sobre el diseño e implementación de Ambientes Pedagógicos Complejos (Delgado, 2018). Estos ambientes permiten generar interacciones que fomentan la autodeterminación, la interdependencia y la participación positiva en escenarios no convencionales. Además, se rescata el saber de los sujetos no como un simple relato, sino reconociendo que dicho saber es un dispositivo de cualificación, construcción e interpretación. En este proceso, se interrogan los discursos existentes y se aborda lo que los profesionales han formalizado en contraste con lo que los sujetos viven día a día. Es fundamental considerar la voz de los verdaderos expertos: los "expertos por experiencia", en este caso, los cuidadores de personas en situación de discapacidad. En consecuencia, se lleva a cabo una sistematización de experiencias que surge de la necesidad de producir conocimiento, generar aprendizaje y apropiarse del sentido de la experiencia. Este proceso busca orientar hacia el futuro nuevas prácticas que contribuyan a la transformación social. Para ello, se tomaron como guía los postulados de (Jara, 2017, pp. 147-151). Quien plantea cinco momentos clave para el proceso de sistematización, que fueron desarrollados uno a uno, además teniendo en cuenta el análisis de contenido como una herramienta que posibilitó la lectura, interpretación y reflexión de aquello que surgía en cada sesión del círculo de la palabra. Una estrategia pedagógica que esperamos trascienda a otros escenarios y permita que ese saber de la experiencia vaya tejiendo una red sólida de sujetos que aprenden en colectivo y que al conversar y les hayan sentido a sus prácticas, que sean diálogos que construyen, aportan y vinculan.

Palabras clave: Cuidador, saber, experiencia, Círculos de la palabra.

### **Primero: Los Escenarios y Las Prácticas**

El presente documento relata mi participación en un escenario de práctica. el cual plantea distintas formas de acceder y elaborar el saber de los cuidadores con relación a la discapacidad. De esta manera, se da inicio con la descripción del contexto en el que se desarrolla la práctica pedagógica, seguido se define qué es el Aula Húmeda, puerta de entrada a las comprensiones y estructura de lo que es el círculo de la palabra, estrategia que fue la base para este proceso de sistematización de experiencias significativas, el cual cambio mi perspectiva de lo que es el saber de la experiencia y cómo este aporta a la construcción de la identidad de los cuidadores y a la formación de los educadores especiales.

Ahora bien, se da apertura reconociendo el lugar y escenario donde fue llevado a cabo la práctica pedagógica, en este caso la ciudad de Bogotá, zona comercial y financiera donde es posible ubicar la Universidad Pedagógica Nacional, una institución de educación superior pública que recibe semestralmente una gran cantidad de jóvenes y adultos que sueñan con transformar sus realidades, desde allí se hace una apuesta a mantener la acreditación de alta calidad, haciendo ejercicios de evaluación constante que obligan a repensarse, deconstruir y construir los cimientos necesarios para transformar la educación, en una apuesta por la paz y la reconciliación de la población colombiana que tanto ha sufrido el flagelo de la violencia.

En sus más de sesenta años de trayectoria institucional, la Universidad ha contribuido a la formación de maestros, la producción de conocimiento educativo, pedagógico y didáctico, la investigación en distintos campos del saber y el análisis crítico del sistema educativo colombiano y de las políticas educativas (Universidad Pedagógica Nacional, 2016).

En este sentido la universidad asume la tarea de formar docentes que reconozcan las realidades sociales, sepan leer los contextos, generen intervenciones que aporten a una construcción de comunidad con enfoque crítico social, político e incluyente, los profesionales egresados de esta institución poseen o se destacan por ser personas empáticas, justas y reflexivas, para todo lo anterior existen diferentes facultades tales como Bellas Artes, Ciencia y Tecnología, Educación Física, Humanidades, y Educación, cada una de estas con una diversidad de licenciaturas que son requeridas y creadas con el fin de atender a las necesidades del contexto colombiano; la Licenciatura en Educación Especial no es la excepción, en su misión asume la educación como un acto político y la Educación Especial como un campo de estudio donde confluyen diferentes perspectivas epistemológicas, pedagógicas, didácticas, políticas, que buscan que el acompañamiento en el empoderamiento a las poblaciones con discapacidad y a las poblaciones con capacidades y talentos excepcionales (Universidad Pedagógica Nacional. 2017).

Ahora bien. desde el inicio de la formación académica la Licenciatura en Educación Especial de la Universidad Pedagógica Nacional -En adelante LEE- convoca a sus estudiantes a encontrarse en escenarios de práctica desde primer semestre. Sucede entonces que la reflexión es producto de la acción, el docente investigador es generador de nuevas prácticas que contribuyen a mitigar las brechas y barreras constantes del entorno, el pensamiento crítico que convoque a repensarse escenarios, estrategias, para luego crear todo tipo de mecanismos que vinculen a la comunidad y faciliten la participación e interacción en el contexto.

Dentro de este marco, la LEE cuenta con diferentes servicios para la atención de la población en situación de discapacidad, así como para los cuidadores y sus familias. Los estudiantes de diversos semestres realizan sus prácticas en estos servicios y, además, construyen sus trabajos de grado. Entre estos servicios que llevan una alta trayectoria en la UPN se destacan

la sala de Comunicación Aumentativa Y Alternativa, el Programa de Apoyo para las Personas con Discapacidad y sus Familias (PRADIF), el Centro de Familia y Aula Húmeda.

### **Aula Húmeda**

El proyecto Aula Húmeda inicia en el 2004 como una propuesta pedagógica para trabajar en la piscina de la UPN con personas con discapacidad y sus cuidadores, esto generando un impacto en la comunidad entre la que se encuentran maestros, docentes en formación, invitados de diferentes contextos y profesionales que se interesan en los procesos que son llevados a cabo en este espacio. El objetivo y el enfoque de la propuesta es netamente pedagógica, toma como base aportes que hacen distintas disciplinas, pero se mantiene en su esencia dado que los profesionales que están inmersos son todos docentes, se presenta como una alternativa pedagógica en inclusión desde una perspectiva más social y menos reduccionista. (Delgado, 2018.)

#### Ilustración 2

Logo Aula Húmeda



*Nota.* Logo de Aula Húmeda, dos tortugas, una más grande que la otra, en su caparazón diversos colores y las siglas AH.

Debido a la optimización de los espacios, la piscina de la UPN se transforma en un escenario en el que no solo se imparten clases de natación y se llevan a cabo competencias, sino que a través de una serie de principios, orientaciones y secuencias que serán desglosadas más adelante se logra diseñar e implementar el APC, el cual según Delgado (2023) “es una construcción intencional, una propuesta pedagógica que resulta de la confluencia entre propósitos, comprensiones y estrategias que se expresa en estructuras dinámicas, procesos y principios”. Este escenario se entiende desde el modelo pedagógico ecológico en el cual la construcción simbólica, la interacción y relaciones son constantes. El ambiente se adapta a las necesidades de los individuos, no al revés. Es común que una persona con discapacidad reciba terapia o disfrute de vacaciones en una piscina, siempre que tenga la posibilidad. Por ello, este espacio se adecúa, gestiona e innova para propiciar la interacción, la comunicación, el encuentro, el acercamiento y el aprendizaje. Además, fomenta la construcción colectiva y los vínculos entre los participantes, configurándose de manera particular a través del significado que cada lugar representa.

### Ilustración 3

#### Sesión de Aula Húmeda



*Nota.* Fotografía sesión Aula Húmeda en la piscina de la UPN.

Cabe destacar que el objetivo del proyecto Aula Húmeda consiste en: Diseñar un ambiente acuático que potencie el desarrollo integral de las personas con discapacidad (PcD) partiendo de la interacción entre el sujeto y el ambiente, la persona situada -más no aislada- en el entorno; además de buscar la articulación de la interdependencia y autodeterminación también es valioso rescatar a qué hacen alusión estos términos:

***La interdependencia positiva:*** entendida como la interacción que tienen los sujetos en medio de su dependencia entiéndase esta como el apoyo o soporte que hace un sujeto para la mediación de la participación del otro, en la cual prima el respeto y el valor, así como el proceso cooperativo aumentando así sus posibilidades de interacción.

***La autodeterminación:*** se basa en la toma de decisiones, la participación activa en la sociedad, tener control del desarrollo de su vida en todos los aspectos, elegir, tener preferencias, ser participe y líder en la toma de decisiones, y que el sujeto o los sujetos mediadores sean aquellos que proporcionen los apoyos que sean necesarios. (Delgado, 2018).

Por consiguiente, Los principios construidos a través del ejercicio reflexivo y producto de la experiencia parten de una construcción sistémica e intencional que orienta todo el trabajo en el APC como lo expuesto por Delgado, (2023) dichos principios que serán desarrollados más adelante son producto de las investigaciones en las cuales los cuidadores y su experiencia han jugado un papel determinante.

## **Los principios de Aula Húmeda**

### ***Interdependencia***

Dependencia Vs independencia, las personas en situación de discapacidad requieren diferentes apoyos durante toda su vida, entre esos el acompañamiento y cuidado de un sujeto que facilite su interacción en el entorno, un cuidador, este puede contribuir, o restringir el desarrollo, en esa interacción entonces aparece como uno de los principios fundamentales la interdependencia como aquella interacción que no limita al sujeto, el respeto y el reconocimiento de capacidades y habilidades posibilita cambiar la concepción que se tiene acerca del sujeto autónomo, que no requiere apoyos y resignificar aquellas interacciones y el rol que ejerce cada uno. Cuando existen espacios en los que los cuidadores se encuentran y hablan de sus sentires frente a la experiencia propia, aportan y construyen aprendizajes que pueden servir a otros cuidadores.

### ***Sujeto – Ambiente. Ambientes Complejos***

El ambiente está en constante transformación, la interacción con dicho ambiente está sujeta a la participación, organización, creación dentro de este, la interacción principalmente se da a través del juego, haciendo una invitación a recorrer y explorar el espacio, potenciando las capacidades y dándole un papel protagónico al sujeto. En la organización del círculo de la palabra si bien no se está jugando, si tiene toda una razón de ser, la organización del espacio, la participación, la comunicación, entre otros aspectos que genera distintas formas de interacción.

### ***Equipos Humanos***

En los múltiples escenarios que habita el sujeto con discapacidad, su participación es limitada, un agente pasivo, en AH se da protagonismo a todos los sujetos, ya que el trabajo se hace por equipos conformados por PcD, Cuidador, Docente en Formación, estos tienen saberes

que aportan al otro y que a través del desarrollo de las secuencias didácticas genera conocimiento, relaciones e interacciones. La concepción a través de la interacción se da producto de reconocer las capacidades y habilidades que tiene el sujeto y que se potencian a través de la relación con el ambiente, este comprendiendo espacio físico, sujetos, elementos, y el trabajo mancomunado por el equipo humano.

### ***De lo terapéutico a lo Pedagógico y la Sinergia***

Hacer uso de diferentes estrategias terapéuticas, psicológicas, pero con una mirada pedagógica generan una sinergia entre esos saberes que tienen otras disciplinas y que pueden traerse, modificarse o adaptarse al ambiente, dicho esto cambia también la concepción de la PcD a un sujeto con diferentes formas de ser y estar en el mundo que requiere unas adaptaciones para desenvolverse en el contexto y reducir las barreras de acceso.

### ***Desempeñarse en el Agua no es Igual a Nadar***

El sujeto que ingresa a la piscina no entra con el fin de aprender a nadar, ingresa a un medio acuático en el cual es posible desempeñarse de forma cómoda, a través del uso de flotadores que secuencialmente se van alternando, dependiendo del progreso y la necesidad del sujeto, contando también con un ejercicio que posibilite la interdependencia positiva. Así mismo el círculo de la palabra no tiene un saber en específico que quiera ser enseñado, las interacciones que se dan en el espacio posibilitan la construcción de aprendizajes significativos

### ***Los procesos en la base de los Conceptos***

Dentro del desarrollo de las sesiones los conceptos son fundamentales, pero se concentra el ejercicio en hacer buenos procedimientos para cumplir con el desarrollo de la

interdependencia positiva, autodeterminación y la acción propia, un ejemplo claro de ello es el vestier, en el cual se solicita el cambio de la ropa del participante, se acompaña y se hace la invitación a que exista respeto por la corporeidad, la privacidad, la autonomía, y la toma de decisiones.

### ***Aula Húmeda como Proceso Formativo***

Se establecen espacios de aprendizaje a través de la interacción de los sujetos con el ambiente, el conocimiento, la experiencia y la vivencia, reconociendo los saberes de todos los actores y construyendo en colectividades. En este principio cabe resaltar que Aula Húmeda no es solo el servicio que se presta los miércoles y los sábados en la piscina de la UPN, además de ello cuenta con un semillero de investigación y diferentes formas de acceder y elaborar el saber, entre ellos, Gente de Colores, un programa de radio que es transmitido hace casi 20 años, Discapacidad en Primera Persona, una serie que se encuentra en YouTube, el Círculo de la Palabra y Palabra Mayor, que se encuentra en proceso de construcción y desarrollo.

### ***Cuerpo Territorio y Potencia***

En este principio el docente habilita el espacio para que el sujeto logre habitarlo, entendiendo el cuerpo como territorio, transitan emociones, sentires, experiencias, además que se reconoce y potencia las habilidades y destrezas del sujeto a nivel corporal teniendo control de este a partir de las posibilidades brindadas por el contexto Delgado, E. (2023) menciona “el cuerpo como residencia y expresión del sujeto y no como organismo funcional, etiquetado en un diagnóstico”.

Ilustración 4

Abrazo de equipos humanos.



*Nota.* Cuidadores, participantes, y docentes en formación abrazados en círculo al interior de la piscina.

Una vez comprendidos los principios es posible identificar que los aprendizajes van hacia todos los sujetos estableciendo y construyendo relaciones de apoyo a través del trabajo mancomunado por equipos humanos. El docente en formación tiene en cuenta la interacción, creación e investigación frente a las múltiples maneras de trabajo pedagógico tanto con PcD como con los cuidadores, reconociendo la experiencia del cuidado, la del participante como sujeto que tiene una forma distinta de ser y estar en el mundo, al cual, se le hacen diferentes propuestas y con la que se plantea un objetivo de desarrollo al asignarse un docente en formación durante todo el semestre, elaborando la evaluación de los momentos, orientando el accionar, pensando los ajustes para el contexto y la interacción entre pares que propicia el espacio.

Ahora bien, producto de las múltiples investigaciones hechas por parte de los estudiantes en sus trabajos de grado y de una reflexión constante del espacio por parte del equipo docente, se identifica que los cuidadores que asisten a AH establecen pocos procesos comunicativos que van más allá de su encuentro en la piscina, existen redes de apoyo limitadas o nulas entre ellos, cuentan con una experiencia que nace del ejercicio de cuidar a una persona con discapacidad y ese saber no trasciende a diferentes contextos por falta de interacción. Entonces lo que se requiere es desarrollar los procesos comunicativos, crear las redes, hacer que el saber que se tiene con base en la experiencia trascienda.

A continuación, se presentan algunas de las propuestas investigativas que contribuyeron a la reflexión para el diseño de la estrategia "Círculo de la Palabra" para cuidadores. Aula Húmeda tiene una larga trayectoria y ha sido cuna de diversas investigaciones que han dado lugar a la construcción de los principios y la estructura con los que se trabaja actualmente. Por ejemplo, se ha llevado a cabo la creación de perfiles de los participantes para determinar sus necesidades y las intervenciones posteriores que deben realizarse en colaboración con los cuidadores, quienes son los que mejor conocen al sujeto, después de él mismo. Esta reflexión fue expuesta en el trabajo de grado de Castellanos et al. (2006) en el contexto del proyecto pedagógico investigativo para el desarrollo integral de personas con alteraciones neuromotoras en un ambiente acuático. Reconocer este conocimiento es valioso, ya que existen momentos, situaciones y experiencias que solo han vivido los cuidadores.

A partir de dicho saber se tiene en cuenta dentro del desarrollo de la estrategia la comunicación como un eje fundamental desde el cual propicia la interacción en el ambiente, a sabiendas de la diversidad de sujetos que transitan por el entorno, de allí la necesidad de crear o hacer uso de sistemas aumentativos y alternativos que posibiliten la participación de los sujetos.

García, et al. (2006). En la propuesta para el uso de sistemas aumentativos y alternativos de comunicación que contribuyan al fortalecimiento de la interacción de los usuarios con discapacidad motora que presentan dificultades comunicativas asistentes al aula húmeda. En el caso del círculo de la palabra el mecanismo para que puedan comunicarse es la posibilidad de intervenir cuando consideren pertinente, diferentes formas de participación como la de no hablar, pero escuchar, la observación no participante que también comunica algo con el ejercicio de recolección de los datos que consideren pertinentes.

Además de la comunicación, existen otros aspectos necesarios para potenciar los procesos, como la evaluación, que deben responder y permitir evidenciar las falencias, oportunidades y debilidades de todo el contexto. Esta evaluación también debe ser un mecanismo que favorezca las propuestas y el desarrollo de los sujetos. Para ello, Páez et al. (2008) presentan la Evaluación Ecológica para Ambientes Pedagógicos Complejos no Convencionales y Discapacidad. Al poseer referentes como estos fue posible determinar que ajustes eran necesarios para el desarrollo de la estrategia, como un lugar que no condicionara la participación fuera tranquila, con buena acústica, que no representara un desafío a nivel de movilidad y desplazamiento, para esto se dio uso a la casita del pensamiento en la UPN.

#### Ilustración 5

Casita del pensamiento.



*Nota.* Fotografía Casa del pensamiento UPN.

En dicha evaluación también se hace pertinente hablar sobre reconocer el cuerpo entendido como un lugar que se habita y por ende siente y merece vivir una sexualidad plena, que sea entendida en su multiplicidad y reconocida como parte del territorio desde lo corporal. Aquí no se excluye a ninguno de los participantes, de hecho, esa es una de las grandes características que se encontraron en cuanto a los cuidadores, su cuerpo, ser y esencia casi que pasa a un segundo nivel o se invisibiliza, por el ejercicio de cuidado o las decisiones que se toman frente a el cuerpo del otro, dado la figura de autoridad.

Ayala, et al. (2009). En un aporte pedagógico para una sexualidad sin exclusión, dentro del marco de los derechos humanos mayor trascendencia al saber del cuidador y hacerlo responsable del desarrollo de las dinámicas, le da un matiz interesante y contrastante a lo que habitualmente está acostumbrado, potenciando su participación y transformando su rol, al hacer un ejercicio de encuentro con personas que ejercen un mismo rol y que además toman diferentes posturas a temas de interés como lo es la sexualidad de sus hijos, es posible ver un abanico de posibilidades y de toma de decisiones consientes. Con ello también se hace una llamado desde Ladino, et al. (2009). En Aula húmeda: un espacio para la familia, la reflexión y los vínculos

sociales. Frente a cómo las relaciones e interacciones de los sujetos con sus familias son de interés desde la estrategia dado que a partir de esa experiencia se relacionan y ello posibilita tener una conversa en la que se cualifica la experiencia desde su relación con la discapacidad.

Cabe destacar que, dentro de las múltiples posibilidades de participación y el reconocimiento del saber de los cuidadores y de los sujetos Leguizamón, et al. (2010). En su documento en busca de la inclusión social: diseño, aplicación y evaluación de estrategias pedagógicas dentro del hogar para facilitar el desarrollo de habilidades sociales de los participantes del programa aula húmeda. Nos presenta el fomento de la autodeterminación a partir del desarrollo y potenciamiento de las habilidades de participación social, que desembocan en el mejoramiento de las interacciones entre sujetos en su hogar. Al contar con otro tipo de mecanismos y aprendizajes existen cambios que potencian las relaciones, interacciones y dinámicas al interior no solo de la casa sino de otros espacios que se habitan.

Es oportuno mencionar ahora que AH es un ambiente en cuyo interior se teje un entramado de relaciones que se van transformando, la ética del cuidado debería establecerse como el soporte para los equipos humanos, es la garantía de espacios seguros de transitar y de cuidado de sí y del otro, como lo expuesto por Morales, A. (2010). En Aula Húmeda: un espacio para la ética del cuidado. Y Bolívar, et al. (2014). Cuidadores como líderes. El dialogo de saberes a partir de un ejercicio de liderazgo en el que fueron reconocidas sus capacidades, su saber, su disposición y sus potencialidades y con las que se trabaja de manera mancomunada para que se cuide de todos los sujetos al interior de AH.

Si bien anteriormente se habló sobre la trascendencia de la ética del cuidado, Gallo, et al. (2017). Menciona en su trabajo Cuidando al cuidador: transformando miradas desde Aula Húmeda. La importancia del fortalecimiento de las redes de apoyo entre los cuidadores,

evidenciando que es valiosa 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, dado que usualmente son los únicos responsables y sus cargas son insoportables o agotadoras al extremo, causándoles todo tipo de dificultades a nivel psicosocial, medico, social y cultural. De allí la necesidad Construcción de alternativas para el empoderamiento de los cuidadores a través de la participación Díaz, M. (2019). Entonces a través del aprendizaje individual y colectivo mediado por las interacciones grupales, es posible mejorar la calidad de vida a través del empoderamiento, transformando la perspectiva que se tiene sobre ellos. Parada, B. (2020). Aula húmeda: pedagogía de grupo para cuidadores de personas con discapacidad.

Teniendo en cuenta las reflexiones realizadas no solo en los trabajos de grado de los estudiantes, sino también en la infinidad de encuentros de maestros, se evidencia la necesidad de crear un espacio propicio que contribuye a mitigar las barreras de participación y diálogo de los cuidadores, además de facilitar el acceso al saber y su elaboración. Un claro ejemplo de dichas necesidades son los días y horarios asignados para el servicio de Aula Húmeda: los miércoles de 8 a 12 y, a modo de electiva para todos los programas, los sábados de 9 a 12. Los tiempos de encuentro fuera del agua con los cuidadores son restringidos; en general se encuentran haciendo soporte y acompañando a los participantes en los distintos momentos: vestier, asamblea, ingreso al agua, control respiratorio, juego y consolidación. Una de las cosas que más se escucha al terminar las sesiones o en las realimentaciones es la falta de momentos de encuentro, dialogo, reconocimiento, más allá de las diferentes temáticas y planeaciones que se hacen en el servicio.

## La práctica

Durante el primer semestre de la carrera, se lleva a cabo una praxis que permite a los estudiantes movilizarse por diversos contextos de práctica. Este proceso tiene como objetivo identificar los posibles campos de acción laboral y los lugares que son referentes en el trabajo y desarrollo de procesos investigativos. Esta experiencia inicial fue mi primer acercamiento a Aula Húmeda. A partir del semestre 2019-2, en un contexto marcado por manifestaciones y paros, comencé mi práctica pedagógica como estudiante de quinto semestre. Esta etapa fue crucial para entender qué es AH y cómo opera. Me enfrenté a la singularidad de trabajar simultáneamente con participantes y cuidadores, una dinámica poco común en otros entornos como colegios o fundaciones. Aunque la participación fue directa, las intervenciones variaron; los estudiantes de semestres avanzados (noveno y décimo) asumieron roles de coordinación y dirección.

### Ilustración 6

Comienzos en Aula Húmeda.



*Nota.* Asamblea Aula Húmeda año 2019

Con la llegada de la pandemia en el semestre 2020-1, tuve la oportunidad de cursar la electiva Hidroterapia, también impartida por el docente Eduardo Delgado, que forma parte de

AH. Debido a las restricciones sanitarias, no pudimos acceder a la piscina, lo que propició un acercamiento diferente a las familias. Esto posibilitó reconocer sus hogares, las dinámicas familiares, y las dificultades en el acceso a la información, además de visibilizar problemáticas cotidianas y situaciones de riesgo. Esta experiencia también ofreció la oportunidad de repensar cómo se concibe al sujeto y cómo el ejercicio docente puede fomentar ambientes propicios para el desarrollo personal y colectivo.

### Ilustración 7

Sesión en línea.



*Nota.* Pantallazo sesión de la clase de Hidroterapia.

Dos semestres después, ingresé a séptimo semestre con el grupo Familia y Escuela en el colegio IPAG, donde inicié la formulación de mi trabajo de grado. Junto a compañeras, propusimos un proyecto pedagógico centrado en mejorar la comunicación entre familia y escuela, lo cual despertó mi interés por fortalecer las relaciones e interacciones entre estudiantes

y familias. Posteriormente, regresó a AH, un espacio que acoge a estudiantes con situaciones particulares, brindándoles un entorno seguro para desarrollar sus procesos investigativos.

#### Ilustración 8

#### IPAG



*Nota.* Fotografía del grupo grado tercero con la docente en formación colegio IPAG.

Este regreso implicó asumir un nivel de responsabilidad significativamente mayor. Como estudiante de octavo semestre, mis tareas se ampliaron, ya que había estado involucrada durante más de tres semestres en AH y ya conocía su funcionamiento. Además de asumir una mayor responsabilidad gestionando el seguimiento de los participantes y estableciendo una comunicación más fluida con las familias, adquiriendo destrezas a nivel administrativo, organizacional, comunicativo y también un mayor acercamiento a los cuidadores, con los que empecé no solo a tener un contacto netamente formal, sino con los cuales empezaba a tejer una red de apoyo, seguimiento, encuentro y dialogo constante.

#### Ilustración 9

#### Amigas sumergidas.



*Nota.* Fotografía bajo el agua en la piscina de la UPN, equipo humano.

## **Segundo: Las Inquietudes Y Los Objetivos**

A partir de estas experiencias surgieron varias inquietudes: ¿Quiénes son los cuidadores de Aula Húmeda (AH)? ¿Por qué es necesario contar con un espacio para cuidadores? ¿Qué tiempo dedican a otras actividades fuera del cuidado? ¿Cuáles son sus intereses? ¿Qué relevancia tiene este espacio? ¿Qué aportes pueden ofrecer desde su experiencia? ¿Por qué es importante cualificar la experiencia? ¿Cómo comprendemos los docentes esas distintas formas de acceder al saber? Estas preguntas llevaron a considerar la sistematización de experiencias como una alternativa para el desarrollo de mi proceso investigativo en el trabajo de grado, ya que facilita la reflexión continua sobre el espacio y el rol del educador. Esto permite la interpretación y el reconocimiento de los fenómenos y las dinámicas dentro del contexto, que para este proceso se enmarca en un contexto no formal, contribuyendo así a transformar realidades y prácticas pedagógicas.

Para ello, como objetivo general se utilizó el círculo de la palabra como estrategia para acceder y elaborar el saber de los cuidadores de Aula Húmeda, fomentando la interdependencia, la autodeterminación y la participación positiva a través del diseño e implementación de un Ambiente Pedagógico Complejo. Teniendo en cuenta lo anterior, se definió la población con la que se llevaría a cabo cada sesión; en este caso, fueron los cuidadores, quienes son expertos por su experiencia debido a su relación particular con las personas en situación de discapacidad. El lugar elegido para la implementación fue la casita del pensamiento, seleccionado por ser un espacio que emana tranquilidad, al estar rodeado de naturaleza y no cumplir con las características específicas de un salón de clase, lo que podría coaccionar el actuar y las respuestas de los participantes.

Cabe resaltar que para que la sistematización sea posible es necesario contar con unos objetivos específicos, entre los cuales se destacan:

- Reconocer los factores que han influido en las experiencias sistematizadas, incluyendo contextos, actores y dinámicas.
- Promover un espacio de reflexión entre los participantes para que puedan analizar sus prácticas y las implicaciones de estas.
- Sugerir acciones concretas basadas en los aprendizajes obtenidos para optimizar futuras intervenciones o prácticas.
- Involucrar a todos los actores relevantes en el proceso de sistematización, asegurando que sus voces y experiencias sean consideradas.
- Compartir los hallazgos con una audiencia más amplia para contribuir al conocimiento colectivo y fomentar el aprendizaje social.

### **Tercero: Lo Explorado, Lo Transitado, Lo Vivido.**

#### **El cuidador**

La vulnerabilidad de los seres humanos es visible desde el primer día de su nacimiento, necesitamos del otro para suplir nuestras necesidades básicas y gracias a ello es posible un ejercicio pleno de desarrollo, pero ¿quién sule esas necesidades? En el caso de los infantes la lógica es que sean sus padres, estos encargados del cuidado, la manutención y todo lo que la crianza implica. Comprendiendo que el cuidado no solo va en la vía del cuidado del otro sino también hacia sí mismo, Vera, (2010). Expone que

En el caso de cuidarse, la referencia es el “autós”, uno mismo; mientras que, en el caso, cuidar, la referencia es el “alter”, el otro, y, en este segundo sentido, el cuidar se convierte en una práctica trascendente, porque se abre a la perspectiva del otro, del sujeto que está más allá de los límites de la personalidad del cuidador. (p.1).

Cuando la juntanza posibilita a través del relato, la construcción de experiencias significativas desde la escucha, el silencio, la multiplicidad de la participación, el cuidado de si y del otro. Es posible hablar de un aprendizaje cooperativo.

Precisamente el trabajo cooperativo es una de las bases principales del trabajo en AH, por ello que se estructuren los equipos humanos, reconociendo el saber de la experiencia de cada uno de los integrantes, para el equipo de docentes que conformamos la práctica pedagógica es de mucha relevancia e importancia el cuidador, no solo como sujeto que ejerce el cuidado de una persona en situación de discapacidad, sino como el ser que conoce como ninguno a esta persona, sabe cosas que un profesional no puede saber solo con ver o determinar una característica específica, posee un saber de cuidado, de vivencia, de experiencia, de subjetividad, por todo lo

que ha transitado. Una característica particular de los cuidadores de AH es que no todos son familiares, algunos son profesionales de distintas áreas como enfermeros, docentes en educación especial, o sujetos que son contratados para cuidar. Otra de las características es que están inmersos en el contexto, ejerciendo un papel fundamental en las interacciones que se dan en el APC. Por otro lado, los diagnósticos y las edades de las personas a las que cuidan son variables, encontrando todos los momentos del ciclo vital. Así mismo, si bien la mayoría son mujeres, también se contó con la participación de hombres. Estas características tan diversas dan pistas sobre la complejidad de situaciones y experiencias que transita cada uno de los cuidadores, del potencial del saber con el que cuentan, de lo importante de su rol en la sociedad y del valor que tienen.

Es relevante mencionar que los participantes pasan gran parte del tiempo con los cuidadores, asistiendo a terapias, estando en casa y realizando sus quehaceres. Esto implica que requieran asistencia constante y tengan horarios muy extensos. Además de ser cuidadores, también desempeñan otros roles, trabajan estudian, son líderes sociales, entre otras tantas cosas que hacen, por ello que la experiencia de cada uno sea única.

Figura 9

Familia Aula Húmeda.



*Nota.* Plaza Darío Betancourt, participantes, cuidadores, docentes en formación y docentes titulares de Aula Húmeda, 60 personas aproximadamente.

Partiendo de lo anterior, es fundamental contar con nociones que faciliten el proceso investigativo, comenzando por la definición del cuidador. En este sentido, es necesario profundizar en algunas comprensiones sobre este rol. Una de las definiciones más comunes describe al cuidador como la persona que se encarga de atender al enfermo, satisfaciendo sus necesidades y brindando asistencia. En muchos casos, este cuidador es un familiar de primer grado de consanguinidad, como una madre, lo que implica que la persona cuidada asume la perspectiva de "enfermo".

Además de esta función básica, los cuidadores desempeñan roles y funciones específicas. Según Cruz y Ostiguín (2011), "las tareas del cuidado se centran en tres acciones: las responsabilidades del cuidado mismo, participar en la toma de decisiones conjuntas con la

persona cuidada y fomentar la solidaridad con quien sufre" (p. 53). Sin embargo, esta definición desafía la concepción que se tiene en el ámbito de la atención a la salud sobre el cuidador.

Aunque el cuidador ejerce un rol esencial en el cuidado y medicación del sujeto en situación de discapacidad, su papel va más allá de lo estrictamente funcional.

Es crucial reconocer el saber y el quehacer del cuidador, así como la importancia y relevancia de su acompañamiento, intervención y mediación con las personas que requieren asistencia. Este enfoque permite valorar al cuidador no solo como alguien que está para ayudar, sino como una pieza fundamental en el contexto social y de derechos. De hecho, el cuidador se convierte en un maestro, ya que su conocimiento puede ser enseñado y transmitido, contribuyendo así a la humanidad. Este reconocimiento es vital para fomentar la interdependencia y la autodeterminación, transformando la percepción del sujeto asistido. Al dar poder y valor a las capacidades y habilidades del individuo, el cuidador facilita un ejercicio de participación activa a través de su mediación.

Por otro lado, es necesario retomar lo expuesto por la ley del cuidador, que establece medidas efectivas para garantizar el acceso al servicio de cuidado o asistencia personal para las personas con discapacidad. En el Art. 4, párrafos b y c, se define al cuidador o asistente personal como una persona, profesional o no, que apoya en las tareas básicas de la vida cotidiana de una persona con discapacidad, quien, sin dicha asistencia, no podría realizarlas. Esta normativa subraya que el servicio de cuidado o asistencia personal siempre debe estar supeditado a la autonomía, voluntad y preferencias de la persona con discapacidad.

Además, la ley (2297 de 2023) establece que el cuidado o asistencia personal puede ser prestado por familiares u otra persona de manera permanente, con un enfoque en los derechos humanos, conforme a lo establecido en la Convención sobre los Derechos de las Personas con

Discapacidad. Esta normativa es valiosa porque reconoce la labor del cuidador y establece criterios de atención, acceso y restitución de derechos, lo cual es fundamental para quienes ejercen este rol, ya que requieren atención específica por su trabajo.

Asimismo, se crean espacios que posibilitan la interacción, construcción y participación de estos sujetos, quienes aportan significativamente a la sociedad. En este contexto, el proyecto AH otorga un papel protagónico y activo a los cuidadores, partiendo del reconocimiento de su saber adquirido a través de la experiencia en el ejercicio del cuidado. Además, se generan interacciones que benefician el desarrollo de todos los actores involucrados.

Un aspecto importante a considerar es que un alto porcentaje de cuidadores, además de ser familiares, son mujeres. Estas mujeres suelen tener diversas profesiones, pero, debido a las dinámicas sociales y a su compromiso con el cuidado de sus hijos (en la mayoría de los casos), a menudo dejan de lado su desarrollo personal. Esto se traduce en la falta de tiempo de calidad para ellas mismas y en la ausencia de participación en actividades comunes, debido a las múltiples dinámicas económicas, sociales y culturales que enfrentan. Por ello, es fundamental crear escenarios que contribuyan al crecimiento personal, social y cultural de estas cuidadoras. Resignificar su rol y reconocer su ser, saber y saber hacer resulta supremamente valioso.

Ilustración 10

Mujeres poderosas.



*Nota.* Mujer, madre, cuidadora, química, pintando sobre su silla de apoyo en la plaza de Aula Húmeda.

### **Las comprensiones que dan apertura al círculo de la palabra**

Existen distintas formas de organización y encuentro para reconocer la experiencia del cuidado y el saber de los sujetos, no son necesariamente modernas, de hecho, existen prácticas ancestrales como el tejido, la siembra o los círculos de la palabra, en las que existe un encuentro de saberes de personas que ya poseen un conocimiento y aquellos que están en el proceso de aprendizaje, es preciso mencionar que las prácticas cambian, mejoran, se transforman o se eliminan a través del tiempo, algunas de ellas se resisten a procesos como la occidentalización, este en el caso de la comunidad Mhuysqa de Cota Cundinamarca, en la que mencionan el valor educativo de las prácticas de oralidad en los círculos de la palabra, caracterizada por ser la reunión en la que se hace reflexión constante, se comparten saberes culturales y cosmogónicos y en la cual se piensan las transformaciones a partir del saber de la mujer. (Correa & Jiménez, 2013).

En particular el círculo de la palabra en las comunidades étnicas representa una práctica ancestral y tradicional de transmisión de conocimiento y de generación de vínculos intergeneracionales, ellos enmarcados en la construcción del saber y el mantenimiento de las costumbres, hábitos y reflexiones constantes, que para la comunidad son pertinentes. La diversidad de formas de hacer el círculo está concebida a partir de ejercicios como rituales, ceremonias, reuniones, encuentros, existe tanta diversidad como sujetos, pero la mayoría tienen un algo en común fuera de la organización y es que es un escenario en el que es posible escuchar, hablar o comunicar y desde las primeras concepciones para reflexionar.

A menudo en otro tipo de contextos es usado un objeto de la palabra como una piedra o un bastón, estableciendo diferentes dinámicas de participación, para ceder o establecer el turno de la palabra, esto promoviendo la escucha activa, aunque en este ejemplo particular es mayormente usado por escenarios escolares o laborales. Por ello es un espacio valioso para que las voces de todos los que asisten sean escuchadas, respetadas y logren construir desde, una metodología que le apuesta a la participación, facilita la comunicación abierta y respetuosa. Es un espacio donde se fomenta la confianza, las interacciones, el valor de la palabra, permite que las personas compartan sus experiencias y reflexiones sin temor a ser juzgadas evita jerarquías y fomenta un ambiente inclusivo.

El círculo de la palabra tiene una amplia aplicabilidad en diferentes sectores, incluyendo: Espacios escolares usado como alternativa para promover la participación y en contextos de salud para potenciar las expresiones emocionales y hacer apoyo entre pares. También es usada como herramienta para empoderar comunidades, en las que es posible establecer redes de apoyo y generar intercambio de experiencias.

Toda esta apertura necesaria para dar paso a la estrategia formulada, construida, pensada y estructurada denominada círculos de la palabra para cuidadores de Aula Húmeda.

Desde el inicio de la historia humana, la imagen de las personas sentadas alrededor de un fuego para calentarse y hablando entre si se ha considerado paradigmática de los procesos de comunicación,

entendimiento y trascendencia. Los procesos pedagógicos en su mayoría, siempre se han centrado en el diálogo, el debate y las construcciones grupales – por lo menos desde perspectivas como el socio-constructivismo, la escuela nueva y otras tantas experiencias – teniendo como base la experiencia que tienen del mundo aquellos que participan en el encuentro.

En relación con los procesos educativos, participativos y de reconocimiento de las personas con discapacidad, muchos autores – entre ellos Pere Pujolàs- han enfatizado la necesidad del trabajo cooperativo como estrategia fundamental. Igualmente, Contreras, Pérez de Lara, Skliar y otros, plantean como necesario la pregunta a la experiencia, como fundamento de todo trabajo educativo, de toda propuesta formativa. En la esencia de lo cooperativo está el intercambio de las palabras y comprensiones, las cuáles a su vez, están impregnadas de experiencia. Por esto, es a partir de la pregunta a la experiencia, del tejido que resulta de la escucha cuidadosa y la construcción conjunta que se consolida de a pocos el saber, artesanalmente, yendo y viniendo en la urdimbre del telar de la existencia compartida.

Por otra parte, los círculos de la palabra se han desarrollado ancestralmente en los pueblos indígenas como escenario para el encuentro, el debate, la exploración de opciones, compartir sabiduría, la toma de decisiones en colectivo, entre otras cosas. La experiencia narrada, el lugar de la tradición y la construcción conjunta, son los aspectos primordiales en este encuentro.

Teniendo en cuenta que la experiencia propia de las personas con discapacidad y los cuidadores fundamentalmente se reconoce como testimonio que ejemplifica los discursos disciplinares y en ello se invisibiliza la posibilidad de dar paso a la construcción de saber emergente que interroge estos mismos y promueva nuevas comprensiones. Por estas razones, se recurre a la estrategia del círculo de palabra en Aula Húmeda, buscando aprender de la experiencia y construir este saber en conjunto. Cada uno de los encuentros se caracteriza por enfatizar este objetivo. Basándose en lo dicho anteriormente y en búsqueda de mecanismos o estrategias que permitan el acercamiento, dialogo, encuentro, aprendizaje y vínculo entre cuidadores nace el círculo de la palabra.

La tradición oral es una de las más antiguas formas de transmisión del saber ancestral y milenario como lo expuesto en el texto de Majín, (2018). El círculo de la palabra ha sido a su vez una manera de encuentro que posibilita ese tránsito del saber, pero no solo como teoría sino también del saber hacer, de allí que sea el espacio para convocar, danzar, organizar, alabar, entre otras tantas posibilidades, algunas de las comunidades son:

Las formas circulares de dialogo han permitido a través de la historia demostrar una forma armónica del compartir sabidurías y conocimientos con humildad, es así que se demuestra que ha existido la complementariedad, reciprocidad, armonía y respeto único de unos a otros, esto demuestra un dialogo a niveles de igualdad, pues el conversar en forma circular les permite a los yanaconas poder observar y vivenciar la historia de vida. (Pensamiento colectivo Yanacona Comunidad del Cauca). Un encuentro que le da un lugar equitativo a todos los participantes, la equidad como foco de trasmisión de saberes, un ejercicio consiente del encuentro.

El circulo de palabra es una tradición milenaria utilizada por los Muisca (Pueblo Indígena del altiplano Cundiboyacense de Colombia). Este ritual se destaca por el respeto a la Madre Tierra y la relación con los astros, la unión de la creación donde la espiritualidad y el concepto de humanidad prevalecen sobre los conceptos individuales. (Achury 2015).

En esta comunidad el papel relevante y de unión es más de índole espiritual, pero es importante mencionar que, si bien las comunidades lo han usado, no siempre tiene la misma temática o dinámicas pero su fin es el encuentro y el traslado y la construcción de saber.

A través del juego “Círculos de la palabra” se logra trasportar un conocimiento local a otro espacio, a otra realidad, materializando una cultura con la vivencia de que sus tejidos, objetos, trajes, técnicas, materiales sobrevivan con toda su carga simbólica (Agencia de Noticias, UNC, 12 abril del 2016). Los círculos sagrados son en silencio, devoción, oración o cánticos. El tejido visto como ese

entrelazado de saberes que forman una red que termina siendo la manta de la sabiduría que cubre a todos los que han sido acogidos y a los que van haciendo parte y recibiendo ese saber.

A modo de reflexión y realizando un ejercicio de retrospectiva no solo en la individualidad sino también con los demás docentes titulares y en formación en la búsqueda de optimizar el servicio de Aula Húmeda, es pensada una estrategia denominada círculo de la palabra la cual pretende ser un mecanismo de encuentro, socialización, diálogo, discusión, consenso y apertura a distintas posibilidades de vida. Un espacio pensado para que los cuidadores se encuentren, se escuchen, se conozcan y aprendan el uno del otro, a través del uso del relato, narrando experiencias, identificándose con sus pares, compartiendo saberes y generando conocimiento, mediados por unas normas y reglas establecidas que permiten se dé dicha interacción.

Las personas que hacen parte de la estrategia son los cuidadores, ya que se creó el espacio para su participación, los docentes en formación que fueron cualificando su formación a través de la intervención y los docentes que asesoran los diferentes semestres.

La relevancia de la sistematización se da a partir de los vínculos, interacciones y relaciones de aprendizaje, construcción y empoderamiento como personas y cuidadores que se dio a través del círculo de la palabra y con ello convertirse en una estrategia que trascienda a otros espacios, donde los cuidadores sean canal de comunicación permitiendo el desarrollo de redes de apoyo y cuidado del cuidador y la persona con discapacidad.

La consolidación del saber en un determinado grupo de personas puede contribuir a mejorar los procesos de grupos externos u otras poblaciones, existen experiencias significativas que se quedan allí mismo donde se elaboraron, pero ¿Cómo hacer para no perderlas? La sistematización es una herramienta que genera conocimiento y consolida un saber, además que habla a partir de la experiencia vivida y a través de ella es posible tener un insumo que aporte a los otros. Ghiso, et al (2004).

Para desarrollar el ejercicio de encuentro de saberes y experiencias significativas, se tuvieron en cuenta una serie de criterios mínimos, los puntos de partida para estos fueron tomados de los planteamientos hechos por (Yalom & Vinogradov, 1996) en su texto Guía breve de psicoterapia de grupo en la cual postulan once factores terapéuticos- para la terapia – que se transforman en factores pedagógicos enunciados de la siguiente manera:

### **Los factores pedagógicos**

1. ***Infundir esperanza:*** el uso de testimonios y relatos de otras personas para confiar en el proceso.
2. ***Universalidad:*** Encontrarse con otros sujetos que han pasado por situaciones similares, comprender que no es el único que tiene emociones y vivencias similares
3. ***Trasmitir información:*** ampliar conocimientos y comprensiones.
4. ***Altruismo:*** toda construcción tiende al beneficio de todos.
5. ***Desarrollo de técnicas de socialización:*** comunicación, interacción, trabajo en grupo.
6. ***Comportamiento imitativo:*** Aprendizaje vicario, aprendiendo al ver al otro
7. ***Catarsis:*** desinhibirse y dejar transitar aquellas emociones
8. ***Recapitulación correctiva del grupo familiar primario:*** a partir de la identificación de momentos y escenarios de la propia experiencia, generar diálogos y construcciones.
9. ***Factores existenciales:*** establecer que la responsabilidad recae sobre sí mismo en la toma de decisiones sobre su existencia.
10. ***Cohesión del grupo:*** las redes que se logran establecer entre grupos, los vínculos que se forman entre los participantes.
11. ***Aprendizaje interpersonal:*** (Como insumo y producto) el ejercicio de hablar desde el yo como reconocimiento a esos sentires, experiencias y vivencias.

Estos factores se trabajan como parte de la metodología para la cohesión del grupo y la guía del proceso constructivo. Teniendo en cuenta estos factores como guías para el proceso, se configuran en pistas didácticas y se establece un encuadre al iniciar cada sesión y se orienta la participación e interacción en el espacio. Algunas de estas pistas didácticas son:

### **Las pistas didácticas**

1. Las sillas deben estar acomodadas en círculo.
2. No se deben tener ningún tipo de objetos en las manos ni en las piernas, el cuerpo libre.
3. No se habla en tercera persona “uno” se transforma por el “yo” ya que parte de la experiencia de aquel que habla.
4. No se mencionan temas cerrados o que no involucren de forma directa a la persona.
5. No se pide la palabra, se toma de manera voluntaria.
6. No se hacen subgrupos de dialogo dentro del círculo, los mensajes son para todos.
7. Lo que pasa en el círculo se queda allí.
8. No es obligatorio hablar.
9. Algunas personas quedan por fuera del círculo y hacen observación no participante, además de llevar un relato de los sucesos del espacio, estas mismas harán la retroalimentación en la siguiente sesión.

Una vez se exponen las reglas para participar del espacio se da inicio con la pregunta que da pie ¿Cómo estamos hoy? O ¿Cómo nos sentimos? Este es el abre bocas a la participación de las personas, en el salón se encuentran cuidadores, docentes en formación, docentes titulares, a decisión personal inicia el que lo desee, no hay un orden establecido para las respuestas, tampoco un tiempo limitado.

Es importante tener en cuenta que la persona que lidera el espacio, guía a través de preguntas orientadoras el proceso, o que media con sus intervenciones para que no se desvíe el propósito, porque se tienen muchas cosas por decir, pero en ocasiones empieza a perderse el propósito, o las ideas pueden no entenderse completamente y se deben o bien sea concluir o aclarar. (Los factores presentados

anteriormente y las consignas guía permiten orientar la labor de quien acompaña el proceso en el rol de guía)

El cierre convoca hacerse la misma pregunta del inicio, pero teniendo en cuenta la vivencia de estar en el círculo de palabra en el día, ¿qué pasó mientras participaba? O ¿cómo se va del espacio? Las demás personas esta vez no tienen derecho a contestar a la palabra del otro, su intervención se limita a responder esas preguntas y finalmente se agradece por el momento, el compartir y el vivir que es tan importante.

Se busca que la gente participe de manera voluntaria, ya que cuando se obliga a alguien hacer algo limita su participación o la manera en la que se desenvuelve, este proceso inicia con un nivel de obligatoriedad, pero se va transformando de manera paulatina a una participación voluntaria.

Si bien este espacio lleva a la fecha aproximadamente dos años, cuando se inició la sistematización se tenía una idea frente a como sería la participación de los cuidadores, se creía iba a ser masiva, con el transcurrir de los días y reconociendo de nuevo las dinámicas personales de cada cuidador, como el soporte para el cuidado que les permita ir a otros escenarios, la voluntad y por supuesto el interés, trajo consigo múltiples reflexiones que serán desglosadas más adelante.

A partir de las posibilidades dadas por la universidad se determinó tomar como opción de grado la sistematización de experiencias por su orden etnográfico y su carácter cualitativo, en la que se ha procedido de manera específica, realizando un análisis de contenido de la información recopilada.

### **La profesora al ruedo**

Reconociendo los factores pedagógicos y las pistas didácticas, se desarrolló una serie de sesiones que se desarrollaron a lo largo de un semestre. Durante este tiempo, también se llevó a cabo la recolección de datos para un análisis posterior. Aunque los factores están descritos en orden numérico, no se fijó una fecha específica para el desarrollo de cada tema, ya que los diálogos y las conversaciones

son espontáneas y no lineales. Esto permitió que los participantes expresaran su sentimiento y relataran sus experiencias, utilizando el “yo” para hablar en primera persona y reconociendo que cada sujeto habita un cuerpo y tiene emociones que surgen de su interacción, experiencia y conocimiento. Para iniciar la estrategia, se convocaron varias reuniones en las que se construyeron las pistas pedagógicas que sentaron las bases del trabajo. Estos elementos incluyen los días de intervención, los modos de participación, la recolección de datos, la evaluación del espacio y el desarrollo general de la estrategia.

La intervención requirió la participación en todos los círculos de palabra, que se llevaron a cabo los jueves de once de la mañana a doce del mediodía. En cada sesión, se tomaron datos que sirvieron como insumo para el diario de campo, herramienta utilizada para registrar reflexiones y observaciones. Además, se designó a un docente en formación que asumió el rol de observador no participante. Esta persona anotaba aspectos relevantes y ofrecía una breve introducción al inicio de cada sesión, lo que facilitaba la conversación del día siguiente. A medida que avanzaban las sesiones, el comportamiento imitativo se convertía en un reflejo del proceso: al observar cómo otros compartían sus historias, los participantes comenzaron a sentirse más cómodos para hacerlo también. Al principio, algunos hablaban mientras otros solo escuchaban; Sin embargo, con el tiempo esta dinámica fue transformándose. Las personas empezaron a comprender mejor cuál era la dinámica del espacio.

Fue determinante que la población involucrada compartiera elementos en común. En primer lugar, todos provenían de un contexto determinado; la discapacidad es un tema que nos afecta a todos de diferentes maneras. La población con la que se llevó a cabo la intervención estaba compuesta por cuidadores, lo cual generó un hilo conductor que inició un tejido social desarrollado a través de diálogos cargados de catarsis, altruismo y aprendizaje interpersonal. A lo largo del proceso, fue necesario reflexionar sobre la cohesión del grupo para mantener ese hilo conductor.

En la evaluación inicial, se demostró la participación de los cuidadores y las razones por las cuales no concebían el espacio como algo importante. Se identificaron varios factores que restringían su participación. Para abordar esta situación, se implementarán nuevas estrategias en el semestre siguiente. Una de las más destacadas fue llevar el círculo de la palabra dentro de la piscina, creando un espacio exclusivo para los cuidadores. Mientras tanto, los participantes desarrollaron otros procesos en el interior de la piscina. Esta iniciativa tuvo una gran acogida. Muchos cuidadores que anteriormente no asistían los jueves, debido a diversas dinámicas personales, decidieron participar. Expresaron su aprecio por espacios de encuentro y diálogo como este, lo que evidenció un cambio positivo en su involucramiento. Paralelamente al desarrollo de las sesiones, se realizaron grabaciones que permitieron un análisis posterior de los datos. Este análisis contribuyó significativamente al desarrollo del presente trabajo. Si necesitas más ajustes o quieres incluir información adicional,

#### **Cuarto: Momento De Pensar, Reflexionar E Interpretar**

Tras establecer la estrategia y teniendo en cuenta los postulados de Jara, (2017). El cual plantea cinco pasos para sistematizar una propuesta: primero, el punto de partida, seguido preguntas iniciales, posterior la recuperación del proceso vivido, luego reflexión de fondo ¿por qué pasó lo que pasó? y por último los puntos de llegada, anteriormente se han ido desglosando algunos de estos pasos por ejemplo la historia de los participantes y el punto de partida, las preguntas que orientan el análisis como el planteamiento del objetivo, entre otras. Ahora bien, en la recuperación del proceso vivido se hace uso de los instrumentos de recolección de datos, ya que para el registro de estas experiencias se han utilizado diferentes métodos.

- Grabación de las sesiones.
- Relatos de los observadores.
- Diario de campo.
- Transcripción de las sesiones grabadas.
- Comunicaciones personales

Para el manejo ético investigativo en escenarios íntimos, como el círculo de la palabra, se requiere un enfoque delicado y respetuoso hacia los participantes, considerando que se recaban testimonios y relatos personales. En este contexto, las grabaciones, la toma escrita de relatos, los diarios de campo y las transcripciones de las sesiones fueron realizadas bajo estrictos principios éticos que salvaguarden los derechos de los participantes, en particular el derecho a la privacidad y a la protección de sus datos personales.

Los aspectos que se tuvieron en cuenta para este proceso consistieron en hacer uso de la Ley 1581 de 2012 que establece las disposiciones generales para la protección de datos personales en el país además el Decreto 1377 de 2013, que regula su aplicación.

- Consentimiento informado: Antes de comenzar se explicó y entregó este documento que explicita el uso de sus datos para procesos investigativos, el uso que se le daría a la información y la pertinencia de esta y su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias. (anexo 1)
- Confidencialidad y anonimato: Aunque se registren las sesiones, no serán mencionados sus nombres a menos que exista autorización escrita previa, además solo una persona cuenta con las grabaciones y los relatos (la investigadora).
- Eliminación de los datos: una vez sea culminada esta investigación y publicada serán eliminados los datos recolectados de manera segura.
- Rendición de cuentas: Se ha mencionado constantemente el ciclo en el que se encuentra la investigación además de los escenarios a los que se ha llevado el trabajo de sistematización como ponencias en diferentes universidades del país.

Todo esto más allá de cumplir con la normativa es la posibilidad de fortalecer la confianza entre la investigadora y los participantes, promoviendo una investigación responsable y respetuosa.

Al inicio del proceso investigativo, se plantearon posibles categorías dentro de los criterios relacionados con la formación docente, la familia, la salud mental, el encuentro, la comunicación y la interacción. Estas categorías sirvieron como marco de referencia preliminar. Sin embargo, una vez se recopiló la información, se dio paso al proceso de categorización y análisis, que consistió en varios pasos clave.

Primero, se realizó una preparación de los textos, recogiendo las voces de los docentes en formación que participaban en el círculo mediante una observación no participante. A partir de esta observación, surgieron insumos escritos que reflejaban las impresiones y comprensiones de los observadores sobre lo que consideraban más importante o trascendental en cada sesión. Además, se transcribieron las grabaciones de aproximadamente 15 sesiones, seleccionadas por su riqueza informativa

y pertinencia. Junto a estas transcripciones, se analizaron los diarios de campo elaborados por mí, lo que proporcionó un panorama más completo del proceso.

Una vez recopilada y organizada toda la información, se procedió a establecer categorías iniciales para darle sentido y significado a los datos recogidos. Estas categorías representaban los temas y patrones que emergían de las voces de los participantes y los análisis de los observadores. Con el tiempo y a medida que avanzaba el análisis, surgieron nuevas subcategorías, que permitieron una comprensión más matizada y profunda de los temas tratados. Estas subcategorías serán desarrolladas a continuación para ilustrar cómo se fue construyendo el sentido sobre el significado expresado en las sesiones.

### **Análisis de contenido**

Se consideró como adecuada para el desarrollo de la investigación la estrategia metodológica basada en el análisis de contenido entendida como una herramienta que permite al investigador dar respuestas a los requerimientos y objetivos de manera que se pueda comprender e interactuar con la complejidad de la realidad social que se indaga en lugar de simplificarla y reducir los mínimos esquemas de representación, como lo menciona Sandoval, et al (2004). En el proyecto de fortalecimiento de la red de facultades de educación Redface, al considerar que en el análisis de contenido las expresiones - referencias, se puede recopilar, comparar, clasificar, para establecer esquemas de comprensión de su significado y sentido, en relación con el sistema expresivo al que pertenecen.

Ahora bien, el texto es usado como un instrumento, pero lo realmente importante la conexión entre lo sintáctico que hace alusión a lo superficial o lo formal y al nivel significativo desde lo pragmático y semántico. Navarro, et al (1995) citado en Sandoval, (2004). Construyendo un puente entre los niveles mencionados, desarrollando un nivel analítico. El análisis de contenido es una herramienta que en algunas dinámicas particulares de investigación contribuye a dar respuesta a las necesidades y objetivos definidos por los investigadores, así como los requerimientos de los contextos estudiados una consideración especial frente a esta estrategia metodológica la representa el hecho de que los procedimientos seguidos en su utilización. El ejercicio de estar y participar en el círculo de la palabra permite que, al momento de

la experiencia, sea posible realizar diálogos internos. Esto implica estar cuestionando constantemente los fenómenos que se presentan y que, a menudo, no se discuten o abordan. Estas situaciones trascienden en la soledad absoluta de quienes las viven, dado que muchas veces no cuentan con una red de apoyo adecuada o no conocen otros espacios donde puedan encontrar personas con experiencias similares. Más allá de hacer un ejercicio de autocritica con los diálogos hechos lo que se busca es reflexionar sobre las experiencias transitadas, construir conocimiento a través del saber y el relato del otro, que a medida que son contadas dichas historias sea posible estar más en paz y elaborar ese saber que se posee, siendo apoyo o alivio.

Para todo lo anterior la sistematización de experiencias significativas del círculo de la palabra de cuidadores pretende dar cuenta de un ejercicio de análisis, comprensión, justificación y sustentación teórica de como Giaconi (2017) menciona:

Dentro del ambiente inmediato de gran parte de las personas en situación de discapacidad, se encuentran sus cuidadores, es decir, aquellas personas que cuidan y asisten... en las actividades de la vida diaria (SENADIS, 2016). El cuidado... generalmente es asumido por la familia, y dentro de ésta, comúnmente es una persona quien asume la mayor carga del trabajo (Montalvo, Flores, & Stavro, 2008), y quien dedica la mayor cantidad de su tiempo a atender las necesidades... constituyéndose en su cuidador principal (Fernández et al., 2011). Este tipo de cuidado es denominado cuidado informal.”

Los cuidadores que asisten al servicio de Aula Húmeda, desempeñan un papel crucial no solo en el cuidado, sino también como portadores de historias que a menudo no han sido escuchadas. Estos hombres y mujeres carecen de espacios de confluencia donde puedan compartir sus vivencias, sentimientos y reflexiones, lo que los convierte en sujetos solitarios. Además, muchos de ellos no han tenido acceso a acompañamiento psicológico, lo que dificulta el proceso de duelo que puede surgir al enterarse de que tienen un hijo con discapacidad. Estos cuidadores enfrentan múltiples necesidades que no han sido atendidas, a menudo debido a su estilo y tipo de vida. Sin embargo, posee conocimientos, habilidades y capacidades adquiridas a lo largo del tiempo gracias a su experiencia en el cuidado de

personas con discapacidad. Esta vivencia constante les permite desarrollar una experticia en el tema, lo que les ayuda a tomar decisiones informadas ya enfrentar situaciones particulares con una mirada más amplia. No obstante, este conocimiento tiende a permanecer sin compartir, limitando su impacto.

### ***Línea de investigación y procesos***

Por todo lo anteriormente descrito la línea de investigación que fue tomada para este proceso de análisis fue diversidades, formación y educación desde los ambientes pedagógicos complejos, ya que la propuesta nace a partir de las múltiples reflexiones a la que han llegado los docentes y docentes en formación sobre la experiencia y el saber que trasciende en el espacio de AH, por ello también es que desde el ejercicio de sistematizar la propuesta se llevó a otros escenarios nacionales como lo fue el III Congreso Internacional De Prácticas Pedagógicas realizado en el mes de octubre de 2023 en la Universidad de Caldas en la cual el trabajo de grado fue sustentado a modo de ponencia en la mesa de prácticas pedagógicas: educación inclusiva, diversidad e interculturalidad en la que se dieron unos diálogos interesantes frente a las diversas formas de reconocer el saber de la experiencia de la discapacidad y el rol que cumple cada sujeto.

En este congreso se generaron diálogos significativos sobre las diversas formas de reconocer el saber derivado de la experiencia con la discapacidad y el rol que desempeña cada sujeto involucrado. La discusión resaltó la importancia de crear espacios donde las experiencias individuales sean valoradas y compartidas, fomentando así una comunidad más inclusiva y solidaria. Es esencial proporcionar a los cuidadores espacios donde puedan expresar sus vivencias y compartir su conocimiento. Esto no solo beneficiaría a los cuidadores mismos, sino también a las personas con discapacidad a quienes cuidan, promoviendo un entorno más inclusivo y enriquecedor para todos.

Ilustración 11

Ponencia



*Nota.* La autora de la sistematización en la Universidad de Caldas presentando la estrategia.

También la sistematización fue presentada en el XXVII encuentro nacional y XXI encuentro internacional de semilleros de investigación ENISI – RedCOLSI 2024. en la Universidad de la Costa, generando así un proceso de aprendizaje significativo en el cual fue posible reconocer el saber de la experiencia en otros contextos, fortalecer los procesos desde el semillero de investigación de los APC y pensarse el generar alianzas estratégicas, para involucrar otros actores, y transmitir el saber y la experiencia del trabajo que se está llevando a cabo desde el proceso de formación en educación especial.

## **La Experiencia**

Se comprende que existe un saber y una necesidad de transmitir ese saber que poseen los sujetos por ello que se entienda la reunión o el encuentro como una oportunidad de tejer esos saberes ancestrales, pasar o conectar esa sabiduría hacia aquellos que participan como lo exponen Zamora González, M. (2021). En las prácticas espirituales: ritual, armonización y círculos de la palabra, una propuesta curricular desde la educación propia.

Con estas precisiones se da apertura al proceso de sistematización de experiencias el cual convierte en un camino lleno de aprendizajes, sentidos, emociones, curiosidades y vivencias que solo pueden ser contadas por aquellas personas que están teniendo la experiencia, se hace

consciente cuando es posible reconocer que una estrategia como la postulada para el trabajo con los cuidadores de las personas con discapacidad no solo genera cambios entre ellos sino a todos los sujetos que compartimos dicho espacio. La posibilidad de vernos con otros ojos, sentirnos más cercanos, comprender aquellas cosas que nos mueven las fibras.

En función de lo planteado existe una reflexión constante acerca del rol del educador, en este caso particular del educador especial como sujeto que está en constante interacción con las personas que tienen diferentes formas de ser y estar en el mundo, aquellas que a través de la interacción con el entorno presentan una situación de discapacidad, entendida desde el modelo social no como un algo que posee el sujeto sino un contexto que es facilitador o por el contrario limitador, de manera que, existe la discapacidad cuando aparecen barreras de participación, interacción, desarrollo y aprendizaje.

Pero ¿qué pasa con los cuidadores? ¿Por qué en los docentes existe una alta tendencia a tener poca relación o interacción con ellos? Aquí se abre una reflexión importante y es ¿qué tan atentos estamos frente a los contextos de nuestros estudiantes? ¿qué tan relevantes son las familias? ¿qué tan consientes estamos de las situaciones y particularidades de la población con la que trabajamos diariamente? ¿Qué tantos mecanismos de interacción, construcción, empoderamiento estamos gestionando? Y digo estamos porque me incluyo allí, las verdaderas transformaciones se dan a partir de reflexiones y gestiones reales, que aporten a mejorar espacios, que innoven las prácticas.

De allí la importancia y relevancia de la creación de estrategias como el círculo de la palabra que tiene una serie de nociones y postulados que pretenden transformar las realidades de quienes participamos, además de procurar que llegue a otros contextos donde sea posible aplicarla siguiendo los criterios diseñados.

## **Las Categorías**

Posterior al trabajo realizado durante las sesiones y reconociendo la importancia y validez del análisis de contenido, fue posible establecer una serie de categorías como la discapacidad y los cuidadores, la construcción de la experiencia, el autocuidado y su relación con la salud mental, estas emergieron del ejercicio consciente y riguroso de dar sentido a los párrafos transcritos, a los informes de observación no participante y a los diarios de campo. Para ello, se utilizó una nomenclatura que ordena los relatos presentados como comunicación personal. Aunque se cuenta con el permiso para trabajar con estas relaciones, se omite el nombre de las personas involucradas. Una de las premisas fundamentales de este espacio es que lo que ocurre en el círculo de la palabra se queda en el círculo; las inquietudes y dudas que surgen se conservan para el siguiente encuentro, no con el fin de resolverlas, sino con la oportunidad de construir a partir de lo que ha resonado.

### ***Denominación de los Relatos***

La denominación de los relatos se presenta de la siguiente manera:

- Observación no participante – fecha – N° de párrafo (ONP - 10.27 - P1).
- Diario de campo – N° – fecha – párrafo (D - 1 - 22.02 - P3).
- Transcripción de sesión – fecha – párrafo (TS - 11.16 - P3).
- Conversación personal – fecha - formato (CP-05-08-Audio).

Esta denominación aparecerá al final de cada relación para que los lectores comprendan, el origen de la información y su trascendencia en el desarrollo del proceso de sistematización de experiencias significativas.

A continuación, se desglosarán categoría por categoría, entendiendo y reforzando teóricamente las comprensiones a través de un diálogo con autores que abordan este tipo de temáticas. La intención no es justificar teóricamente cada aspecto, sino mantener una conversación enriquecedora a partir de los postulados de diferentes autores que, a través de sus textos, han relatado aspectos similares y que apuntan a reforzar lo transitado en el desarrollo de las sesiones. Recordando a su vez que la voz principal es la del cuidador y que esta es tomada no como un simple relato sin sentido, ni coherencia, sino como una herramienta que posibilita reconocer, elaborar, construir y tejer saberes. Las categorías que encontraran a continuación son producto de un análisis y comprensión hechos a lo largo del desarrollo de la práctica, clasificando y resguardando lo que ha consideración personal recoge una parte importante del proceso vivido, tales como la discapacidad y los cuidadores, la construcción de la experiencia y el autocuidado y su relación con la salud mental.

### **La discapacidad y los cuidadores**

Existen diversas percepciones acerca de la discapacidad. Autores como (Broyna, 2009). señalan que esta se relaciona con la condición individual de las personas, así como con su posición frente a las características históricas, sociales y culturales que influyen en su experiencia con la discapacidad. Además, se considera cómo los factores contextuales afectan a los colectivos. Por lo tanto, la percepción del cuidador sobre la discapacidad está influenciada por prácticas, construcciones y dinámicas personales, sociales y culturales.

Para el desarrollo de la estrategia, uno de los requisitos fue que todos los asistentes al círculo de la palabra tuvieran alguna relación con la discapacidad. Se buscó principalmente que los participantes fueran cuidadores; sin embargo, debido a cuestiones de disponibilidad e interés, esto se consolidó con otras personas que cumplieran el requisito anteriormente descrito. También

participaron docentes en formación y profesores que acompañan diferentes prácticas dentro de la licenciatura en Educación Especial. Desde esta perspectiva, se generaron distintos acercamientos y construcciones sobre su relación con la discapacidad.

Las siguientes comunicaciones personales reflejan sus sentimientos y percepciones sobre la discapacidad, producto de las interacciones que han tenido en diversos escenarios y que han marcado sus vidas de alguna manera.

*“Con las mamás y los que hemos estado en otros espacios, siempre he dicho yo que hay momentos en que me dicen pues quiero a mi hija, pero no quiero la discapacidad de mi hija y hay veces que la sociedad o todo el mundo le está diciendo es que ese Ángel que tú tienes, entonces sí son Ángeles, pero realmente la situación de convivir con la discapacidad es muy compleja.” (TS-07.06 p 14.)*

Es evidente que una madre, cuidadora y profesional no puede desligarse de los aspectos tributarios de la sociedad. Estas construcciones sociales, que se han desarrollado a lo largo de la historia, crean numerosas barreras para el acceso y el pleno desarrollo del individuo. Cuando estas barreras están presentes, las repercusiones no solo afectan la salud física del sujeto, sino también toda la esfera que lo rodea. Los cuidadores, inmersos en este contexto, experimentan un impacto significativo en su salud mental. La carga adicional que se asume puede generar sentimientos encontrados, frustración y un exceso de estrés. Muchos cuidadores se ven obligados a asumir todas las responsabilidades del cuidado sin contar con el respaldo necesario para mitigar esta pesada carga.

Por otro lado, se ha encontrado que las relaciones e interacciones dependen en gran medida de cómo se percibe al sujeto. Para abordar esta cuestión, es fundamental adoptar una

concepción del individuo que no se base en la carencia o en una relación de pérdida con su entorno. En cambio, es esencial enfocarse en las posibilidades y habilidades del sujeto. Esto implica reconocer que requieren apoyos específicos que les otorguen libertad y autonomía.

*“Ahora me estoy dando el gusto de levantarme, leer, Carolina mi hija me deja, porque ella digamos que es autónoma de hacer las cosas. Ella, se levanta, se baña, se prepara su desayuno, cuando ya está el desayuno yo me levanto y comparto con ella. Ella se desayuna, y yo me paro, entonces yo digo y recojo cosas de cuando estaba mi mamá, ella me hace tanta falta, siento que no la he dejado descansar.”* (TS-07.09 -p 104.)

La transmisión de saberes influye en la manera en que las madres actúan, especialmente en su servicio y atención hacia sus hijos. Existen múltiples factores implícitos en la relación del cuidador con el sujeto, lo que hace que cada hogar presente un tipo de interacción particular. Estos procesos marcan un hito en aspectos como la calidad de vida, entendida como una serie de factores que dependen de las dinámicas familiares y que representan, en gran medida, la autorrealización de los individuos (Manjarrés, León & Gaitán, 2016).

Por ejemplo, el impacto que tiene el descanso en el ejercicio de cuidado. Si una madre tiene la posibilidad de dormir un poco más, está mejorando su bienestar general. Este descanso le brinda la oportunidad de recargar energías y sentirse más liviana. En contraste, una cuidadora que se encuentra sola y que debe cumplir con los quehaceres del hogar, además de cuidar a un hijo con necesidades específicas, tiene menos tiempo para descansar e incluso para dormir. Esta falta de descanso limita su capacidad para ofrecer un cuidado óptimo.

En consecuencia, desde el espacio y las interacciones que se dan al interior de la práctica pedagógica, se busca contribuir no solo a la elaboración del saber y la proyección, sino también

la creación de espacios de encuentro y vínculo, donde se posibilite el tejido social como consecuencia de escuchar al otro y sentirse identificado con su experiencia. Para una de mamá cuidadora el círculo de la palabra fue un:

*“Espacio de aprendizaje donde compartimos saberes desde diferentes roles, en mi condición de mamá cuidadora ha sido un reto participar porque uno, el aporte es desde la vivencia del día a día y lo que en la vida he aprendido, las luchas, las frustraciones, los logros y la felicidad de metas cumplidas especialmente con mi hijo. De igual manera se refuerza que la comunicación y el respeto son la base de un buen vivir.” (CP-27-05.)*

La definición de un buen vivir o de lo que se menciona anteriormente sobre la calidad hace alusión acerca de cómo, la vida debe mejorar para aquellos que tienen experiencia en el cuidado de una persona con discapacidad. Al reflexionar sobre este tema, es fundamental considerar la importancia de escucharnos y validar ese saber. Aunque cada individuo vive desde perspectivas diferentes, lo que forma un grupo determinado se ve reforzado por aquellos que transitan por el mismo camino, aunque tomando rutas alternativas. Algunos corren, otros saltan y otros nadan; cada uno posee una forma distinta de ser y estar en el mundo. En resumen, el buen vivir implica no solo mejorar la calidad de vida, sino también reconocer y valorar las experiencias compartidas entre cuidadores. La creación de espacios significativos para la interacción puede contribuir a un sentido más profundo de comunidad y bienestar.

Siguiendo con la relación de la discapacidad y los cuidadores y el fomento de espacios que propicien en la medida de las posibilidades cambios significativos es posible asociar el relato de una docente en formación.

*“Siento que es un espacio de reflexión, de liberación, como un lugar donde puedes desahogarte sin sentir que vas a ser juzgado y más allá de esa postura, es como que tú puedes aprender de la situación que están pasando a otras personas. Con muchos de los relatos te puedes sentir identificado y puedes ver que no es la única persona que estaba atravesando por una situación compleja o por una prueba difícil, sino que ves como ejemplo la forma en la que los demás han superado y ha logrado transitar estas situaciones de emociones, ese duelo, entonces para mí el círculo de la palabra ha representado un espacio de resiliencia y aprendizaje. Es muy importante y siento que debería utilizarse en muchos más espacios ya que de verdad te brinda muchísimas herramientas.” (TS-07.09 -p 87)*

Es fundamental explorar la construcción de saberes, reconociendo las diferentes maneras de concebir la discapacidad. El tejido social se enriquece a través de la conversación, permitiendo identificar experiencias con las que nos podemos o no sentirnos semejantes. Este proceso de escucha y validación es crucial para fortalecer los vínculos entre los participantes. La diversidad de perspectivas hace que el espacio se perciba no solo como seguro, sino también como un lugar de confluencia e interacción. El entorno fomenta la participación y propende por el bienestar de los asistentes.

No obstante, cabe resaltar que todo esto es una construcción social, la cultura hace que se moldeen los comportamientos y los significados que se tienen frente a algo, de allí que se actúe o se responda de cierta a manera a cosas particulares. Cintas, (2016). Dicho esto, el espacio pretende generar una cultura en la que sea reconocido el saber, se validen las voces de los cuidadores, se indague frente a eso por lo que se transita y que tiene tanta relevancia en la vida y el entorno de las personas con discapacidad.

Para ello, es esencial volver el espacio que habitamos en un territorio donde sea posible establecer un entramado de vínculos. Esto se logra a través del relato, la escucha, el encuentro y la construcción de relaciones. Este espacio se convierte en un lugar de confluencia de deseos, necesidades e intereses, así como de solidaridades y desarrollos humanos, tal como menciona Murcia (2010).

### **La construcción de la experiencia**

Las relaciones en el círculo de la palabra se dan de manera simétricas, ya que todos en este espacio están en una relación de poder equitativa, como menciona Watzlawick, (2012). Si bien existe un sujeto que hace un ejercicio de dirección y que da secuencia al espacio, su palabra y su participación no connotan eso, al igual que el resto de los sujetos relata su experiencia y su sentir, y esto trasciende logrando transformar prácticas hábitos y relaciones.

Tal es el caso del sentir de un docente que, a través del ejercicio de participación logra una interacción distinta con los grupos que acompaña, porque al ser partícipe de este escenario es inevitable transformar la percepción general, su manera de actuar y de interactuar en otro tipo de espacios, además que los vínculos se van fortaleciendo, construyendo e incluso creando, El escenario de la práctica en la piscina, posibilita otro tipo de interacciones, no tan concretas como en el círculo de la palabra que se vuelve personal.

*“Los grupos que son importantes para uno, para mí, se le vuelven de alguna manera paradigmática, ejemplos, marcas, en los otros grupos que uno tiene en la vida. Por ejemplo, cuando empieza a formar parte de un grupo que es muy significativo para uno y la forma en que uno empieza hablar, que yo empiezo a hablar dentro de grupos también de otra forma”.* (TS-07.06- p11).

## Ilustración 12

### Momento de Encuentro.



*Nota:* Fotografía sesión en la casa del pensamiento.

Para tener en cuenta que la influencia de la comunicación que no solo se da en una vía, sino que afecta de forma bidireccional todo lo que diga el otro de alguna u otra manera afecta, transforma, trasciende y es posible evidenciarlo a través del anterior relato. También se reconoce que existen diferentes formas de comunicación, verbal, corporal, escrita, al igual que las múltiples formas de participación, como en este caso personal hablar, o no hacerlo. En este espacio se respeta la voz de los sujetos, pero también su silencio, sus gestos, sus posibilidades.

Las realidades no son absolutas por eso cuando alguien relata un suceso que vivió y que comparte con el otro como lo es tener un hijo con discapacidad, lo siente y lo percibe de manera distinta a lo que hace la otra. la suma de esas experiencias muestra las múltiples posibilidades de vivir o transitar por la vida, la diversidad de posibilidades también de resolver una problemática

o de transitar por una situación compleja. Según Vinogradov y Yalom, (1996). cuando se confronta el propio discurso existencial e identitario, las personas logran desentrañar los significados detrás de sus experiencias y esto hace que le encuentren más sentido a sus vidas.

Conscientes de que hay tantas personas como realidades y verdades, la voz de los sujetos es importante, el sentir es valioso, la comprensión y la unión permiten solventar situaciones por las que posiblemente el otro ha transitado en soledad, angustia o depresión o que al contrario ha manejado muy bien y esto puede aportar a la vida de otros.

Con relación a la experiencia de los cuidadores en el círculo de la palabra, se tienen personas que han asistido desde el comienzo y aún se mantienen. Otras, han transitado por un par de ocasiones, cada una depende de los intereses particulares, de las oportunidades correspondientes al tiempo y de sus dinámicas sociales. Por ejemplo, Alicia quien me dio la oportunidad de hacer uso de su nombre en este documento a través de una comunicación personal, manifiesta que si bien, por temas de salud de su hija no ha podido regresar a Aula Húmeda, para ella es muy valioso estar en el círculo de la palabra. Para poder asistir solicita apoyo de la enfermera que le asigna la EPS, pero esto no en todas las ocasiones es posible, limitando así, su participación.

*“Para mí el círculo de la palabra ha sido un espacio maravilloso, uno alimenta el alma con ese espacio porque es un momento muy recreativo, es un momento donde le ponen a uno atención, donde lo escuchan, es un espacio donde puede uno desahogarse, decir, apoyar a la compañera al compañero. Puede ser que uno vaya cargado de tal equis problema, la otra persona está pasando lo mismo entonces ahí entre todos es un momento de desahogo de escucharse de apoyarse. Muy, muy agradable, muy especial, el profesor Eduardo es como el papá de los pollitos, lo aconseja uno, las otras profes, las practicantes, pues, todos es un*

*conjunto es una red de apoyo entre todos que no sale de ahí por eso es el círculo el círculo que no sale de lo que uno habla ya comenta uno ahí no va a salir afuera absolutamente nada ni se comenta de qué se habló ni del uno del otro nada, nada, nada, entonces, eso se es muy agradable, es muy enriquecedor, purifica uno el alma, el corazón, la mente, lo más importante que le da uno como esa esa tranquilidad. La mente, bueno para mí, es eso algo maravilloso, es algo motivo muy grande para uno seguir adelante con sus procesos con sus hijitos y cada uno con sus cositas". (CP-14.03-Audio).*

### **El tejido social**

El fortalecimiento de los lazos, el apoyo, la solidaridad y la empatía son algunos de los propósitos fundamentales de las diferentes formas de participación en el círculo de la palabra. Aunque en muchos espacios existen diversos tipos de relaciones e interacciones entre los individuos, a menudo no se logran tejer vínculos que contribuyan a una convivencia sana. Este fenómeno puede entenderse mejor al considerar cómo se construyen las identidades de los sujetos a partir de diversos procesos históricos, sociales, culturales y económicos. Estos procesos permiten visualizar las diferentes construcciones del mundo que, en ocasiones, limitan la cohesión social. Por ello, es esencial abrir nuestras miradas y reflexionar sobre cómo nos constituimos continuamente como sujetos.

En este contexto, es importante reconocer que cada uno de nosotros debe examinar sus propias condiciones y estructuras. Al hacerlo, encontramos alternativas que nos ayudan a comprender mejor nuestro entorno y ha interactuar de manera más efectiva con los demás. La participación en círculos de palabra no solo fomenta el diálogo, sino que también crea un espacio para el entendimiento mutuo y la construcción de relaciones más significativas.

Estos círculos actúan como herramientas para mejorar nuestras interacciones, promoviendo un ambiente donde la escucha activa y el respeto son esenciales. Al compartir experiencias y anécdotas personales, se fortalece la comprensión entre los participantes, lo que a su vez contribuye a una convivencia más armoniosa. Participar en círculos de palabra es un proceso enriquecedor que no solo beneficia a los individuos, sino que también fortalece las comunidades al promover relaciones basadas en el respeto, la empatía y el apoyo mutuo.

En uno de los relatos de las observaciones no participantes, uno de los docentes en formación da cuenta de que los participantes del círculo de la palabra coinciden con que *“Los espacios personales e individuales son muy importantes”*. (ONP-20.10- p6).

La experiencia personal se convierte en colectiva cuando otros pueden relacionarse y sentirse identificados con situaciones similares. Esto genera la necesidad de contemplar más escenarios, como el propuesto en la estrategia. Durante este proceso, surgen una serie de inquietudes y dudas que, en algunas ocasiones, se resuelven, pero en otros casos quedan abiertos. Estas inquietudes son traídas a colación repetidamente, se mantienen o incluso se recogen para la sesión siguiente, ya que son dudas que afectan a la mayoría o que no pudieron ser abordadas por falta de tiempo.

*“Un claro ejemplo de ello y por lo que se habla de tejido social, son las inquietudes frente a los cuerpos de sus hijos ¿La sexualidad o el deseo sexual y sentimental de las PcD es inexistente o somos los demás quienes asumimos que no existe?”*. (ONP-11.03-p2). Cuando se habla en colectivo de este tipo de relaciones, se tienen diferentes respuestas como la siguiente: *“yo no sé qué haría si mi hijo me dijera que quiere tener sexo, jamás lo había pensado, me da como miedo”* (TS-11.03-p18). Se observa que, a través de los relatos, es evidente como esas preguntas incomodan, afectan de alguna manera, trascienden y se sienten, las personas se van del

espacio con bastantes inquietudes, pero también con bases que aportan a resolverlos reconociendo que ya varios han pasado por situaciones similares, cuando se encuentran relacionados con problemáticas similares, de alguna manera u otra, se construye un saber, sirve para transitar de manera distinta, se puede apoyar en el otro, se busca ayuda en colectivo.

Por lo general las preguntas frente a la toma de decisiones a partir de sus propias concepciones, o inquietudes relacionadas con su interacción con el entorno o el mismo desenvolvimiento frente a situaciones o aspectos personales, tienen que ver con las construcciones, el tejido social comprendiéndose el espacio como un territorio que se va llenando de sentido, propiciando un entramado social para la convivencia.

*“¿cuáles son tus determinantes estados que hacen que no te dejen? digamos en un trabajo yo quiero hacer un trabajo, lo propongo tengo las herramientas claras para hacerlo”.*  
(TS-07.06-p22).

Las preguntas que fueron surgiendo en el espacio no solo tenían que ver con las dinámicas familiares, sino personales, a medida que aumentaba la participación de los sujetos en el espacio los temas se volvían más personales, la confianza y la relación entre los que habitamos el espacio era más estrecha, existía un interés particular por participar de manera voluntaria, aunque al principio tuvo que ser una obligación, el nivel de comprensión de la importancia del espacio aumentaba con el pasar de las sesiones, esto finalmente fomento el tejido de una red, un sentir, un vivir y un transitar de la experiencia, los que hacemos parte de Aula Húmeda nos vamos con la consigna de *una vez Aula Húmeda, siempre Aula Húmeda*. Los que asistimos al círculo poseemos un sentir frente a la importancia de espacios significativos como este y la intención siempre de volver.

(CP-27.05-audio). *“Es un espacio de reflexión, de liberación, un lugar donde puedes desahogarte sin ser juzgado. Más allá, puedes aprender de la situación que están pasando otras personas, vez como los demás han logrado transitar esa emoción, ese duelo, esa experiencia, es un espacio de resiliencia, de aprendizaje y es muy importante debería utilizarse en otros ambientes, ya que te brinda muchas herramientas”*.

### **Autocuidado y su relación con la salud mental**

La Serie de Derechos Humanos en su número 2. Salud Mental, un enfoque basado en los derechos humanos plantea que “Las personas que viven con afecciones de salud mental son de las más vulnerables de la sociedad, ya que son víctimas de enormes prejuicios, situaciones de discriminación y violaciones de sus derechos fundamentales. OPS, 2021.

Durante muchos años, la salud mental ha sido un tema de alta prioridad, aunque no se le ha otorgado la relevancia necesaria para satisfacer las demandas de la población. Un claro ejemplo de esta situación se evidencia durante la pandemia de COVID-19, cuando no se contaba con el personal adecuado para atender las necesidades emergentes. Esto contribuyó al surgimiento de problemas técnicos, trastornos y discapacidades psicosociales. A través del análisis de contenido, se pudo determinar que el autocuidado y su relación con la salud mental es una categoría que surge a partir de los múltiples diálogos entre los individuos. Muchos participantes son conscientes de que temas como las emociones y los pensamientos afectan el desarrollo de sus actividades diarias. Entre los signos y síntomas más comunes se encuentran la dificultad para conciliar el sueño, irritabilidad, preocupación y miedo. Los más frecuentes incluyen tristeza, ansiedad, depresión y angustia.

Las definiciones que emergen en las conversaciones sobre salud mental están en constante evolución. Algunas generan llanto incontrolable, mientras que otras pueden provocar

silencios prolongados o incluso risas, dependiendo de la individualidad de cada participante. Esta variedad refleja cómo cada persona vive y procesa su experiencia emocional. La pandemia exacerbó problemas preexistentes en la salud mental a nivel global. Según informes, durante este período, los trastornos depresivos graves aumentaron un 35% y los trastornos de ansiedad un 32%.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha señalado que más del 80% de las personas con enfermedades mentales graves no recibieron tratamiento adecuado. Esta falta de atención se debe a factores como la escasa inversión en salud mental y la crónica escasez de personal capacitado.

Es fundamental que la salud mental ocupe un lugar prioritario en la agenda política y se integre en todas las políticas públicas. La OPS ha propuesto diez recomendaciones para mejorar la atención a la salud mental, incluyendo elevar su importancia a nivel nacional, aumentar el financiamiento y garantizar los derechos humanos de las personas con problemas mentales.

En conclusión, es crucial reconocer la salud mental no solo como la ausencia de trastornos, sino como un estado integral que permite a las personas enfrentar el estrés y desarrollar sus habilidades sociales y profesionales. La atención adecuada a esta área puede mejorar significativamente la calidad de vida de millones de personas en todo el mundo.

Aquí cabe detenerse para traer a colación El actual Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013 – 2020, la OMS define la salud mental como “un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad” (OMS: 2013, p. 9). A partir de esta definición es importante resaltar que en el círculo de la palabra convergen sujetos que tienen diferentes roles y

se desempeñan de forma distinta en los múltiples escenarios, algunos tienen un lazo familiar en su gran mayoría madres, algunas de estas tienen además trabajos temporales, ejercen trabajo en casa no remunerado manteniendo el orden y cuidado de otros sujetos, esposos, hijos, nietos etc. Estos mismos cuidadores no cuentan con tiempo de calidad para cuidar de sí mismos dejando de lado su propio bienestar, además de ello no poseen espacios de formación que les permita generar aprendizajes frente al cuidado de la salud mental o en ocasiones como fue posible evidenciar en las múltiples sesiones realizadas no lo ven como algo importante.

*“Yo no tengo tiempo para andar perdiendo en esas vainas”.* (TS -04.22- p1). O desconocen que existen ejercicios, espacios y estrategias para mejorar la salud mental a través del autocuidado y así mismo disminuir la posibilidad de entrar al mundo de la discapacidad psicosocial. Partiendo de esta premisa una de las urgencias es generar o empezar hacer conciencia frente a que existen procesos en salud mental, que en los cuidadores es una problemática invisibilizada, en la siguiente comunicación personal se comenta:

*“El círculo de la palabra es un espacio en donde cuidadores y auto cuidadores nos dedicamos un momento para reflexionar para charlar para debatir ideas, para estar de acuerdo, en desacuerdo, simplemente para comentar y más que todo para escuchar eh a otros cuidadores. Yo, auto cuidadores, es un momento en donde se puede resumir que es para ir a echar rulo, es charlar, es un momento para ir, un pequeño momento de una hora a la semana para ir a conversar con amigos y charlar de las banalidades de la vida”.* (TS-31.09-p46). Muchos de los cuidadores no se toman otro espacio a parte de este para hacer algo diferente a su rol de cuidador.

Por ahora se hace necesario crear escenarios que permitan hacer conciencia de ello y tomar acciones que disminuyan los riesgos psicosociales. “Las afecciones de salud mental

aumentan el riesgo de otras enfermedades y contribuyen a lesiones no intencionales e intencionales. La depresión continúa ocupando la primera posición entre las afecciones de salud mental y es dos veces más frecuente en mujeres que hombres” OPS, 2021. El espacio de Aula Húmeda por ejemplo, ofrece un servicio que permite la interacción y la participación en un medio acuático, el cual tiene un componente más fuerte hacia el participante (persona con discapacidad) y el cuidador sigue ocupando un segundo lugar, en el que además de ser sujeto del saber y maestro, apoya o acompaña todos los momentos, esto hace que no tenga un espacio de encuentro personal o dialogo directo con sus pares.

En la Declaración de la antigua Guatemala sobre la capacidad jurídica de las personas con discapacidad psicosocial (2013). “La discapacidad psicosocial es un producto social; que resulta de la interacción entre una persona con un “proceso psicoafectivo/salud mental” y las barreras actitudinales y de entorno que la sociedad genera, teniendo como base el estigma, el miedo y la ignorancia; limitando la participación plena en igualdad de condiciones con los demás”.

De lo anterior es posible definir que si la barrera actitudinal y de entorno persiste las implicaciones a nivel de cuidado para la PcD, pueden ser muy complejas, ya que la carga asignada al cuidador es alta por temas como desplazamientos, alimentación, transporte, citas, educación entre otras tantas, que pueden generar una sobrecarga y posteriormente un colapso y si sucede esto ¿Quién cuida de la PcD? si en algunas de estas relaciones solo se encuentra el cuidador y la persona con discapacidad ¿Quién cuida del cuidador? Algunos de ellos ni siquiera cuentan con afiliación a seguridad social dado que no se encuentran vinculados a una empresa ¿A qué se aferra el cuidador? No se sabe cuáles son las garantías que tiene futuro ya que su labor no es remunerada, no cuenta con mayores redes de apoyo ¿a quién acude? Si no existen espacios

para entretejer redes y consolidar grupos de apoyo y trabajo cooperativo es complejo el futuro del cuidador Yonte, F. et al 2010. concluye en un trabajo hecho para determinar la sobrecarga del cuidador que los cuidadores poseen una carga que la mayoría de las veces se encuentra en una clasificación de intensa y moderada, ellos no la perciben o si lo hacen no lo manifiestan, además que requieren de ayudas, y es importante generar alivio a ellos, para evitar el síndrome del cuidador

Este síndrome se caracteriza por la presencia de estrés, ansiedad, depresión, irritabilidad, insomnio, dificultad de concentración, apatía, pérdida de apetito, cefalea, o abuso de sustancias nocivas, entre otros. Estas personas tienen sentimiento de culpa, dejan de lado sus actividades de ocio y diversión, así como a sus amigos, para dedicarse plenamente a la tarea del cuidado; manifiestan también tristeza y tensión ambiental, son incapaces de relajarse y pueden presentar un aislamiento social y sentimiento de soledad. Martínez, 2020. p97.

En resumen, el autocuidado no solo tiene que ver con un proceso individual, sino como una responsabilidad de todos la cual puede ayudar a prevenir problemas los problemas de salud mental y mejorar la calidad de vida. Adoptando hábitos, las personas pueden enfrentarse al mundo, a través de la resiliencia que resulta en bienestar. Es fundamental reconocer que cuidar de uno mismo no es un acto egoísta, sino una necesidad vital para poder cuidar también a los demás.

Todo lo anteriormente dicho es la suma del análisis del contenido de la información recopilada a lo largo de dos años de participación en el círculo de la palabra, no solo como sujeto que recolectaba los datos sino como parte de este tejido, de este territorio que se fue construyendo a lo largo del tiempo, a partir de esas múltiples concepciones hechas en el espacio fue posible determinar o concluir a través de la sistematización que:

### **Quinto: La Razón De Ser**

Para un educador especial en formación, es fundamental contar con un escenario de práctica que permita reconocer la diversidad de contextos y enfoques en los procesos de desarrollo de las personas con discapacidad y sus familias. Comprender esta complejidad es un desafío en entornos convencionales como colegios o fundaciones, donde a menudo se limita la participación y se concibe al cuidador simplemente como un sujeto del cuidado. Es crucial transformar la concepción del cuidador, así como la del sujeto con discapacidad. Este último ya no debe ser visto como un objeto de posesión, sino como alguien que se encuentra en una situación particular, afectada por su relación con el contexto, pero que teniendo los adecuados apoyos y mediaciones tendrá un mayor desempeño alcanzando la autodeterminación, la interdependencia y la participación positiva.

La voz de estas personas es valiosa y debe ser escuchada; su perspectiva debe ocupar un lugar central en el discurso. Aunque los docentes, médicos, ingenieros y psicólogos entre otros tantos profesionales de distintas áreas reciben formación académica que les permite escribir e investigar, nada sería posible sin las voces de aquellos de quienes se habla. Por lo tanto, es urgente reconocer estas voces y entender que poseen un conocimiento que nosotros no tenemos, derivado de su tipo de interacción y vivencias. Su voz debe ser la que resalte, mientras que nosotros debemos actuar como canales a través de los cuales ese saber se elabora y se proyecta. Esta transformación en la práctica educativa no solo enriquecerá el proceso formativo, sino que también fomentará una educación inclusiva y socialmente responsable.

Insistir en que el escenario posibilitó reconocer esas múltiples formas de ser, ver y estar en el mundo, a través del relato de las diferentes concepciones que se tienen frente a dinámicas como la maternidad, paternidad, las relaciones de pareja, familiares, las diversas construcciones

sociales y lo trascendental de la experiencia del otro. Teniendo como resultado una interacción constante entre sujetos que se relacionan con la discapacidad de diferentes formas pero que por medio de espacios de construcción del conocimiento y del aprendizaje llevarán estos saberes y los pondrán en práctica no solo en contextos formativos sino en sus hogares, fomentando la interdependencia, la autodeterminación y la participación positiva. la experiencia une y complementa el saber del otro siempre y cuando sea compartido.

“Es mucho más hermoso iluminar que simplemente brillar; de la misma manera es más hermoso transmitir a los demás lo que se ha contemplado que sólo contemplar” (Santo Tomás de Aquino.)

El territorio que habitamos en medio de las dinámicas se transformara en un laboratorio social, en donde el grupo va dando la posibilidad de trabajar en un espacio cuidado y compartido, generando un ensayo de espejos en la vida cotidianos. Por ello la importancia de nombrarse y situarse en el aquí y en el ahora, para eso la pregunta que da apertura a cada sesión ¿Cómo estamos hoy? Porque es relevante identificar qué está pasando con nosotros mismos. Por otro lado, la pertinencia de conservar el grupo también potencia la estrecha relación que se teje entre los participantes. Para ello el docente que lidera el espacio debe fortalecer sus conocimientos en temas relacionados como los principios, los factores pedagógicos y la concepción de los ambientes pedagógicos complejos.

También es necesario que la persona que modera el espacio tenga plena conciencia de cuál es el propósito del círculo de la palabra, que logré a través de sus propios relatos hilar ese tejido de manera que no se pierda el foco que a veces cuesta tanto. Es pertinente que se reconozcan y respeten esas diferentes formas de comunicarse en el espacio, porque en el círculo

de la palabra no se obliga a nadie hablar, la participación es netamente voluntaria y así debe mantenerse para que la estrategia logre su objetivo.

El reconocimiento entonces del cuidador como sujeto que posee un saber, por su experiencia directa en el cuidado de la persona en situación de discapacidad, la importancia y la relevancia de proyectar y elaborar ese saber por medio de estrategias que vinculen a diferentes actores y permitan la construcción de conocimientos y aprendizajes a través del uso de la palabra, espacios de encuentro que potencien el tejido social, entendiendo este como un resultado de las interacciones que afianzan lazos y estrechan relaciones de confianza y de comunidad.

Por ejemplo, hay que reconocer que existen conocimientos situados, desde acá fue posible percibir que las personas leen el mundo de distintas formas por los contextos en los que se desenvuelven, son distantes por las épocas, por las realidades y desde este escenario se contribuyó a que las interacciones de los cuidadores que en la mayoría eran padres y madres de familia, cambiara reforzando los lazos y actuando según sus testimonios.

Los cuidadores confían más en sí mismos, al validarse su ejercicio y al identificarse con el otro, además de mejorar su autoestima, ver como una necesidad de primer orden dedicarse tiempo para ellos en espacios que contribuyan a su quehacer y su relación con sus hijos. A través de la recuperación de la experiencia vivida se traen elementos críticos que nos permiten dirigir mejor nuestro accionar, por medio de las palabras y el saber, es posible construir y reconstruir la historia, la experiencia.

Por otra parte, cabe resaltar que todas las construcciones que se hicieron al interior del espacio tenían una apertura y un cierre, haciendo además uso de la pedagogía de la pregunta, en la que esta no se convierte en evaluación sino en el puente para la construcción de las

interacciones, es importante resaltar que se buscó evitar una castración emocional, o hablar sobre algo o alguien, todo lo contrario se buscó y evoco que había un dialogo con un sujeto presente por eso el uso del yo continuamente, traspasando lo individual y volverlo colectivo, a través del relato de las experiencias que nos agrietan, en la búsqueda de trenzar el pensamiento.

Para finalizar un principio que puede surgir de todo este análisis es el del cuidado del cuidador estableciendo que la persona que ejerce el rol de cuidador de una persona con discapacidad requiere de un acompañamiento continuo que dignifique su labor y que comprenda las dinámicas que tienen y cree espacios confortables y dignos para ellos.

La educación especial debe asumir nuevos retos, romper aquellos escenarios en los que ya se ha establecido lo que se debe hacer, innovar en las estrategias, propuestas, y prácticas pedagógicas, enlazarse con diferentes ciencias, a la final nosotros somos la suma de un todo y con eso construimos, apoyamos y fortalecemos procesos, la educación especial debe salir de los escenarios convencionales y apostarle al trabajo desde todas las líneas, con todas las poblaciones, no dejando de lado al sujeto históricamente marginado, sino aprendiendo a darle voz y al verdadero protagonista, al experto por experiencia.

Al transitar por diferentes escenarios y al contar con compañeros que ya se han graduado y están ejerciendo su rol docente y los cuales ven la necesidad de contar con estrategias como el círculo de la palabra, es pertinente que se cuente con una guía u documento que posibilite, primero entender la trascendencia de estrategias innovadoras como la planteada en este escrito, la importancia y pertinencia de elaborar el saber de la experiencia, entendiendo las diferentes formas de leer el mundo, si bien son distantes los contextos, las épocas y las realidades, son muy cercanos, en aspectos que se comparten como su relación con la discapacidad.

El círculo de la palabra es la posibilidad de acercarse aquello que la gente sabe, además de compartir, es construir, convertir la experiencia de aquel relato. que generalmente es usado para ejemplificar teorías presentes o decirles a las personas qué y cómo hacer las cosas. Este evento transforma la realidad, transforma las ideas que las personas tienen, nos transformamos a medida que participamos, no se está enseñando a nadie un saber específico, se crean interacciones que resultan en una transformación social. *“Es un deber recuperar de la experiencia vivida los elementos críticos que nos permitan dirigir mejor nuestra acción para hacerla transformadora, tanto en la realidad que nos rodea, como transformadora de nosotros mismos como personas”*. (Delgado y Gutiérrez, 2010).

Con las palabras y el saber vamos construyendo y re-construyendo, es la posibilidad de darle protagonismo a los cuidadores, desde su saber con la discapacidad. La forma de relacionarse cambia, se da valor a la voz, haciendo uso de la pedagogía de la pregunta, estableciendo una relación intergeneracional, hablando sobre y no hablar con, evitando la castración emocional a la que se acostumbra. Las experiencias que agrietan pasan de lo individual y se vuelven colectivas, se va más allá del monólogo del yo y se trenza pensamiento.

## Bibliografía

- Ayala, J., et al. (2009). Un aporte pedagógico para una sexualidad sin exclusión, dentro del marco de los derechos humanos [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional].
- Barrio Maestre, JM (2003). Tolerancia y cultura del diálogo. *Revista Española de Pedagogía*.
- Bolívar, M., et al. (2014). Cuidadores como líderes [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional].
- Catrileo, M. (2000). Algunos fundamentos de la oralidad. *Revista Documentos Lingüísticos y Literarios UACH*, Chile.
- Correa, G. y Jiménez, JM (2013). Valor educativo de las prácticas de oralidad en los círculos de la palabra de la comunidad indígena Mhuysqa de Cota.
- Cruz Rivas Herrera, J., & Ostiguín Meléndez, RM (2011). Cuidador: ¿concepto operativo o preludio teórico? *Enfermería Universitaria*, 8(1), 49-54.
- Delgado, Juan Manuel & Gutierrez, Juan (2007). [Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales, Madrid, Síntesis, cap. 7 pp. 177 – 224]
- Gallo, L., et al. (2017). Cuidando al cuidador: transformando miradas desde Aula Húmeda [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional].
- García, L., et al. (2006). Propuesta para el uso de sistemas aumentativos y alternativos de comunicación que contribuyan al fortalecimiento de la interacción de los usuarios con discapacidad motora que presentan dificultades comunicativas asistentes al aula húmeda [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional].
- Giaconi Moris, C., Pedrero Sanhueza, Z., & San Martín Peñailillo, P. (2017). La discapacidad: Percepciones de cuidadores de niños, niñas y jóvenes en situación de discapacidad. *Psicoperspectivas*, 16(1), 55-67.
- Ghiso, A., Mejía Jiménez, MR, Mariño, G., Torres, A., & Cendales, L. (2004). Sistematización de experiencias, propuestas y debates. Bogotá: Dimensión Educativa.
- Hernández Patiño, D. (2021). Tejiendo redes: Proyecto de fortalecimiento de las redes de apoyo de la Fundación Casa de la Chinca [Trabajo de grado, Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria].
- Jara Holliday, O. (2023). Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias .
- Jiménez, M. (2009). Historia oral en educación: lo memorable del recuerdo, la importancia de la palabra.
- Ladino, C., et al. (2009). Aula húmeda: un espacio para la familia, la reflexión y los vínculos sociales [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional].

- Leguizamón, F., et al. (2010). En busca de la inclusión social: diseño, aplicación y evaluación de estrategias pedagógicas dentro del hogar para facilitar el desarrollo de habilidades sociales de los participantes del programa aula húmeda [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional].
- Majín Melenje, O. (2018). El círculo de la palabra: tecnología ancestral e intercultural en la comunidad Yanakuna - Popayán Cauca. *Ciencia E Interculturalidad* , 23(2), 149-163.
- Manjarrés, D., León, EY, & Gaitán, A. (2016). Familia y escuela: oportunidad de formación, posibilidad de interacción.
- Morales, Á. (2010). Aula húmeda: un espacio para la ética del cuidado [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional].
- Nardone, G. y Watzlawick, P. (2012). El arte del cambio: trastornos fóbicos y obsesivos . Editorial Herder.
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). La salud mental debe ocupar un lugar prioritario en la agenda política tras la pandemia de COVID-19. Recuperado de <https://www.paho.org/es/noticias/9-6-2023-salud-mental-debe-ocupar-lugar-prioritario-agenda-politica-tras-pandemia-covid-19>
- Páez, L., et al. (2008). Evaluación ecológica para ambientes pedagógicos complejos no convencionales y discapacidad [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional].
- Parada, BJ (2020). Aula húmeda: pedagogía de grupo para cuidadores de personas con discapacidad [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional].
- Real Academia Española. (2023). Diccionario de la lengua española (23.<sup>a</sup> ed., versión 23.6 en línea).
- Rodríguez Murcia, VM, & Vásquez Arias, GE (2006). Encuentro de saberes y otras formas de hacer escuela. *Nodos y Nudos* , 3(21).
- Teresa de Laurentis. (1984). Alicia no lo hace . Prensa de la Universidad de Indiana.
- Téllez Murcia, EI (2013). El sentido del tejido social en la construcción de comunidad. *Polisemia* , 6(10), 9–23.
- Universidad Pedagógica Nacional. (2017). Historias con Futuro – Lic. en Educación Especial de la UPN [Archivo de vídeo]. YouTube.
- Vera, JL (2010). Ser cuidador: el ejercicio de cuidar. Cuadernos de psiquiatría y psicoterapia del niño y del adolescente , 50.
- Vinogradov, S. y Yalom, ID (1996). Guía breve de psicoterapia de grupo (págs. 2–44). Paidós.
- Watzlawick, P., Weakland, JH y Fisch, R. (2012). Cambio: formación y solución de los problemas humanos . Editorial Herder.

Wehmeyer, M. (2008). Autodeterminación y la tercera generación de prácticas de inclusión.  
Revista de Educación .