

Sistematización de la experiencia metodológica de la promoción de espacios sobre el cuidado de  
sí desde la emocionalidad

Erika Tatiana Rativa Gaona

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Soacha

Programa Psicología

Mayo, 2024

Sistematización de la experiencia metodológica de la promoción de espacios sobre el cuidado de  
sí desde la emocionalidad

Erika Tatiana Rativa Gaona

Sistematización presentada como requisito para optar al título de Psicóloga

Asesor

Mg. Freddy Velásquez Jiménez

Magíster en comunicación-Educación

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca.

Sede Soacha.

Programa Psicología.

Mayo, 2024.

### **Dedicatoria**

Hoy con orgullo quiero dedicar el presente trabajo a mis padres, a mi madre Marisol Gaona, una mujer sabia, resiliente, amorosa y perseverante, quien me ha brindado el apoyo más que necesario para poder cumplir este sueño de ser profesional en Psicología, gracias por nunca dudar de mí, esto es para nosotras, por toda esa lucha que hemos hecho día a día para lograrlo.

A ti, hermana, Marcela, que fuiste y sé que seguirás siendo testigo directo de los procesos de aprendizaje, y cambios que se presenten en mi vida, gracias por estar y por acogerme en los días de frustración y celebrar conmigo los momentos de felicidad, así mismo, quiero recordarte que lo utópico también es posible.

Por último, también quiero dedicar este resultado de sistematización de experiencias a aquellas personas que desean arriesgarse a hacer cosas nuevas, para quienes quieren salir de la zona de confort pero les invade la ansiedad en el estómago; que esto sirva como recordatorio de que, no hay que dejarse envolver del miedo, es más, hay que tomarlo como impulso, los cambios traen más cambios, y con ellos, aprendizajes, experiencias significativas y el sentimiento de explorar algo desconocido, resulta emocionante, así que, a seguir aquella voz pequeña que dice “Hazlo”.

## **Agradecimientos**

Agradezco a quienes estuvieron durante todo el trayecto de esta travesía, desde la toma de decisión de irme de inmersión social hasta presentar mi trabajo de grado como un resultado de la experiencia adquirida; inicialmente, a mis queridas amigas, mujeres que me acompañaron y me brindaron su apoyo incondicional durante este proceso y quienes me alentaron en creer en mis capacidades y sacar adelante el presente trabajo, gracias Ángela, Sofía, Manuela, Paula, y demás amigas que me sostuvieron a distancia.

En segundo lugar, me permito reconocer el gran trabajo del docente Juan Carlos Valencia, quien dirige “Inmersión Social: Con los pies en la tierra” de la Rectoría de Cundinamarca, gracias por aquel día, compartirme toda la información sobre el programa de UNIMINUTO, ya no creo que haya sido casualidad haber llegado justo en ese momento al salón.

La presentación de esta sistematización también ha sido posible gracias al acompañamiento profesional de la docente Karol Stephany Arias González, quien fue asignada como mi tutora disciplinar durante mi inmersión social, gracias infinitas por su dedicación, paciencia, y convicción en mis habilidades, y por ser tan transparente e impactar en los alumnos.

Para finalizar, agradecer a la Fundación Proyecto Unión, sobre todo a Hogar Amparo Quin por acogerme en su hogar durante todo un semestre, y aun así seguir brindando las puertas abiertas, pero sobretodo, agradecer enormemente y de corazón a la comunidad de los funcionarios, a las cuidadoras por facilitar aquellos espacios y hacerme sentir en casa incluso, gracias por permitir la implementación de la metodología y por hacer de esta experiencia aún más significativa.

## Tabla de contenido

	<b>Pág.</b>
<b>Listado de Tablas</b>	<b>7</b>
<b>Lista de figuras</b>	<b>8</b>
<b>Listado de Anexos</b>	<b>9</b>
<b>Resumen</b>	<b>10</b>
Abstract	12
<b>Introducción</b>	<b>14</b>
<b>Metodología de la sistematización</b>	<b>16</b>
Objeto de la sistematización	16
Eje y delimitación de la sistematización.	16
Objetivo general	16
Objetivos específicos	16
Justificación	17
Diseño metodológico	19
Fundamentación teórica.	20
<b>Descripción de la experiencia</b>	<b>22</b>
Modalidad práctica profesional	22
Línea de investigación.	23
Sub-línea de investigación del programa	23
<b>Antecedentes</b>	<b>23</b>
<b>Contexto de la experiencia</b>	<b>25</b>
Descripción del diagnóstico	26
<b>Recuperación del proceso</b>	<b>29</b>
Reconstrucción de la metodología	29
<b>Análisis y reflexión</b>	<b>48</b>
Análisis de la metodología implementada	48
Propuesta metodológica.	56
<b>Reflexiones de fondo</b>	<b>58</b>
Lecciones aprendidas	60
<b>Recomendaciones</b>	<b>63</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>64</b>
<b>Referencias.</b>	<b>65</b>
<b>Anexos.</b>	<b>69</b>

## Listado de Tablas

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1.</b>	<b>28</b>
Matriz de la metodología: Encuesta con preguntas abiertas y metodología didáctica a través del juego y lo simbólico.	29
<b>Tabla 2.</b>	<b>33</b>
Matriz de la Metodología : Técnica narrativa, metáfora.	34
<b>Tabla 3.</b>	<b>36</b>
Matriz de la metodología: Externalización por medio de escritura.	38
<b>Tabla 4.</b>	<b>39</b>
Matriz de la metodología: Respiración consciente.	40
<b>Tabla 5.</b>	<b>40</b>
Matriz de la metodología: Visualización e imaginaria.	42
<b>Tabla 6.</b>	<b>43</b>
Matriz de la metodología: Técnica de Relajación Muscular Progresiva.	45
<b>Tabla 7.</b>	<b>49</b>
Matriz DOFA para realizar análisis interpretativo de la metodología implementada.	49

## Lista de figuras

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1.</b> Preguntas iniciales de la sistematización.	21

**Listado de Anexos**

	<b>Pág.</b>
<b>Anexo 1.</b>	70
Registro fotográfico de las primeras interacciones.	70
<b>Anexo 2.</b>	70
Registro fotográfico de las actividades apoyadas desde la pedagogía.	70
<b>Anexo 3.</b>	72
Matriz de las preguntas y respuestas de la entrevista semiestructurada para el diagnóstico.	72
<b>Anexo 4.</b>	75
Registro fotográfico de las respuestas de la metodología Encuesta con preguntas abiertas.	75
<b>Anexo 5.</b>	77
Registro fotográfico de las primeras metodologías.	77
<b>Anexo 6.</b>	78
Registro fotográfico de la metodología: Técnica narrativa.	78
<b>Anexo 7.</b>	81
Registro fotográfico de la metodología: Externalización	81
<b>Anexo 8.</b>	83
Relato para la metodología de visualización e imaginaria.	83
<b>Anexo 9.</b>	84
Registro fotográfico de la metodología: Técnica de Relajación Muscular Progresiva.	84
<b>Anexo 10.</b>	85
Registro fotográfico del último encuentro colectivo.	85
<b>Anexo 11.</b>	86
Infografía: guía de gestión emocional, entregable para las cuidadoras.	86
<b>Anexo 12.</b>	87
Evidencia del cuestionario aplicado.	87
<b>Anexo 13.</b>	89
Registro fotográfico de la socialización “Semillas para el cuidador”.	89
<b>Anexo 14.</b>	89
Guía Semillas para el cuidador.	89



## Resumen

En el presente documento se plasma el trabajo arduo de una sistematización de experiencia metodológica, al implementar técnicas alternativas en busca de la gestión emocional para el cuidado de sí, con siete trabajadoras de Hogar Amparo Quin de la Fundación Proyecto Unión que cumplían un rol de cuidador en población con diversidad funcional, esto para potenciar el bienestar emocional de ellas; tal plan de acción se efectuó bajo la modalidad de prácticas realizada en el programa de UNIMINUTO “Inmersión social: Con los pies en la tierra”, durante el semestre 2023-II.

Inicialmente se establecieron tres objetivos específicos que estuvieran alineados para finalizar con la sistematización de experiencias, los cuales fueron:

- Contextualizar el campo de prácticas y el diagnóstico participativo.
- Reconstruir y analizar críticamente la metodología utilizada para la promoción de los espacios realizados para fortalecer el cuidado de sí desde la emocionalidad en las cuidadoras de Hogar Amparo Quin.
- Socializar en Hogar Amparo Quin la propuesta metodológica realizada a partir de la reconstrucción de la experiencia para dar continuidad del cuidado de sí desde la emocionalidad en los cuidadores.

Para ello, fue primordial la organización y clasificación de la información recolectada en evidencias fotográficas, el diario de campo, el registro de las metodologías, su desarrollo y las respectivas observaciones y hallazgos que se descubrió con la comunidad, grabaciones de

entrevistas semi estructuradas, la observación participante, las anotaciones literales del discurso manejado en las cuidadoras, y la matriz de análisis.

Para concluir, se busca poder compartir lo significativo que fue la experiencia metodológica, y se presenta una socialización con la fundación, brindando un recurso para futuros practicantes en busca de la continuidad de la construcción de estos espacios que fueron importantes para la comunidad.

**Palabras Clave.**

Sistematización de experiencia, cuidado de sí, gestión emocional, implementación metodológica, comunidad.

### **Abstract**

This document reflects the hard work of a methodological experience systematization, by implementing alternative techniques in search of emotional management for self-care, with seven workers of Hogar Amparo Quin of the Union Project Foundation who fulfilled a caregiver role in population with functional diversity, this to enhance the emotional well-being of them; such action plan was carried out under the modality of practices in the UNIMINUTO program "Social Immersion: With feet on the ground", during the semester 2023-II.

Initially, three specific objectives were established that were aligned to finalize the systematization of experiences, which were:

- Contextualize the field of practices and the participatory diagnosis.
- Reconstruct and critically analyze the methodology used for the promotion of the spaces created to strengthen emotional self-care in the caregivers of Hogar Amparo Quin.
- Socialize in Hogar Amparo Quin the methodological proposal made from the reconstruction of the experience to give continuity to emotional self-care in the caregivers.

For this, it was essential to organize and classify the information collected in photographic evidence, the field diary, the record of the methodologies, their development and the respective observations and findings discovered with the community, recordings of semi-structured interviews, the participant observation, the literal annotations of the discourse handled by the caregivers, and the analysis matrix.

To conclude, we seek to share the significance of the methodological experience, and we present a socialization with the foundation, providing a resource for future practitioners in search of the continuity of the construction of these spaces that were important for the community.

### **Keywords**

Systematization of experience, self-care, emotional management, methodological implementation, community.

## **Introducción**

La finalidad de este trabajo es describir el proceso de sistematizar la experiencia metodológica de la promoción de espacios sobre el cuidado de sí desde la emocionalidad implementada en siete trabajadoras que cumplen un rol de cuidador de población con diversidad funcional en Hogar Amparo Quin de la Fundación Proyecto Unión, ubicado en Tocancipá, durante el programa de “Inmersión Social: Con los Pies en la Tierra 2023-II”.

Al inicio de la inmersión en el territorio, fue propicio hacer acercamiento hacia la comunidad, sobre sus percepciones del cuidado de sí desde la emocionalidad, esto para establecer los objetivos específicos de la investigación participativa:

- Identificar las emociones y su relación con el cuidado de sí en los trabajadores que cumplen un rol de cuidador dentro del Hogar Amparo Quin.
- Determinar los aportes teóricos y prácticos que permitan comprender el cuidado de sí desde la gestión emocional.
- Implementar estrategias que fortalezcan el cuidado de sí desde la emocionalidad en los cuidadores de Hogar Amparo Quin.

Por lo tanto, las metodologías a implementar son en función de llevar a cabo cada objetivo, sin embargo, se tiene en cuenta las necesidades emocionales que se van presentando en el transcurso de estas.

Resulta significativo realizar la sistematización de la experiencia metodológica porque esta permite hacer nuevamente el recorrido por la experiencia, pero desde otro punto de vista, más crítico y reflexivo; e ir descubriendo ¿por qué paso lo que paso?, y posibilitar el aprendizaje

emergente del transcurso de inmersión (Oscar Jara, 2018), y finalmente compartirlo con la comunidad estudiantil, institucional y con la misma Fundación.

## **Metodología de la sistematización**

### ***Objeto de la sistematización***

Identificar mediante la sistematización de experiencia la metodología implementada para la promoción de espacios sobre el cuidado de sí desde la emocionalidad en las trabajadoras que cumplen un rol de cuidador de población con diversidad funcional en Hogar Amparo Quin.

### ***Eje y delimitación de la sistematización.***

Las metodologías utilizadas para la promoción de espacios sobre el cuidado de sí desde la emocionalidad en siete trabajadoras que cumplen un rol de cuidador (Enfermeras y docentes) de población con diversidad funcional en Hogar Amparo Quin de la Fundación Proyecto Unión durante la “Inmersión Social: Con los Pies en la Tierra 2023-II”, un programa de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

### ***Objetivo general***

Sistematizar la experiencia metodológica de la promoción de espacios sobre el cuidado de sí desde la emocionalidad implementada en las trabajadoras que cumplen un rol de cuidador de población con diversidad funcional en Hogar Amparo Quin de la Fundación Proyecto Unión durante el programa de “Inmersión Social: Con los Pies en la Tierra 2023-II”.

### ***Objetivos específicos***

- Contextualizar el campo de prácticas y el diagnóstico participativo.

- Reconstruir y analizar críticamente la metodología utilizada para la promoción de los espacios realizados para fortalecer el cuidado de sí desde la emocionalidad en las cuidadoras de Hogar Amparo Quin.
- Socializar en Hogar Amparo Quin la propuesta metodológica realizada a partir de la reconstrucción de la experiencia para buscar la continuidad del cuidado de sí desde la emocionalidad en los cuidadores.

### ***Justificación***

En el presente documento se refleja el trabajo metodológico llevado a cabo con siete funcionarias que desempeñan el rol de cuidador, entre ellas, cinco enfermeras y dos profesoras que cuidan y asisten a personas con diversidad funcional, en “Hogar Amparo Quin” ubicado en Tocancipá, siendo parte de la Fundación Proyecto Unión, allí se identificó la carencia de espacios dirigidos hacia el cuidador para los cuidados de sí relacionándolo con la emocionalidad, por lo tanto, el plan de acción nació con la intención de hacer un acercamiento a la comunidad de cuidadores sobre la percepción de las emociones, brindando herramientas para el manejo emocional, esto con el fin de promover el cuidado de sí y el bienestar entre las personas que ofrecen su amor y atención hacia este tipo de población, un trabajo realizado siendo partícipe del programa “Inmersión Social: Con los Pies en la Tierra 2023-II” de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Cuando se habla del ámbito laboral, se tiene en cuenta las características del trabajo, la organización del personal, los deberes y las responsabilidades que conlleva cada cargo, también existen los riesgos psicosociales, que dependiendo las condiciones laborales, puede producir alguna alteración a nivel fisiológico, emocional o conductual, esto afectando el desempeño en el



trabajo (Beltrán, 2019); en el caso de la profesión de enfermería con pacientes con diversidad funcional, estos efectos en la salud pueden prevalecer, según Freudenberg citada en Oyazún, (2018) estas consecuencias son predecibles sobre todo en el ámbito de la salud, ya que en muchos casos se excede a las capacidades; en esta área se busca el bienestar del otro, del paciente, por encima de las propias necesidades del enfermero, es un contexto que exige estar siempre bien para los demás, esto puede desencadenar dificultades emocionales, además de agotamiento físico y mental, por lo tanto resultó bastante relevante dar prioridad al fortalecimiento de la salud mental de los cuidadores.

Sistematizar la experiencia desde la metodología ejecutada abre la posibilidad de ser una gran fuente de información teórica y práctica desde la profesión de la psicología, teniendo en cuenta que se trabaja con un enfoque social-comunitario con el propósito de cambiar la percepción de un paradigma para una comunidad. Según Jara (2018) se sistematiza una experiencia con el objetivo de transformar una realidad social desde lo práctico ya que esta permite examinar, comparar, estudiar, entender, explicar y compartir el trabajo realizado en campo y finalmente identificar las fortalezas y debilidades; para luego poder destacar los aprendizajes significativos de las experiencias. Por medio de este formato se pretende lograr un análisis de interpretación crítica del plan de acción a partir de la metodología emergente del programa “Inmersión Social: Con los Pies en la Tierra 2023-II”

Teniendo en cuenta el contexto de la experiencia, bajo el programa de la Corporación Universitaria Minuto de Dios donde “busca crear para los estudiantes ambientes de aprendizaje experiencial, distintos, contextualizados y que propicien el aprender haciendo, viviendo, sintiendo y sirviendo” (UNIMINUTO, 2022), influyendo en una experiencia aún más enriquecedora para el estudiante, permitiendo con este recurso escrito reflejar y hacer parte del desarrollo de nuevos

saberes para potenciar futuras nuevas prácticas con temas relacionados e incentivar a participar en los proyectos que genera la institución educativa.

Esta sistematización también trasciende la institución educativa, como referencia para futuros practicantes dentro Hogar Amparo Quin, para promover e intervenir en la creación de espacios para fomentar la salud mental de los cuidadores e incluso para funcionarios, por tanto, se procura generar una propuesta metodológica a partir de esta reconstrucción.

Resulta importante la sistematización metodológica porque en medio del ejercicio reflexivo y crítico, a su vez, genera e impulsa conocimiento sobre los métodos implementados, el cómo se relaciona con la revisión teórica, la identificación de las debilidades y fortalezas, comprendiendo el desarrollo y la función de cada espacio realizado y lograr compartir la experiencia con compañeros estudiantes de psicología social-comunitaria y con futuros practicantes de la Fundación.

### ***Diseño metodológico***

El presente documento se realiza bajo el enfoque cualitativo, ya que se propone la investigación desde la perspectiva holística, se enfatiza en el campo empírico e interpretativo permitiendo el trabajo desde el análisis de fenómenos complejos (Balcázar et.al, 2013), como lo son el cuidado de sí desde la emocionalidad en una población de cuidadores de personas con diversidad funcional.

La sistematización de experiencias es un método de investigación que recopila, investiga y analiza críticamente una o varias experiencias vividas para construir conocimiento desde lo teórico-práctico, para comunicar y compartir los aprendizajes e interpretaciones de los procesos

significativos realizados en la experiencia (Jara, 2018), desde allí se construye el proceso metodológico para promover y fortalecer espacios sobre el cuidado de sí desde la emocionalidad hacia las trabajadoras que cumplen un rol de cuidador de población con diversidad funcional en Hogar Amparo Quin de la Fundación Proyecto Unión.

Este análisis se caracteriza por su enfoque en retrospectiva, considerando que la experiencia ya finalizó en el contexto, y por lo tanto se aspira a generar conocimiento y promulgar una propuesta metodológica a partir de la reconstrucción de la experiencia para implementarla como estrategia para futuros practicantes y dar continuidad al proceso que inició la investigadora.

El plan de acción realizado fue con siete funcionarias que cumplen un rol de cuidador, entre ellas cinco enfermeras y dos profesoras, quienes asisten, comparten y diseñan espacios para el buen desarrollo cognitivo, del lenguaje y la motricidad a personas que presentan enfermedades complejas en condiciones de dependencia física o cognoscitiva.

Para la recolección de información se acude a la revisión de diarios de campo, en los cuales se iban registrando continuamente las actividades que se acompañaban todos los días, lideradas por las profesoras y así mismo, se redactaba el transcurso de la realización del diseño del plan de acción, grabaciones de entrevistas semi estructuradas ejecutadas durante las primeras semanas de inducción, la observación participante desde el primer día de inmersión social, la evidencia fotográfica tomada con el consentimiento debido de cada líder en los espacios, las anotaciones literales del discurso manejado en las cuidadoras, el registro de las metodologías realizadas y la matriz de análisis.

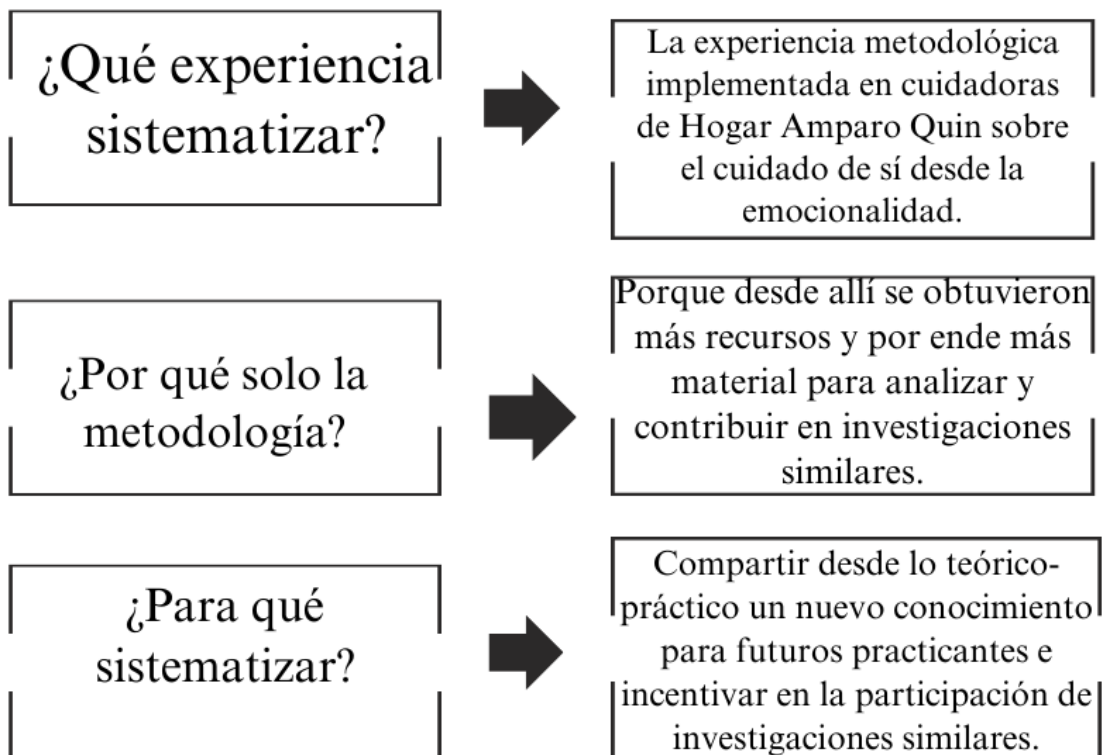
### *Fundamentación teórica*

No existe solo una forma de sistematizar una experiencia, es una metodología flexible y va a depender de los intereses del investigador y de su recorrido en la práctica; en este caso, se usará el referente teórico de Oscar Jara (2018) en su libro “La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles.”, allí propone una forma de realizarla a partir de cinco tiempos.

1. El punto de partida: Se requiere haber participado en la experiencia y tener los registros de la misma. En este caso se realiza la sistematización de la metodología implementada en cuidadoras de Hogar Amparo Quin sobre el cuidado de sí desde la emocionalidad.
2. Formular el plan de sistematización, tener claro el objetivo, la delimitación, el eje y las fuentes de información. las cuales se mencionan anteriormente, y en cuanto a las preguntas iniciales se presentan a continuación:

**Figura 1.**

*Preguntas iniciales de la sistematización.*



Fuente. Construcción propia sobre las preguntas iniciales planteadas por la investigadora.

3. La recuperación del proceso vivido, para ello se organiza la información en varias matrices que categoriza la metodología, el desarrollo, la observación y los hallazgos, para proseguir con la revisión teórica; cabe mencionar que antes de esto es necesario hacer la debida contextualización de la experiencia y el diagnóstico participativo realizado para el plan de acción.
4. Las reflexiones de fondo, partiendo de un proceso de análisis y síntesis con el apoyo de la matriz DOFA, identificando las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas que se pueden evidenciar en la reconstrucción de la experiencia metodológica.

5. Los puntos de llegada, teniendo en cuenta todo el proceso de recolección, reconstrucción y análisis, en este apartado se formula las conclusiones, resaltando lo significativo y aprendizajes de la experiencia, y las recomendaciones desde lo teórico-práctico.

## **Descripción de la experiencia**

### ***Modalidad práctica profesional***

La práctica profesional se realizó bajo la participación del programa establecido en la Corporación Universitaria Minuto de Dios dirigido para los estudiantes de últimos semestres nombrado “Inmersión Social: Con los Pies en la Tierra” una modalidad con el objetivo de brindar la oportunidad de práctica profesional desde un ambiente de aprendizaje significativo y experiencial (UNIMINUTO, 2022), influyendo en la formación de nuevos saberes para desarrollar habilidades y capacidades en un contexto con realidades socioeconómicas y problemáticas sociales diferentes, impulsando la participación en pro de la transformación social.

Para elegir a los estudiantes inmersivos en un territorio desconocido, primero participan en entrevistas orientadas por la universidad y por miembros del lugar de inmersión; luego, cuando el estudiante llega al territorio deberá trabajar con la comunidad partiendo de la profesión disciplinar, durante un semestre completo, donde lo acompañará un tutor asignado desde la institución y apoyado por un interlocutor integrante del lugar de inmersión. Para finalizar con un documento escrito tanto para la comunidad como para la institución; plasmando el trabajo ejecutado en inmersión social.

### ***Línea de investigación.***

Para fomentar la producción de conocimiento a través de lo teórico-práctico, se considera parte del eje central: Educación, transformación social e innovación de UNIMINUTO, donde menciona el desarrollo y la capacidad de construir nuevos procesos para la transformación social, en este caso, con el objetivo de impactar dentro de una comunidad respecto al cuidado de sí desde la emocionalidad.

### ***Sub-línea de investigación del programa***

Salud mental y comunitaria, ya que se implementaron una serie de metodologías para el cuidado de sí desde la emocionalidad a un grupo de funcionarias de Hogar Amparo Quin que desempeñan un rol de cuidador de población con diversidad funcional, y así mismo busca fortalecer el bienestar emocional, mental y físico; contribuyendo en la calidad de vida desde el área psicosocial.

### **Antecedentes**

Dentro de la profesión de enfermería existen condiciones de factores de riesgo dentro de la salud mental, física y emocional, y esto puede desencadenar aspectos del Síndrome del Burnout, término utilizado para referirse al agotamiento emocional y físico que puede desencadenar conductas de depresión, frustración, apatía, falta de iniciativa para hacer las cosas y hasta dolor físico, esto a consecuencia de varias situaciones estresantes a las que se puede enfrentar en el área laboral (Yáñez Ferrer, P. 2022), se puede encontrar diversos estudios que demuestran que efectivamente existe una sobrecarga emocional para los cuidadores de población con condiciones complejas ya que afrontan situaciones que sobrepasan las capacidades del cuidador, por lo tanto hace falta hacer hincapié en el diseño de herramientas del cuidado de sí para implementarlas en estos contextos.

En un artículo publicado en Ecuador, se estudió la relación entre la sobrecarga laboral y la calidad del cuidado de los profesionales de enfermería, con una Escala llamada NASA TLX, diseñada para valorar la carga mental de trabajadores, esta se aplicó a 35 individuos y se logró evidenciar que lo que predomina en los niveles de estrés o cansancio acumulado son las condiciones del trabajo, la organización, las exigencias, los procedimientos que requieren de mucha paciencia y concentración, que a su vez, pueden generar frustración y agobio (Del Valle, 2021), estos factores aumentan en la carga física y mental afectando el desempeño laboral y sin contar el efecto colateral de la desmotivación por seguir ejerciendo esta profesión.

En Colombia existe poca evidencia acerca de lo que implica el cuidado de enfermedades tan complejas y dependientes como lo es la parálisis cerebral, sin embargo, en el artículo de investigación “Significado de cuidar niños con parálisis cerebral” (Niño-Serna, et al. 2024) se refleja un trabajo arduo sobre el análisis sistemático de entrevistas a cuidadores y madres de menores con esta condición. De ahí surgieron 4 categorías que son: Amor incondicional, cuidando como mujer, atravesando el duelo y la lucha por los derechos del menor; describiendo la experiencia de ser cuidadora y de responsabilizarse del bienestar de otro ser, afectando la vida interpersonal e intrapersonal de los cuidadores, influyendo en las relaciones sociales.

Por consiguiente, es necesario mencionar que cuando se habla de cuidado al cuidador de personas con diversidad funcional, es importante el significado que se tiene de este y cómo abordarlo según la labor, la población, el contexto y demás, para identificar las necesidades del cuidador y fomentar programas formativos que atribuyen y favorezcan el rol del cuidador, promoviendo la salud tanto del cuidador como de quien cuida (Grazziano et al. 2014, citado en Cantillo-Medina, et al. 2018); se evidencia una correlación que entre más educación mantenga el



cuidador más ausencia de sobrecarga habrá. Resultando significativo incentivar en la investigación de esta área para divulgar herramientas para cuidar de sí.

### **Contexto de la experiencia**

“Hogar Amparo Quin” es un lugar ubicado en Tocancipá diseñado para atender, asistir y priorizar el cuidado de alrededor de 100 niños con patologías complicadas que por distintas razones las familias no pueden resguardar, durante el año 2023 funcionaba bajo una dinámica de espacio vacacional para niños que hacían parte de “Hogar Santa Rita de Cascia” ubicado en Bogotá, ambos hogares son proyectos de la Fundación Proyecto Unión, fundada por el doctor Fernando Quintero, quien con su convicción y pasión por crear esperanza en las personas que sufren ante alguna adversidad, ha realizado varios proyectos, además de los ya mencionados, también existe en Bogotá “Comedor María es mi Madre”, este último es un programa que ofrece desayunos y almuerzos a adultos mayores habitantes de calle.

Para el cuidado de la población con diversidad funcional laboraban enfermeras, la mayoría de tiempo completo, junto con profesoras, quienes lideraban actividades en la jornada mañana y tarde; desde allí se empezó a hacer el acercamiento y la observación participante, apoyando y acompañando estas clases para ir conociendo este ambiente tranquilo; reconociendo un trabajo en equipo muy colaborativo entre áreas, aunque con leves conflictos por falta de comunicación, sin embargo, desde el inicio de la inmersión al territorio se destacó la buena convivencia entre los funcionarios. [Anexo 1.](#)

Desde el área disciplinar de psicología se pudo identificar la carencia de espacios dirigidos al cuidador para los cuidados propios, a partir de cuatro entrevistas semiestructuradas construidas para indagar más sobre ello y construir el plan de acción con la comunidad.

Para el diseño del plan de acción se realizaron doce actividades que abarcara tres objetivos específicos, con el fin de implementar herramientas para el cuidado de sí desde la emocionalidad, donde en primer momento se hizo el acercamiento con la comunidad, compartiendo con los niños e interactuando con el personal de cuidadoras, y luego junto con la aportación teórica, como lo es el concepto del cuidado de sí y de los otros de Foucault, algunas técnicas de la terapia narrativa de Michael White y David Epston, como la externalización, siendo una forma de expresar sentires, ya sea por medio de la escritura o del dibujo, y el uso de estrategias alternativas como la imaginiería y visualización a través de la narración de un relato, la metáfora en el discurso que se llevó a cabo y ejercicios de relajación como la respiración consciente y la Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Edmund Jacobson, metodologías que se van a especificar, sistematizar y analizar más adelante.

### ***Descripción del diagnóstico***

La técnica utilizada para realizar el diagnóstico fue la observación participante ya que esta permite recolectar información mientras se interactúa con la población y el contexto, desde este contacto directo con la comunidad se procura el mínimo efecto del investigador como agente externo (Argilaga, 1995); durante los primeros días de inmersión se exploró el ambiente, se estableció comunicación con el psicólogo, la coordinadora, la fisioterapia, enfermeras, profesoras, personal de servicios varios, comunicadoras sociales, e incluso con voluntarios y estudiantes practicantes de diversas áreas disciplinares ; desde allí se percibió la pasión y el amor que emana cada profesional y trabajador en la población con diversidad funcional, quienes presentan patologías internas que les dificulta externamente, las que predominan son parálisis cerebral, hidrocefalia y cuadriparesia espástica, algo que resulta impresionante es que cada cuidador conoce

y ha desarrollado la gran habilidad de interpretar los estados de ánimo que cada uno de ellos expresan, como la felicidad, tristeza, malestar, enojo y demás. [Anexo 2.](#)

Los trabajadores que cumplen un rol de cuidador son caracterizados por los cargos que desempeñan, son quienes están atentos a suplir las necesidades físicas, psicológicas y emocionales de la población con diversidad funcional, por ello el plan de acción será dirigido hacia las enfermeras y profesoras funcionarias de Hogar Amparo Quin; cumpliendo la totalidad de siete participantes (Cinco enfermeras y dos profesoras); las enfermeras cuentan con horario laboral de turnos rotativos diurnos y nocturnos de 8 a 12 horas, y las profesoras con turnos de ocho horas de lunes a sábado.

Con relación a lo anterior, se realizaron cuatro entrevistas semi estructuradas con cuidadores de Hogar Amparo Quin individualmente, iniciando con preguntas sociodemográficas, y luego acerca de la experiencia laboral como la dinámica entre los equipos de trabajo, si existe un vínculo afectivo entre ellas y la población que cuidan, preguntas para identificar si trabajar en un contexto como este les ha afectado en algún ámbito social o personal, e indagar si la Fundación les invita a talleres o capacitaciones de inteligencia emocional y desarrollo de estrategias para regular las; cabe mencionar que se hicieron durante la jornada laboral, esto último pudo representar un factor de sesgo en sus respuestas.

En la entrevista, cada individuo demuestra receptividad, con buena disposición y actitud, viven en Bogotá o Tocancipá, tienen entre 22 y 35 años, cada uno con experiencia en la fundación entre seis meses y tres años, y opinan que en cuanto a la comunicación entre profesionales es óptima, aludiendo a que cuando presentan algún tipo de conflicto solo se centran en sus respectivos trabajos.

Entre las respuestas se evidencian tres aspectos que resaltan: el amor, el aprendizaje y la sensibilidad. Considerando que todas contestaron que trabajar allí no les afectaba en algún ámbito de sus vidas pero en el discurso se encuentran inconsistencias como, por ejemplo: *"trabajar en un ambiente como este no es para cualquiera"*, *"Siempre estuve como muy nostálgica porque un niño me dijo mamá"*, *"no afecta, pero uno se vuelve más sensible, más noble y a la vez más dura"*, implicando una negación de la afectación a nivel emocional pero demostrando que lo que prima para la mayoría de ellas es la vocación, la dedicación y empatía que todo el tiempo deben mantener para realizar un trabajo humanitario con quienes cuidan.

A su vez, mencionan que para ellas no existe un tipo de programa sobre la inteligencia emocional y el cuidado de sí, aunque la Fundación dirige "Cuidado al cuidador" el cual está orientado hacia los padres de la población, solo una de las enfermeras es beneficiaria de esos espacios; para los demás cuidadores se les brinda talleres de pausas activas y temas relacionados a la seguridad y salud laboral. Para concluir, se muestran interesadas en los espacios dirigidos hacia ellas, porque generalmente la priorización es el cuidado de la población vulnerable y no en quiénes los cuidan. [Anexo 3.](#)

Desde el área de la psicología es fundamental trabajar por el bienestar y calidad de vida del ser humano, desde el enfoque psicosocial se abordan las condiciones del ambiente y el cómo esto puede afectar la salud; por ello se consideró relevante trabajar junto con esta comunidad el fortalecimiento de estos espacios, se estableció tres objetivos específicos:

- Identificar las emociones y su relación con el cuidado de sí en los trabajadores que cumplen un rol de cuidador dentro del Hogar Amparo Quin.
- Determinar los aportes teóricos y prácticos que permitan comprender el cuidado de sí desde la gestión emocional.

- Implementar estrategias que fortalezcan el cuidado de sí desde la emocionalidad en los cuidadores de Hogar Amparo Quin.

## Recuperación del proceso

### *Reconstrucción de la metodología*

En el tercer punto de la sistematización, se establece la recuperación del proceso vivido en el cual se describe lo realizado; para cada objetivo específico se planificó y diseñó escenarios con base en metodologías para el reconocimiento emocional y la implementación de estrategias para el cuidado de sí, cada una de ellas está fundamentada desde la revisión teórica. A continuación, se refleja la matriz que clasifica el desarrollo de la metodología, las observaciones en las siete participantes y los hallazgos; para proceder con la explicación teórica relacionando lo que pasó y cómo.

### **Tabla 1.**

*Matriz de la metodología: Encuesta con preguntas abiertas y metodología didáctica a través del juego y lo simbólico.*

Metodología	Desarrollo	Observación	Hallazgos
Encuesta con preguntas abiertas y de evaluación.	¿De qué manera se implementó esta metodología? A cada participante se le entregará una hoja en blanco, donde responderán individualmente las preguntas a continuación, esto con el objetivo de hacer un acercamiento del cómo se percibe las emociones y su relación con ellas. ¿Existen emociones negativas y positivas? ¿Sentimientos y emociones son lo mismo?	¿Qué se pudo evidenciar en el transcurso de la metodología? El 50% de los participantes se mostraron abiertos y seguros al expresar sus emociones, aunque cuatro de ellos se mostraban con	¿Que se descubrió en la comunidad durante la metodología? Todos reconocen una dicotomía de las emociones como negativas y positivas. Seis de las siete participantes identifican la emoción como "la emoción es algo de momento, los

Metodología	Desarrollo	Observación	Hallazgos
Encuesta con preguntas abiertas y de evaluación.	<p>¿Puede doler el estómago por el estrés? ¿Cuántas emociones universales existen?, ¿Cuáles son? ¿Qué haces cuando te sientes feliz, triste y enojado? ¿Consideras que puedes expresar tus emociones libremente? Sí/No. ¿Por qué? ¿Sueles tomarte el tiempo para reflexionar sobre lo que sientes?</p> <p>-Dibuja de forma creativa la emoción que más te guste sentir y la que menos te gusta sentir.</p> <p>Al finalizar, se solicita a cada participante socializar sus respuestas para hacer una retroalimentación.</p>	<p>desconfianza e incómodos por hablar de sus sentimientos y el reconocimiento de estas. Se encontró que para los participantes es muy difícil describir lo que sienten, y se evidencia una dificultad en describir los efectos fisiológicos de las emociones, pero se les facilita identificar el aspecto conductual frente a algunas emociones. Por otro lado, no conocían que las emociones fueran tan diversas, y que existieran las emociones universales-</p>	<p>sentimientos es algo más duradero”. Tres de los participantes creen que no puede doler el estómago por estrés. Las emociones que más mencionan como universales son "Felicidad, enojo y tristeza". Todos los participantes al sentir sentimientos "negativos" prefieren alejarse, tomarse su tiempo, ocultar los y optan por no expresar cuando se sienten mal.</p> <p><a href="#">Anexo 4.</a></p>
Metodología didáctica a través del juego y lo simbólico.	<p>¿De qué manera se implementó esta metodología? Se realizaron cuatro actividades grupales con esta metodología, en primer lugar se usó una “Ruleta de emociones” un modelo de emociones y sentimientos con colorimetría (Robert Plutchik citado en Díaz, &amp; Enrique, 2001), a partir de allí se creó una dinámica de juego con “La bolsa misteriosa”, una bolsa con las emociones y sentimientos escritos en diferentes papeles, cada</p>	<p>¿Qué se pudo evidenciar en el transcurso de la metodología? En un inicio los cuidadores se mostraron poco interesados en el tema emocional, sin embargo, al ser un espacio dinámico y grupal se animaron a participar cada vez más.</p>	<p>¿Que se descubrió en la comunidad durante la metodología? Se logró evidenciar que cuatro de las siete participantes se les facilitó expresar más sus sentimientos e identificar y reconocer las emociones y su influencia en el cuerpo, comprendiendo que cualquier tipo de emoción o sentimiento afectará en el comportamiento,</p>

Metodología	Desarrollo	Observación	Hallazgos
Metodología didáctica a través del juego y lo simbólico.	<p>participante tenía que sacar un papel, leer y describir la emoción, compartir con el grupo en que situaciones había experimentado tal emoción. Para la siguiente actividad con la misma dinámica, el participante debía expresar la funcionalidad que podría tener la emoción elegida, desde allí la facilitadora retroalimenta que cada emoción tiene sus respectivas funciones, dividiéndose en tres: adaptativas, sociales y motivacionales. En la tercera actividad se realizó un cuadro sobre las funcionalidades de las emociones: Adaptabilidad, motivacional y social. Y, por último, para visualizar este aspecto se usan las fotografías de Rose Lynn Fisher (2015) en su proyecto "Topografía de lágrimas", quien toma la decisión de fotografiar desde el microscopio las lágrimas que ella expulsaba apuntando y teniendo en cuenta el sentimiento que sentía, esto influyendo en la apariencia de las lágrimas, el objetivo de esta actividad era reconocer y validar la sensibilidad.</p> <p><a href="#">Anexo 5.</a></p>	<p>En cada actividad se realizaba el "rompehielos", preguntando el estado emocional de cada individuo y brindando un espacio de escucha, y al momento de empezar la actividad todos estaban dispuestos, el uso de las herramientas simbólicas facilitó la visualización de los sentimientos y el uso de las fotografías "Topografía de lágrimas" les impactó, no creían que un sentimiento podría cambiar el aspecto de las lágrimas, allí se ahondó sobre la influencia del no expresar las emociones.</p>	<p>en la forma de pensar y sentir sobre la situación, implicando en el cuidado de sí. Se ha logrado concienciar y enaltecer la importancia de gestionar las emociones, cada participante prefería lidiar con sus sentires solos, pero, con la implementación de estas herramientas, han reconocido que son actividades valiosas para sumar a sus hábitos cotidianos, buscando el bienestar emocional y mental.</p>

Fuente. Construcción propia de la metodología utilizada para el plan de acción dirigido hacia las trabajadoras que cumplen un rol de cuidador en Hogar Amparo Quin de la Fundación Proyecto Unión.

En un primer momento, para realizar el acercamiento con la comunidad se construyeron unas preguntas como herramienta para proporcionar una valoración de carácter cualitativo sobre la percepción de las emociones antes de realizar el plan de acción. Se realizó de manera individual

y rápida, como la mayoría de las actividades, ya que las cuidadoras están en medio del horario laboral y hay que respetar y reconocer sus tiempos.

Se halló que existe el reconocimiento de emociones negativas y positivas, estas dependiendo del bienestar subjetivo. Desde allí se resalta que cada participante mencionó que al sentir emociones "negativas" prefieren alejarse, tomarse su tiempo, ocultar los sentimientos, optan por no expresar cuando se sienten mal, denominado también como "represión emocional" según Eysenck (1947) citado en Parra et al.(2000) se refiere a la forma de afrontar situaciones evitando y encubriendo las emociones, sin embargo cabe resaltar que más allá de percibir las así es importante reconocer que cada una de ellas es relevante, tienen una función y por ende es necesario desarrollar y fortalecer la conciencia emocional, entendiéndose este concepto como el conocimiento de las propias emociones y del otro, considerando el pensamiento y comportamiento, se trata de comprender, estimar y distinguir lo que se siente y empatizar con los demás (Bisquerra, 2012), reflejando un conjunto de capacidades para confrontar desde la gestión emocional las circunstancias incómodas o difíciles de experimentar.

Se consideró empezar el plan de acción desde la sensibilización y en busca de la resignificación de la percepción de las emociones, con el uso de una metodología didáctica a través del juego y lo simbólico, entendiéndose lo simbólico desde la psicología social como la representación del significado de algo (Díez, 2010), por medio de imágenes que permitieron la demostración de la alta gama de emociones y sentimientos para facilitar la identificación, y por medio de las fotografías de Rose Lynn Fisher (2015) de su proyecto "Topografía de lágrimas" para así obtener una construcción narrativa partiendo de lo desarrollado en cada actividad.

La construcción narrativa permite conocer la percepción que tenían sobre las emociones a partir de los significados con base al relato y discurso de la misma comunidad ya que esto



constituye la realidad social de ellas (Rodríguez, 2020), en este caso, de las siete cuidadoras, el enfoque en el lenguaje en torno a este fenómeno tiene mucha relevancia en la interpretación y análisis del presente documento.

Durante estas primeras actividades grupales se evidenció resistencia por parte de tres participantes, sin embargo, se destaca que al finalizar, la misma comunidad hizo énfasis en la vulnerabilidad y sensibilidad, una de ellas manifestó desagrado ante estas sensaciones “*Yo me considero ser una persona sensible pero no me gusta ser así*”, explicando que la relaciona con la debilidad, desde allí se puede reflejar la creencia que proviene de discursos sociales escuchados desde la crianza, como por ejemplo: “Llorar es de débiles”, y así mismo se enlaza el concepto anteriormente mencionado, la represión emocional, lo cual puede afectar las relaciones interpersonales.

El uso de estas herramientas como las imágenes y lo interactivo de las actividades fueron facilitadores para iniciar a dar cuenta de la importancia al área emocional reconociendo y validando cada emoción independientemente de ser agradable o no, esto permitiendo la expresión y la toma decisiones y responsabilidades para la adecuada gestión emocional; mediante la participación activa en la última actividad se evidencio que cada individuo logró determinar la diferencia entre las distintas emociones, distinguir sus reacciones fisiológicas y sus funcionalidades.

**Tabla 2.**

*Matriz de la Metodología : Técnica narrativa, metáfora.*

Metodología	Desarrollo	Observación	Hallazgos
Técnica narrativa: La metáfora.	<p>¿De qué manera se implementó esta metodología? Se realiza de manera individual. Se le indicará al participante un ejercicio de imaginación a partir de la metáfora.</p> <p>-Te vas a imaginar que eres un árbol y lo dibujaras, con raíces, con un tronco, hojas, flores y frutos, con los colores que quieras. Ahora, identifica lo más importante en tu vida ¿Qué es eso que te mantiene de pie?, esas cosas, esas personas o lugares que te motivan, lo escribirás en el tronco. Las hojas, frutos y flores representan lo que tú brindas a tu mundo, lo que tú haces por quienes quieres. (reconocimiento propio).</p> <p>- ¿Qué función tienen las raíces para un árbol?, Alimentar, sostener, nutrir y cuidar. ¿Tú te permites ser cuidada?, ¿de quién te permites cuidar?, allí en las raíces escribirás a quienes.</p> <p><a href="#">Anexo 6.</a></p>	<p>¿Qué se pudo evidenciar en el transcurso de la metodología? Las indicaciones de dibujar y pintar, e imaginarse a sí mismos como árboles (metafóricamente), entusiasmaron a las participantes, ya que el dibujar les despeja del área laboral y los ayuda a conectar con el espacio dirigido para ellas. 4 de las 7 participantes permitieron crear un espacio seguro y de confianza, donde decidieron involucrarse más, confiar y expresar sus sentires y pensamientos, expandir sobre lo que pensaban al confiar en otras personas, 3 de ellas manifestaron que se sienten más cómodas al lidiar con sus procesos ellas solas. Algunas logran identificar fácilmente su red de apoyo, sin embargo, a la mitad de los participantes se les dificulta pedir ayuda o confiar plenamente en alguien más.</p>	<p>¿Que se descubrió en la comunidad durante la metodología? Una de las participantes expresó que su familia nunca le preguntaba cómo estaba, la familia la concibe como la persona más fuerte de la casa y que siempre debe de estar bien, esto es impresionante porque ella no tiene un lugar seguro para sentirse vulnerable, y expresa que ella prefiere ignorar sus días malos, por lo tanto, reprime lo que puede sentirse. Otra de las participantes reconoció que no estaba bien lidiar con todo ella sola, pero que era muy difícil confiar en alguien para contarle sus problemas.</p>

Fuente. Construcción propia de la metodología utilizada para el plan de acción dirigido hacia las trabajadoras que cumplen un rol de cuidador en Hogar Amparo Quin de la Fundación Proyecto Unión.

La técnica narrativa es un método alternativo de intervención establecido por Michael White y David Epston (1993), donde por medio de recursos creativos como el uso de la metáfora, la externalización, la construcción narrativa y el discurso, se permite descubrir y conocer las experiencias e historias de vida, concibiendo a la persona o comunidad como protagonista del espacio terapéutico, propiciando al investigador un lugar de observador sin juzgar ni criticar al individuo; uno de sus propósitos es trabajar en la separación lingüística y significativa del problema y del sujeto.

Se realizó una narración metafórica para la actividad con el objetivo de identificar si existía una consolidación de la red de apoyo en las cuidadoras, mediante la imaginación y la proyección, ya que se centró alrededor de la premisa: Un árbol para poder crecer necesita de la ayuda del ambiente, del apoyo de su contexto, si fueras un árbol, ¿quién te cuidaría?, ¿Permites que otras personas cuiden de ti?

¿Por qué es importante la red de apoyo?, los seres humanos son considerados como seres sociales, y aunque actualmente se habla mucho del autocuidado, del autoconocimiento, la autopercepción y demás conceptos similares que pueden causar una sociedad con una visión individualista; se indaga y se realiza una revisión de la noción del cuidado, encontrando un término del filósofo, historiador, sociólogo y psicólogo francés, Michael Foucault citado en Garcés et al. (2013), el cuidado de sí y de los otros, lo plantea desde aspectos fundamentales como el conocimiento respecto a sí mismo, respecto a los otros y al mundo, porque se interactúa con lo externo, implicando relaciones complejas en el contexto, por ende, se comprende que el cuidado

de sí interfiere en el cuidado del otro; desde aquí se relaciona con las cuidadoras a trabajar la acción de dejarse cuidar por el otro, por medio de la consolidación de la red de apoyo.

El uso de la metáfora como recurso lingüístico permite una interacción entre el interlocutor y el emisor, concediendo desde la narración una introspección de la propia historia del participante y por ello esta actividad se realizó individualmente, brindando un espacio libre y de escucha para que a partir del discurso se construya el ejercicio para identificar el sostenimiento emocional. Cabe mencionar que cada actividad se hace alrededor de 15 o 20 minutos, se intenta realizar durante el menor tiempo posible para no interferir en el desempeño laboral, por lo que en algunas actividades no se logra explicar lo teórico, sólo la práctica.

De acuerdo con Ceberio (2018), a partir del lenguaje se va transmitiendo lo construido por la interacción con y en la sociedad, debido a ello se resalta que durante el desarrollo de la actividad se evidenció que la mitad de las participantes expresan que prefieren lidiar con las situaciones difíciles ellas solas, creyendo que al contarle a alguien más, puede significar una carga para la otra persona, nuevamente aludiendo a la represión emocional, una de ellas expresó “*Mis familiares no me preguntan cómo estoy, cómo me siento, ellos siempre me ven sonriendo, siempre me ven bien, siempre tengo que verme fuerte, de que nada nada me derrumba porque creo que también soy fortaleza, fortaleza para ellos*”. Para hacer el análisis del relato de una de las participantes se procede a “fragmentar” para estudiar las dimensiones del lenguaje que transmite. Ella inicia diciendo /*Mis familiares no me preguntan cómo estoy, cómo me siento*/ Desde la sintaxis se puede dar cuenta que ella habla de sus familiares, así que directamente identificó que su red de apoyo son los miembros de su familia, sin embargo denota sobre su percepción por el poco interés que ellos demuestran en su estado emocional, /*siempre tengo que verme fuerte, de que nada nada me derrumba*/ la palabra “tengo” indica que lo siente más por obligación el hecho de mostrarse

“siempre” bien ante ellos, */soy fortaleza, fortaleza para ellos/* y por último ella se reconoce a sí misma como una persona con mucha fuerza, refiriéndose al aspecto del autoconocimiento.

La otra mitad de los participantes identificó rápidamente la red de apoyo con la que cuentan, saben que al encontrarse mal emocional o físicamente pueden acudir a esas personas; reconocer y consolidar la red de apoyo es una gran herramienta para la gestión emocional, es importante resignificar la importancia del cuidado de sí y del otro, porque es a partir de la interacción con el mundo se va edificando la relación consigo mismo; por eso es necesario acompañar y sugerir que muchas veces no se puede lidiar con las cosas solos, por más eficientes que sea, una consecuencia, por sobrellevar tanto estrés, problemas, cansancio, desmotivación y, entre otras, y, además, la importancia de la importancia del cuidado de sí y del otro. La red de apoyo representa un amortiguador para minimizar los riesgos psicosociales dentro del ámbito laboral, la carencia de este puede denotar síntomas del Síndrome del Burnout (Beltrán, Moreno, & Reyes, 2004), así que resignificar la percepción de que es válido no sentirse bien, acudir a alguien y sentirse acompañado para transitar las sensaciones desagradables, y así mismo aceptar el cuidado desde la colectividad es primordial dentro de las estrategias para fomentar el bienestar emocional.

**Tabla 3.**

*Matriz de la metodología: Externalización por medio de escritura.*

Metodología	Desarrollo	Observación	Hallazgos
Externalización por medio de escritura.	<p>¿De qué manera se implementó esta metodología? Se realiza de manera individual. Se indica a los participantes: Vas a pensar en esa ocasión que te lastimaron mucho, que te hirieron, que te mintieron o te engañaron. Y ahora te pregunto ¿Quieres perdonar a esa persona o ya la perdonaste? Dependiendo de la respuesta de la persona, se va guiando la actividad, si la persona identifica que, si quiere perdonar, se invita a escribir una carta de perdón, esto es parte del proceso de sanar el odio, el mal genio, externalizar, escribir y sacar en palabras, lo que significa el perdonar a alguien, pero si la persona decide aún no perdonar, se invita, asimismo, a escribir por qué no la quiere perdonar. El objetivo de este ejercicio es ser consciente y repensar sobre una herida emocional de la que quizá no se habla, es importante externalizar de alguna manera las emociones, y la gesticulación de lo que se siente y plasmarla en palabras.</p>	<p>¿Qué se pudo evidenciar en el transcurso de la metodología? Por las indicaciones de la actividad de pensar en esa persona o situación que hirió tanto, las personas lo tienen claro, pues gesticulan ciertos gestos faciales y su lenguaje corporal se modifica, como si les costara incluso pensar en eso, pasa con algunos participantes, con otros se observa la resistencia al pensar en ello, e invitarles a escribir si perdonan o no, es tomar en cuenta sus decisiones ante algo emocional, esto es para recalcar que el hecho de externalizar lo que no se gesticula con palabras.</p>	<p>¿Que se descubrió en la comunidad durante la metodología? Se realizaron individualmente, ya que se crea un espacio seguro y de confianza, donde cada participante tiene una forma diferente de comunicarse y al no ser grupal se evita un posible sesgo en las opiniones o participación de las demás. Fue muy interesante cada encuentro, con dos de las participantes pasó que al inicio se mostraban muy tranquilas, y manifestaban que ya habían perdonado a esa persona, que no sentían la necesidad de escribir, pero en el transcurso de la actividad, haciendo apertura para la validación y reconocimiento de los sentires que se han evitado durante mucho tiempo; es allí cuando las cuidadoras comienzan a escribir e incluso a pedir más hojas donde externalizar más. Fue curioso al finalizar la actividad porque ellas leen lo escrito y manifestaban que no eran conscientes de que tenían tanto por decir al respecto. Incluso una de ellas, al finalizar, lloró y socializó porque se sentía tan mal y porque creía que no podía perdonar a la persona que tanto le hizo daño. <a href="#">Anexo 7.</a></p>

Fuente. Construcción propia de la metodología utilizada para el plan de acción dirigido hacia las trabajadoras que cumplen un rol de cuidador en Hogar Amparo Quin de la Fundación Proyecto Unión.

Dentro de la Terapia Narrativa se le llama “cosificar” al proceso de convertir algo abstracto en una cosa concreta, en este caso en un escrito, mediante la externalización de problemas, es decir, separar el problema de la persona Michael White & David Epston (1993), ya que la narrativa transforma, porque con el lenguaje se construye, deconstruye y reconstruye realidades, entonces se trata de dar un espacio para orientar un relato alternativo a eso que tanto dolió. En esta actividad también se logró crear un espacio de confianza donde las participantes por propia iniciativa contaron qué era aquello que tanto les dolía y por qué querían o no perdonarle. Esta actividad tenía por objetivo ser conscientes del propio discurso, del relato dominante que tenía cada una, y brindarles esta herramienta como una de las formas de sacar lo que llevan dentro.

Este encuentro se realizó de manera individual y muy flexible, puesto que, dependiendo de la respuesta de la persona, se va guiando la actividad; se invita a escribir, a externalizar por medio de palabras los sentires, haciendo parte del proceso de sanar el odio, el mal genio o sensaciones desagradables. Es una manera de ser consciente y repensar sobre esa herida emocional de la que quizá no se habla, así mismo se resignifica el ejercicio de la escritura como herramienta para una mejor gestión emocional, conociendo y enfrentando sentimientos, “Escribir nos ayuda a distanciarnos de lo que vivimos y otorgarle un sentido” (Sanz, 2021).

Gracias a esta herramienta las cuidadoras expandieron sus discursos, comunicando situaciones difíciles, siendo conscientes de que están en un espacio dirigido exclusivamente para ellas, con el fin de reforzar el cuidado de sí desde prácticas emocionales; permitiendo fortalecer un vínculo de confianza entre la facilitadora y las participantes, por consiguiente, se hizo hincapié en el cuidado colectivo.

**Tabla 4.**

*Matriz de la metodología: Respiración consciente.*

Metodología	Desarrollo	Observación	Hallazgos
Respiración Consciente.	¿De qué manera se implementó esta metodología? Indicaciones: Sentarse cómodamente en un lugar tranquilo y apartado del lugar de trabajo, poner una mano sobre el pecho y la otra debajo de las costillas (En el diafragma), se comienza inhalando durante 5 segundos, mantener la respiración por 5 segundos y exhalar en 5 segundos. Con cada respiración se conecta con el cuerpo y esto sirve para potencializar la consciencia corporal.	¿Qué se pudo evidenciar en el transcurso de esta metodología? Se dirigió en un lugar tranquilo, de forma grupal, dividido en tres y cuatro personas, lejos del ambiente laboral, esto con el fin de que no hayan distracciones, primero se les habló a cada participante de los beneficios sobre la respiración consciente, sus implicaciones en el cuerpo, y los beneficios de tener tanto beneficio para convertirlo en un hábito, se invitó a practicar el ejercicio, se regalaron suficientes para conectar con el presente, para respiración consciente, con su disminución de la intensidad de la canción favorita o melodía, y sus sentimientos y del sueño y disminuir el estrés que día a día.	¿Que se descubrió en la comunidad durante la metodología? Las 7 participantes lograron conectar con el espacio tranquilo y la relajación. Solo una de las enfermeras había escuchado la respiración consciente, pero no sabía que pudiese tener tanto beneficio para la relajación mental. Cada participante al hacer el ejercicio se relajó lo suficiente para conectar con el presente, para respiración consciente, con su disminución de la intensidad de la canción favorita o melodía, y sus sentimientos y del sueño y disminuir el estrés que día a día.

Fuente. Construcción propia de la metodología utilizada para el plan de acción dirigido hacia las trabajadoras que cumplen un rol de cuidador en Hogar Amparo Quin de la Fundación Proyecto Unión.

La respiración consciente es una excelente herramienta que regula el sistema nervioso, disminuye la ansiedad, y el estrés, hace parte del espacio de terapia por sus beneficios, el respirar consciente y profundamente se activan regiones del cerebro relacionadas con la emoción, la atención y ayuda a incrementar la conciencia corporal, manteniendo a las personas en el presente



(Villarreal, 2019). La intención en la actividad es brindar la herramienta de respirar adecuadamente, dando así equilibrio al cuerpo, fisiológica, psicológica y emocionalmente.

La consciencia corporal es un conjunto de habilidades para controlar el propio cuerpo, y desarrollar movimientos conscientes para coordinar con el entorno. Ser conscientes de que el cuerpo también tiene unas necesidades de cuidado de sí, y varias de esas necesidades van regidas por una influencia emocional, ya que este puede afectar lo cognitivo, ya sea en la memoria, la resolución de los problemas, el foco de atención o el pensamiento (Rodríguez, et al. 2013), una razón más para incentivar la educación emocional.

En el transcurso de la actividad se logró evidenciar la relajación corporal que expresaban las cuidadoras, muchas incluso exhalan con tanta fuerza pareciendo un suspiro, algunas decían que se sentían más calmadas y tranquilas, y es que la profesión de enfermería a menudo tienen mucho estrés o situaciones intensas con que lidiar, y este espacio para conectar con ellas, con su cuerpo, con la propia respiración va concediendo una experiencia de observación y escucha interna; aumentando la capacidad de resolución de conflictos, y así mismo, disminuyendo elementos estresores, varias de ellas manifestaron querer incluir este tipo de técnicas dentro de sus rutinas diarias.



Fuente. Construcción propia de la metodología utilizada para el plan de acción dirigido hacia las trabajadoras que cumplen un rol de cuidador en Hogar Amparo Quin de la Fundación Proyecto Unión.

Las formas más eficaces para mitigar las consecuencias del estrés o del mal manejo de las emociones son las estrategias de afrontamiento que hay al respecto, en este caso, se enfatiza en la visualización e imaginación y técnicas de relajación fisiológica, estos recursos ayudan a desarrollar habilidades para la población, brindarles este tipo de herramientas trasciende en el cuidado de sí mismos (Fernández, & Briceño, 2020), el conjunto de ejercicios pueden usarse cuando la persona se siente abrumado, ansioso, presionada, con sobrecarga emocional o

La imaginación es una técnica que hace parte del enfoque cognoscitivo, una actividad interna creativa, haciendo parte de un proceso de pensamiento donde se imagina un objeto o se recrea una memoria. Según Vealey y Greenleaf, (2001) citado en Rodríguez, & Galán, (2007) la imaginación permite producir situaciones mentales y puede abarcar los cinco sentidos del cuerpo, y el único requerimiento es un ambiente apropiado para el espacio; por ello se brindó esta herramienta de manera individual y en un lugar alejado del ámbito laboral.

En ese sentido, la visualización es un buen complemento de la imaginación, y también concede la creación de una experiencia multisensorial, y se considera ser un producto de la memoria puede ser interna o externa, la primera tiene que ver con las representaciones mentales, y la externa es donde el individuo se percibe como un observador externo, verse a sí mismo (Weimberg y Gould, 1996); cabe resaltar que esta actividad se basó en la visualización interna, por medio de recuerdos, creando un escenario llamativo y diferente para las cuidadoras, ([Anexo 8.](#)), iniciando con indicaciones de respiración consciente, y de paso, reforzar la actividad anterior, en una postura de meditación <sup>1</sup>y con los ojos cerrados; luego con la ayuda del sonido de fondo se

---

<sup>1</sup> Postura de meditación: Sukhasana

comienza a relatar “Transmutar emociones”.

En el transcurso de la actividad se logró evidenciar que físicamente las cuidadoras se relajaban, conectaban con el espacio, realizaban muy bien la respiración consciente, y en un fragmento del relato, se señala que deben de exhalar fuertemente, como si de su cuerpo se marchara el estrés, la ansiedad, las emociones desagradables, en ello, se observaba que cada participante realmente expulsaba con más fuerza el aire mantenido en sus pulmones, demostrando así el enfoque total de atención en la narración.

Al terminar de guiar la visualización, se indica abrir los ojos, y cada participante sonrió al hacerlo, y expresaron *“Pude botar el estrés que sentía y no sabía”, “Me siento con una energía muy diferente”, “Siento que saque muchas cosas, yo me sentía pesada, a mí, pues, como que me cuesta soltar algunas cosas que me pasan, y esto, me gusto, pensé en soltar eso que no puedo controlar”, “Que bonita actividad, nunca la había hecho y bueno sí, es muy importante tomarse el tiempo para respirar, eh, hace mucho no me sentía con tanta calma”*. Estas fracciones de los discursos registrados en el diario de campo resultan ser muy significativos porque dan cuenta de que este tipo de metodologías son relevantes para la sensibilización y concientización, pero sobre todo para seguir promoviendo este tipo de espacios para los profesionales de la salud, porque teniendo en cuenta que trabajan en pro del bienestar del otro, caen en la paradoja de olvidarse del propio cuidado.

**Tabla 6.**

*Matriz de la metodología: Técnica de Relajación Muscular Progresiva.*

Metodología	Desarrollo	Observación	Hallazgos
Técnica de relajación muscular progresiva.	<p>¿De qué manera se implementó esta metodología? La actividad comenzó con música relajante para favorecer el espacio tranquilo, lejos del lugar del trabajo, se les indicó acostarse sobre el césped. E iniciar con el ejercicio de la respiración consciente, cada participante conectando consigo mismos, siendo conscientes del presente. Se indica: deben concentrarse en una parte del cuerpo, enfocando atención en cada músculo, respectivamente: las piernas, pies, espalda, cuello, hombros y el rostro, y van a tensar los músculos que componen esa parte del cuerpo, al tensarlo se tiene el dominio de la contracción muscular, y luego repentinamente sueltan el músculo, lo relajan. Y así con cada parte del cuerpo. Apretar con fuerza el músculo, y luego soltarlo, relajarlo, y poner su total atención en el músculo va disminuyendo los pensamientos y disminuyendo la tensión en el cuerpo por estrés. <a href="#">Anexo 9.</a></p>	<p>¿Qué se pudo evidenciar en el transcurso de la actividad de manera grupal, se observó que cada participante se expresaron rápidamente con detenerse durante el día y así sea cinco minutos, dedicarse a ellas en el campo laboral, son cinco minutos dedicados a la tranquilidad y a la que no pueden controlar, es una herramienta importante y no se habrían dado cuenta, pudieron reflexionar sobre el propio cuidado más allá de lo físico.</p>	<p>¿Que se descubrió en la comunidad la metodología? Las cuidadoras de manera metodológica? Las mismas. Cinco minutos, dedicarse a ellas en el campo laboral, son cinco minutos dedicados a la tranquilidad y a la que no pueden controlar, es una herramienta importante y no se habrían dado cuenta, pudieron reflexionar sobre el propio cuidado más allá de lo físico.</p>

Fuente. Construcción propia de la metodología utilizada para el plan de acción dirigido hacia las trabajadoras que cumplen un rol de cuidador en Hogar Amparo Quin de la Fundación Proyecto Unión.

Edmund Jacobson fue un médico, psiquiatra y fisiólogo, quien creó una técnica de relajación muscular, con el fin de reducir la ansiedad y el estrés, “La relajación física lleva consigo la relajación mental” (Schwarz & Schwarz, 2017). Una metodología usada para incentivar dentro de los hábitos rutinarios, ejercicios de relajación, respiración consciente y meditación, fue

apropiada realizar esta técnica, para seguir el plan de acción, y relacionándolo con la consciencia emocional.

Aprender a relajarse parece un trabajo sencillo, y lo es, teóricamente hablando, sin embargo, hay personas que perciben estos ejercicios dificultosos de realizar, esto puede deberse a haber permanecido por mucho tiempo bajo presión y tensión, conformándose con un estilo de vida poco saludable sin percatarse de ello; este tipo de espacios resultan siendo muy beneficiosos para la salud en general, aparte de disminuir el estrés y el agotamiento emocional, mejora la digestión, previene infartos e hipertensión arterial, disminuye migrañas, dolores musculares y síntomas psicosomáticos (Schwarz & Schwarz, 2017).

Por lo anterior mencionado, se destaca las técnicas de relajación como una de las estrategias más utilizadas de afrontamiento emocional y del estrés, por su estado de desconexión y silencio mental (Kareaga, 2002), así mismo, es pertinente mencionar las experiencias de cada una de las participantes.

Esta actividad se realizó de manera grupal, el primer grupo de tres enfermeras, y el siguiente grupo de 4 participantes, se comenzó con las indicaciones de manejo de la respiración conscientemente, y gracias al apoyo musical de fondo instrumental se produjo un ambiente tranquilo y propicio para la actividad; se observó la relajación colectiva desde la corporalidad, sus rostros se mostraban relajados y concentrados en el ejercicio; las cuidadoras expresaron haberse sentido en paz, una de ellas expreso *“me ayudó mucho a disminuir el estrés que cargó durante el día, y creo que este tipo de actividades son lindas y me gustaría volverla a utilizar”*, mencionan que el detenerse durante el día, así sea solo cinco minutos, dedicarse a ellas mismas y a ser conscientes de aquello que no pueden controlar, es importante para aprender a soltar, quizá

responsabilidades laborales dejarlos en el ámbito del trabajo, y cabe resaltar que una de ellas, “*no había tenido la oportunidad de reflexionar acerca del propio cuidado más allá de lo físico, creer que todo va en el físico, en hacer ejercicio, no, no, también en mis estados de ánimo y escucharme, mis pensamientos*” se evidencia la apropiación del tema desde la sensibilización y movilización, sobre el reconocimiento de la gestión emocional y el cuidado sí.

### ***Análisis del impacto esperado***

Para finalizar la implementación de las anteriores herramientas, se realizó un cuestionario con respuestas abiertas, y se creó un espacio grupal, con todas las que participaron en el plan de acción, esto se logró gracias a la intervención y permiso de las directivas de la Fundación, ya que se consideró dar fin a los espacios agradeciendo a las cuidadoras y brindando un momento para compartir con todas, creando así un círculo de reflexión y aprendizaje colectivo. [Anexo 10.](#) También se les entregó una ficha con palabras dirigidas hacia cada una, reconociendo y agradeciendo los espacios que se construyeron en conjunto, y se diseñó un entregable, reflejando una guía de gestión emocional, con una lista de actividades para disminuir la intensidad de los sentires. [Anexo 11.](#)

Gracias al cuestionario aplicado diseñado en formulario de Google, se pudo identificar el aprendizaje de cada individuo, durante las 11 semanas de Inmersión social, donde el 100% de las participantes reconocieron la gran importancia de apropiarse del cuidado de sí desde el manejo de sus emociones, se puede reflejar y comparar los sentires durante las primeras y últimas actividades realizadas; se observa que la gran mayoría se sentía mucho más cómoda y relajada al terminar las actividades, y reconocen la importancia de la gestión emocional para el cuidado de sí. Todas las cuidadoras concuerdan en querer seguir recibiendo estos espacios para aumentar el

bienestar entre ellas y seguir aprendiendo sobre técnicas y herramientas para mejorar la salud mental. [Anexo 12.](#)

Por otro lado, se demuestra a partir de sus respuestas la apropiación en el lenguaje al usar palabras como “cuidar de mí”, “manejar mis emociones”, “buscar ayuda”, “ hay personas que nos pueden escuchar”; allí se reconoce la participación y acompañamiento de la comunidad en el plan de acción.

## **Análisis y reflexión**

### ***Análisis de la metodología implementada***

Para el cuarto punto de la sistematización se procede a realizar detalladamente un análisis desde la interpretación crítica de la metodología implementada con las cuidadoras de Hogar Amparo Quin, durante “Inmersión Social: Con los Pies en la Tierra 2023-II”, mediante la matriz DOFA (Humphrey, 2004), ya que es una herramienta eficaz y práctica que ayuda a identificar las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas del plan metodológico.

Teniendo en cuenta la revisión teórica, las técnicas utilizadas y los hallazgos, en este apartado se examina el cómo sucedieron los espacios para la implementación e identificar si éstos suplieron las necesidades diagnosticadas en el contexto permitiendo descubrir y develar aspectos a resaltar, hallar las razones del por qué el recorrido de la experiencia metodológica se llevó a cabo de esa manera, ¿por qué paso lo que pasó? (Jara, 2018).



**Tabla 7.**

*Matriz DOFA para realizar análisis interpretativo de la metodología implementada.*

Debilidades	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> <li>● En la encuesta inicial se puede evidenciar sesgo en las preguntas.</li> <li>● Cada metodología se realizó durante un corto tiempo, ya que las cuidadoras estaban en horario laboral.</li> <li>● La mayoría de las metodologías se manejaron individualmente.</li> <li>● En las primeras dos metodologías, se evidenció resistencia por parte de la mitad de las participantes.</li> <li>● Fue un desafío que en varios escenarios diseñados se sensibilizó a las cuidadoras y había que hacer contención y validación emocional.</li> <li>● Paradoja del cuidado de la investigadora.</li> <li>● Fue un reto comprender lo teórico y poder enlazarlo con una actividad para dar cuenta de las herramientas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El presente documento abre la posibilidad de que futuros practicantes fortalezcan las metodologías.</li> <li>● El contexto puede favorecer este tipo de prácticas ya que se visibilizó la importancia del cuidado al cuidador.</li> <li>● El plan metodológico podría expandirse a implementar las herramientas a los demás funcionarios de Hogar Amparo Quin.</li> <li>● Estos espacios ayudan a desarrollar más sentido de pertenencia y trabajo en grupo.</li> <li>● Brindar bienestar emocional en las cuidadoras, y así mismo, disminuir riesgos psicosociales.</li> </ul>
Fortalezas	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cada una de las cuidadoras participó en el plan de acción realizado.</li> <li>● En el transcurso de la implementación de estas herramientas se evidenció mayor interés en la comunidad para comprender su importancia.</li> <li>● Al finalizar el plan de acción, en la comunidad se observa la apropiación de palabras como “cuidar de mi”, “buscar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Poco tiempo para implementar las metodologías, ya que la inmersión social dura tres meses.</li> <li>● Falta de apoyo en la iniciativa al inicio, el plan de acción fue realizado exclusivamente por la investigadora.</li> </ul>

Fortalezas	Amenazas
<p>ayuda”, “control emocional”, reflejado en el cuestionario aplicado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Durante el diseño del plan de acción en inmersión social, se tuvo en cuenta los fundamentos teóricos y se llevó a cabo un informe; lo cual fue valioso para el proceso de sistematización.</li> <li>● Fue necesario el registro y cronograma de cada metodología implementada para la reconstrucción.</li> <li>● En el diario de campo se encontraron valiosas anotaciones literales del discurso de las participantes.</li> <li>● El seguimiento de las actividades se mostraba coherente al anterior.</li> </ul>	

Fuente. Matriz DOFA con el objetivo de analizar la reconstrucción metodológica.

En la sección de Debilidades, primeramente se menciona la encuesta inicial, allí se puede evidenciar sesgo en las preguntas que se consideraban abiertas, pero en realidad, son cerradas, ya que precisan de respuesta Sí/No, como lo son: *¿Existen emociones negativas y positivas?*, *¿Puede doler el estómago por el estrés?*, *¿Consideras que puedes expresar tus emociones libremente?*, *¿Sueles tomarte el tiempo para reflexionar sobre lo que sientes?*, es pertinente que quien dirija el espacio establezca las preguntas de forma que se pueda adquirir más información, sin limitar, y se enfatice que no hay respuestas incorrectas o correctas.

Considerando que cada metodología se realizó durante tiempos cortos, pues las cuidadoras estaban en horario laboral, complicando así la organización para realizar los espacios grupales, por ello se decidió manejar la mayoría de las actividades de forma individual, lo cual significaba

realizar una misma metodología con cada cuidadora, la practicante las realizaba siete veces, en ocasiones esto llegaba a ser frustrante porque se presentaban situaciones externas y por ende se debía modificar las fechas del plan de acción; sin embargo desde el inicio esto se tuvo en cuenta para trabajar con determinada comunidad.

Se catalogó como una debilidad que, en las primeras dos metodologías se evidenció resistencia por parte de la mitad de las participantes, ya que en el registro de las actividades y observaciones, se describe la poca interacción, por ejemplo, en la “Encuesta con preguntas abiertas y de evaluación” se obtienen respuestas muy cortas : *"Pues en el trabajo nos hacen pausas activas"*, *"Pues sí, puede que sea necesarios esos espacios, si"* , sin embargo, esto solo ocurre al inicio de estas, ya que poco a poco se van apropiando de los espacios y van compartiendo más sus percepciones.

Con la técnica narrativa, se realizó la externalización por medio de la escritura y la metáfora a través de un relato y se logró descubrir la inclinación hacia la represión emocional, ya que la mayoría mencionaba que al momento de sentirse mal, preferían asumirlas solas, no contarle a nadie sobre la situación y lidiar con ello sin apoyo; cabe mencionar lo importante que fue manejar estos primeros espacios de manera grupal, ya que entre las cuidadoras se conocían desde hace un tiempo, por lo tanto existía un vínculo de confianza, facilitando así la comunicación entre ellas y la practicante.

En el uso de las metodologías de la externalización y la visualización e imaginación es relevante mencionar que fueron desafiantes en el sentido de que, al sensibilizar a algunas cuidadoras, quienes por iniciativa propia socializaban una o varias situaciones difíciles por las que habían pasado, era inevitable que llorarán y compartieran lo mal que podían sentirse, por lo tanto la investigadora iniciaba a hacer contención y validación emocional, el cual es un proceso

de acompañamiento que brinda ayuda a la persona afectada en busca del equilibrio emocional, recobrando la serenidad, se desarrolla el espacio desde la escucha activa y la empatía para que puedan expresar libremente sus sentires (Buen trato, 2018); permitiendo así construir un espacio seguro para la gestión emocional con ellas y con la practicante. Por ende, se resalta que, aunque al inicio fue muy retador enfrentarse a esto completamente sola, fue significativo para el aprendizaje profesional, más adelante se ahondará al respecto.

Para la planificación de la metodología fue complejo iniciar, desde comprender lo teórico y poder enlazarlo con una actividad para dar cuenta de la herramienta hacia la comunidad, fue todo un trabajo arduo, pero al hacer esta revisión organizada sobre la estructura de las metodologías, y el camino que iba tomando, resulta importante destacar el paso a paso de la metodología, iniciando por el acercamiento con la comunidad, esto en gran medida ayudó a la practicante a guiar las demás actividades, luego se pasó, a recolectar las percepciones que tenían sobre las emociones y el cuidado de sí, del cual se pudo observar ciertas temáticas que se podrían relacionar con el plan de acción, por ejemplo, se identificó la “represión emocional”, y desde allí se planificó la metodología para dar cuenta de la relevancia de consolidar la red de apoyo e ir aprendiendo a fortalecer relaciones interpersonales y establecer vínculos sólidos para dejarse acompañar en los procesos o situaciones complejas.

Se prosiguió con metodologías para fortalecer la gestión emocional y dar a conocer sobre la consciencia emocional, lo cual significó para las participantes un cambio de perspectiva en cuanto al cómo manejan ellas sus emociones y cómo eso implica en el cuidado de sí, teniendo en cuenta el área laboral tan exigente, ya que ellas mencionaban *“Gracias a esta actividad soy más consciente de todo lo que pensaba, pues como que esos pensamientos rondan por la cabeza pero uno no les pone cuidado... pero si que son importantes”, “en serio que estas actividades como que*

*le abren la mente a uno, y no solo la mente, también en parte a escuchar el corazón, a dar un espacio para escucharnos",* por lo tanto brindar estos espacio resultaron enriquecedores para cada una.

Luego, se proyectó la implementación de herramientas para disminuir el estrés, brindando un escenario de relajación durante la jornada de trabajo, lo cual benefició a la comunidad proporcionando estrategias a las cuales ellas pueden acceder fácilmente; desarrollando el cuidado de sí, por medio de la técnica de respiración consciente y la Técnica de Relajación Muscular Progresiva; de las cuales al finalizar la metodología, las cuidadoras refieren sentirse más aliviadas, varias de ellas manifestaron incluso querer incluir este tipo de técnicas dentro de sus rutinas diarias.

Dentro de estos factores de la experiencia metodológica, se identifica que se fue llevando a cabo según las respuestas de las participantes en el descubrimiento de aspectos a trabajar, y así se fue estructurando respecto a las necesidades de la misma comunidad, cumpliendo así los objetivos planteados durante la inmersión social.

En el segundo apartado, oportunidades, el presente documento abre la posibilidad de que futuros practicantes fortalezcan las prácticas con temas relacionados a brindar herramientas para el cuidado de sí desde la emocionalidad, teniendo en cuenta los componentes estructurales de las metodologías presentadas aquí, se alude el uso de estrategias alternativas, como la técnica narrativa de la psicología, por otro lado, este plan de acción se resalta en el contexto de la inmersión, ya que se priorizo el bienestar de las cuidadoras, lo cual fue innovador para la misma fundación, y esto representó el apoyo de este tipo de prácticas ya que se visibilizó la importancia del cuidado al cuidador, e incluso al socializar el trabajo realizado ante las directivas, estas consideraron expandir esa implementación de herramientas para los demás funcionarios de Hogar Amparo Quin, demostrando así una iniciativa desde lo institucional.

Las metodologías implementadas ayudaron a desarrollar más sentido de pertenencia de los conceptos desempeñados y en el trabajo en grupo, teniendo en cuenta que los abordajes grupales puede hasta ofrecer un espacio terapéutico, plasmando ventajas de mayor impacto para la comunidad, fomentando apoyo, contención y validación en el medio terapéutico (Carretero, & Leonor, 2010).

Una de las fortalezas determinadas fue brindar efectivamente en el bienestar emocional de las cuidadoras, disminuyendo riesgos psicosociales, partiendo de que los espacios para dirigir cada metodología no solamente se limitó a la actividad, sino que, se propiciaba un escenario donde la cuidadora estaba en plena libertad de expresar cuanto quisiera, esto se debió a la construcción de la relación cuidadora-practicante profesional, ya que al conversar sobre asuntos tan personales como las emociones y el cuidado propio, se va generando ese tipo de vínculo seguro, aumentando la confianza y tranquilidad.

Al analizar las fortalezas de la metodología implementada, se destaca la participación de las involucradas, todas las cuidadoras cooperaron con la asistencia en cada técnica realizada y demostraron iniciativa en asistir y acompañar cada espacio, ya que en el transcurso de la implementación de estas herramientas se evidenció mayor interés en la comunidad para comprender la importancia del cuidado colectivo y de las herramientas que existen desde la gestión emocional.

Se reconoce que, al finalizar el plan de acción, se observó en la comunidad la apropiación de palabras dentro de sus propios discursos, reflejado en el cuestionario aplicado en la última actividad ([Anexo 11](#)), desde allí se construyeron preguntas respecto a sus sentires antes y después del plan de acción, así mismo, una pregunta abierta de lo que ellas consideran que aprendieron durante estos espacios, a lo cual aluden: *“A respetarse y quererse en todos los espacios”, “a*

*controlar emociones y no guardar y querer solucionar las cosas sola si no buscas ayuda”, “que para todo hay un momento y que hay personas maravillosas que nos pueden escuchar”, “darnos atención a nosotros mismos”, “a cuidar de mí”, “manejar mis emociones”, “a ser más fuerte”;* esto se puede interpretar en el sentido de que, como la mayoría de las metodologías se realizaron a partir de lo hablado, de lo conversado, del contenido de las expresiones y de lo que se hace con las emociones, esta apropiación en el lenguaje demuestra lo significativo que fue trabajar desde lo narrativo, dando plena importancia a los relatos que se iban descubriendo en la marcha del plan de acción para hacer la implementación y cumplir con los objetivos planteados.

Gracias a la reconstrucción de la experiencia metodológica, se puede dar cuenta que llevar a cabo un informe, un diario de campo, el registro fotográfico y el cronograma de actividades fue valioso para el proceso de sistematización, ya que en estos recursos se encontraron valiosas anotaciones literales del discurso de las participantes y facilitó significativamente el proceso de organización y categorización de las metodologías y hallazgos identificados en su momento, y así mismo dar coherencia en el seguimiento de las mismas.

Para finalizar con el análisis, se plantea desde el apartado de amenazas, un aspecto interno, desde el lugar de inmersión, en la Fundación, se evidenció la falta de apoyo en el plan de trabajo al inicio, por lo tanto fue realizado exclusivamente por la investigadora, por ello se cumplió de forma flexible y las metodologías fueron construidas desde lo observado en la comunidad y en la continuidad del proceso se percibió un cambio en la dinámica, recibiendo apoyo en los espacios que se iban organizando con las cuidadoras.

Asimismo, un aspecto a nivel externo que influyó en el conjunto de la experiencia metodológica, fue el tiempo de inmersión para implementar las metodologías, ya que la inmersión social dura tres meses, y cabe mencionar que la organización del plan realizado se hizo individual

y en un periodo de tiempo tan corto pudo representar un límite en varias ocasiones para haber implementado incluso más estrategias.

### ***Propuesta metodológica***

Para realizar la devolución creativa en la fundación, primero se establece contacto con la coordinadora y el psicólogo para establecer el día de la socialización, luego se dirige hacia el lugar de inmersión social, en Hogar Amparo Quin, allí se inicia el encuentro con el fin de compartir como ha sido el proceso de reconstrucción de la experiencia haciendo las prácticas allí, se destaca que fue una experiencia enriquecedora y gratificante, por lo tanto se tomó la decisión de generar y presentar una sistematización como proyecto de grado.

Se comparte la guía metodológica “Semillas para el cuidador” ([Anexo 13](#)), con el objetivo de proporcionar un posible recurso para futuros practicantes dentro de la fundación, desde la psicología, allí se describe cada metodología para implementar, buscando dar continuidad del cuidado de sí desde la emocionalidad en los cuidadores del Hogar Amparo Quin, de esa manera, en esta fase de la sistematización, se presentó una propuesta metodológica y así promover la implementación de estas estrategias.

“Semillas para el cuidador” ([Anexo 14](#)) nació con la intención de hacer un acercamiento a la comunidad de cuidadores sobre la percepción de las emociones, brindando herramientas para el manejo emocional, esto con el fin de promover el cuidado de sí y el bienestar entre las personas que ofrecen su amor y cuidado hacia población con diversidad funcional.

Para el primer momento se sugiere que, de parte de la facilitadora de los espacios, se realice el acercamiento con la comunidad, conociendo y compartiendo para empezar a romper el hielo e ir estableciendo un vínculo de confianza. Desde allí se podría iniciar con una conversación grupal



acerca de lo que significa el cuidado de sí y las emociones, esto para lograr una sensibilización al tema que abarca los escenarios que se diseñan.

Se procede a hacer la descripción del desarrollo de las metodologías como:

- Metodología didáctica a través del juego y lo simbólico.
- Técnica narrativa a través de la metáfora.
- Externalización por medio de palabras.
- Técnica de Respiración consciente.
- Técnica Visualización e imaginiería.
- Técnica de relajación muscular progresiva.

Es necesario mencionar que esta propuesta metodológica puede ser flexible en cuanto a las necesidades emocionales que se puedan presentar durante el transcurso del plan de acción con la comunidad, por lo tanto, se sugiere tener un espíritu de investigador y tener iniciativa por la transformación social.

Para finalizar, en esta socialización se recibieron comentarios de agradecimiento y satisfacción por las buenas prácticas y la apropiación que se evidencio en la estudiante, de parte de la coordinadora y el psicólogo, quienes se encargaran de ofrecer la guía “Semillas para el cuidador” a los futuros practicantes; por el lado de la comunidad se recibió la visita y socialización con mucho cariño, pues recordaron aquellos espacios realizados colectivamente, de los cuales mencionan que en este momento necesitan de ellos porque la dinámica de Hogar Amparo Quin ha sido modificada, ya que ingresó más población que estará bajos sus cuidados, por tal razón, el contexto es más exigente, teniendo en cuenta estas nuevas condiciones laborales, se resaltó aún más el trabajo realizado.

De esta manera, se pudo evidenciar el impacto que se había dejado en la comunidad, a nivel

profesional y personal; cada participante menciona qué herramienta usaban ante situaciones de mucho estrés o ansiedad, así mismo, se observa que para cada una de ellas, unas metodologías fueron más significativas que otras, pero la más común que se comparte son las técnicas de respiración consciente y la externalización por medio de la escritura, esto para liberar las cargas emocionales por medio de la estabilidad del sistema nervioso y esta última, en la expresión para lidiar con la gestión emocional.

En este corto apartado, se toma la libertad de compartir ¿Cómo fue a nivel personal la socialización?; al volver al lugar donde me acogieron por tres meses, y del cual sentí como un hogar durante el transcurso del tiempo, por compartir con cada uno de los funcionarios, con la comunidad de cuidadores, con la población con diversidad funcional, me permito expresar que fueron momentos de melancolía dulce, donde me embargaron sentimientos de empatía, cariño, y admiración, por toda la intención que envuelve esta fundación para esta población, y sin pretender ser predecible, se sintió que la persona que había ingresado por primera vez a la fundación en inmersión social, es una persona muy diferente a la que salió de allí al terminar el programa de prácticas, en el sentido de que, se potenciaron capacidades, habilidades y destrezas importantes para el campo laboral, como el manejo de escenarios seguros y de confianza, la contención y validación emocional; y se aprendió significativamente de cada ser con quien se compartió allí los diferentes espacios.

### **Reflexiones de fondo**

En este apartado se enfatiza la visión crítica y reflexiva de la experiencia, para resaltar los factores que más impactaron en la implementación de la metodología, plasmar el sentido y significado de haber realizado de esa manera los escenarios diseñados, profundizar en los desafíos enfrentados, identificar aspectos a mejorar y apreciar el impacto que hubo dentro de la comunidad.

Es importante mencionar que cronológicamente, los espacios creados con el fin de promover el bienestar emocional en las cuidadoras, fueron planteados en el inicio de la inmersión, sin embargo, se generaron cambios en la implementación de herramientas porque se observó la necesidad de trabajar sobre un tema tan importante como el que emergió en ese momento y fue la “represión emocional”, desde allí se incluyeron técnicas como la externalización y la Técnica narrativa, cabe resaltar que igualmente estas eran congruentes con los objetivos específicos formulados.

En el desarrollo de las primeras metodologías se propuso sensibilizar a la comunidad de cuidadoras acerca de la importancia del cuidado de sí teniendo en cuenta la emocionalidad, por ello, resultó relevante hacerlo desde la recolección de sus percepciones y del cómo afrontan situaciones difíciles, esto para ir comprendiendo los recursos a los que acudían cuando se sentían inestables emocionalmente; a su vez, llevar a cabo los espacios de manera individual la mayoría de veces, se consideró un buen ejercicio ya que se brindó un espacio seguro y de confianza, donde las cuidadoras tenían la libertad de tomarse el espacio para expresarse sin existir factores de sesgo por respuestas o participaciones externas.

Uno de los aspectos más importantes que se puede recoger del análisis de la reconstrucción metodológica es que, a medida de que avanzaba la implementación de estas herramientas, las técnicas realizadas eran oportunas para las cuidadoras, teniendo en cuenta que se brindó información teórica de manera práctica para generar un cambio de perspectiva hacia la importancia que se le da al cuidado propio y a la gestión emocional; ya que cada cuidadora participaba cada vez más activamente, y se apropiaban del espacio y de la conversación al expresar sus sentires y sus experiencias, trayendo a colación una apertura emocional, por ende, la receptividad de la comunidad fue significativa porque permitió la construcción de estos escenarios y cumplir con

cada objetivo específico.

Algo paradójico que pasó en un momento de la inmersión fue que mientras se trabajaba con las cuidadoras para mejorar la gestión emocional y potenciar el cuidado de sí, el bienestar propio de la practicante se vio afectada, dejando atrás hábitos saludables, como dormir las horas suficientes, alimentarse bien, tomar tiempos de descansos, y reflexionar sobre lo que se sentía después de cada realización de las técnicas y el acompañamiento de estos espacios. Todo esto se fue acumulando hasta sentir un agotamiento físico inexplicable, fueron días difíciles; cabe resaltar aquí, la importancia de la presencia de una red de apoyo, en este caso, ya que la estudiante estaba inmersa en territorio, esto pudo representar un riesgo psicosocial, sin embargo se acudió a personas que apoyaron desde la distancia como la tutora disciplinar, el profesor de inmersión social, familia y amigas, desde allí se tomó un espacio y tiempo para priorizar el propio cuidado; esto permite descubrir un efecto colateral del proceso del trabajo de investigación.

Dentro de los aspectos a mejorar, se examina la posibilidad de formular mejor las preguntas de las entrevistas iniciales, al hacer el acercamiento con las percepciones de la comunidad, de manera que no se genere un sesgo o factor predeterminante que afecte las respuestas, por ejemplo, el ambiente donde se entrevista, se sugiere que sea lejos del contexto laboral; también se propone comenzar las metodologías de forma grupal y registrando lo que va ocurriendo, de un modo que permita dar evidencia de un antes y un después de la implementación, esto para recolectar más información para analizar.

Esta experiencia marcó dentro de la entidad de la fundación ya que el hecho de haber realizado estas metodologías en las cuidadoras, se inició el camino para sensibilizar y concientizar acerca del bienestar de estos roles laborales; en la socialización de la propuesta metodológica para futuros practicantes se planteó la iniciativa de seguir brindando estos espacios y no solamente hacia

esta área, sino en general, a los funcionarios de Hogar Amparo Quin, ya que busca la promoción de la creación de hábitos saludables desde la realización de técnicas como las mencionadas en la reconstrucción metodológica y así poder potenciar habilidades para una buena calidad de vida.

Por lo tanto, se considera que la propuesta metodológica puede ser transferible a contextos o situaciones similares, donde exista la intención de mejorar el bienestar emocional dentro de una comunidad, teniendo en cuenta los factores laborales, sus exigencias, las necesidades de los participantes y la disponibilidad de ellos para lograr hacer de manera adecuada las técnicas.

### **Lecciones aprendidas**

Para una de las últimas fases de la sistematización, se determinan las lecciones aprendidas a nivel profesional, transversal y personal, desde aquí se resalta lo significativo que fue la reconstrucción de la experiencia metodológica, los desafíos y retos identificados, la explicación de cómo se abordaron y los obstáculos que se presentaron durante el desarrollo.

En cuanto a la metodología implementada, fue muy interesante diseñar el plan de acción, buscando artículos de investigación, leyendo nuevos autores y conceptos, comprendiendo el uso de estrategias alternativas y crear espacios seguros para la comunidad teniendo en cuenta los objetivos a alcanzar, sin embargo no fue un proceso fácil, porque estaba acostumbrada a trabajar en grupo, y a hacerlo hipotéticamente y no en campo real, con personas con historias de vida y percepciones diferentes; desde una mirada principiante de una practicante puede resultar difícil apropiarse de un rol con responsabilidad y ética, para abordar lo que ocurra en cada técnica realizada.

Además, durante esta reconstrucción metodológica se identificó que se aprendió a hacer contención y validación emocional, se trata de brindar atención y escucha activa, no se juzga o

minimiza los sentimientos de la persona y se acompaña el momento para brindar apoyo y tranquilidad, ya que en la mayoría de los espacios se empleaban temas delicados para las participantes, tanto que a veces les impactaban emocionalmente y se tomaban la libertad de expresar mediante el llanto y palabras lo que experimentaban.

Uno de los factores más destacables que se tuvo en cuenta durante la reconstrucción de la experiencia, fue la recolección de información sobre los relatos y discursos manejados desde la comunidad, tanto de la practicante en los diarios de campo, como de cada cuidadora, fue importante porque desde allí se visibilizó el impacto que tuvo cada metodología para ellas desde el aspecto lingüístico; y se refleja aún más en el cuestionario realizado en el último encuentro, donde expresan la importancia que se le debe otorgar a la gestión emocional, acudiendo a este tipo de técnicas para el cuidado de sí.

Uno de los retos enfrentados fue comenzar a diseñar, dirigir, ejecutar, recolectar, escribir, y realizar todo desde la autonomía y responsabilidad propia, un trabajo producido completamente independiente; creando hábitos de organización, planeación y proyección de lo que se quería trabajar junto con la comunidad, así mismo, se infiere la importancia de ser acompañado durante procesos nuevos para incentivar espacios innovadores, sin olvidar que si se obtuvo el apoyo de los profesores, sin embargo, no es lo mismo recibirlo de forma presencial que a distancia, y siendo partícipe bajo esa modalidad de prácticas.

Dentro del programa de “Inmersión social: con los pies en la tierra”, hay un propósito establecido, que marcó en el transcurso de los tres meses compartiendo con la comunidad, y fue que se aprendió haciendo, viviendo, sintiendo y sirviendo. Cada día se enfrentaba a cosas diferentes, actividades con diversas dinámicas, se aprendió a interactuar dentro de un contexto

muy distinto al que acostumbraba, convivir con diferentes personalidades, y se buscó conseguir la transformación de una parte de la realidad de las siete trabajadoras que cumplían el rol de cuidador en Hogar Amparo Quin, en el territorio se fortalecieron los espacios para el cuidado de sí desde la emocionalidad, para lograr sensibilizar y concientizar la priorización de los espacios hacia la salud mental dirigidos no solamente hacia los cuidadores, sino en general de los funcionarios de la Fundación.

Gracias a esta sistematización se evidencia el crecimiento profesional de la practicante, iniciando por la interacción que creó con la comunidad, reflejando las habilidades y capacidades comunicativas para el apropiado desarrollo en la ejecución de las técnicas; en segundo lugar, se demuestra la competencia del análisis y la correlación con la revisión teórica; ya que sin esta, la sistematización no hubiese tenido el enfoque de investigación y reflexión que tuvo; concluyendo así en una experiencia enriquecedora y significativa para la practicante.

### **Recomendaciones**

- Acudir al recurso creado por la reconstrucción de la experiencia metodológica “semillas para el cuidador” con la intención de que sea un material desde lo teórico-práctico para futuros practicantes, ya sea dentro o fuera de Hogar Amparo Quin, que quieran trabajar en temas relacionados con la implementación de técnicas brindando herramientas para el cuidado de sí desde la emocionalidad.
- Para dar continuidad al plan metodológico se sugiere tener en cuenta las condiciones de la comunidad y las necesidades emocionales que se pueden presentar, para ello es importante establecer buena comunicación asertiva y trabajar en pro del bienestar de ellos.

- A nivel institucional, en UNIMINUTO, se aconseja promocionar las oportunidades que pueden ser provechosas para los estudiantes, en este caso se enfatiza, ya que se conoció del programa de Inmersión social por casualidad y ninguno de mis compañeros lo conocía, por ello, sería preciso divulgar más información, ya que se considera como una posibilidad enriquecedora que puede favorecer las capacidades de los estudiantes y una mejor preparación para luego enfrentarse a la vida laboral con herramientas potenciadas por la experiencia.
- Para los compañeros que están interesados en realizar inmersión social, de cualquier carrera profesional, es importante mencionar que estarán expuestos a muchas experiencias, algunas desafiantes y retadoras, desde allí se demostraran a sí mismos las capacidades, habilidades y debilidades que cada uno tiene y deberá potenciar; aprender fuera del aula, en contexto de realidades económicas, culturales y sociales diferentes, implica incomodidad, salir de la zona de confort, pero resulta satisfactorio tomar decisiones donde se atreve a hacer cosas a veces utópicas. Un factor importante es apropiarse del lugar y espacio nuevo que se habita, adquirir un rol de enseñar, pero también de aprender, de deconstruir para construir, estar en plena disposición para adquirir nuevos saberes y nuevas perspectivas. Es un conjunto de experiencias que valen la pena arriesgarse y transitar.

## **Conclusiones**

Los objetivos específicos formulados durante la inmersión social fueron cumplidos satisfactoriamente, ya que se logró promocionar espacios sobre el cuidado de sí desde la emocionalidad hacia siete trabajadoras que cumplen un rol de cuidador dentro de Hogar Amparo Quin de la Fundación Proyecto Unión, con la realización de metodologías desarrolladas para



incentivar el uso de estrategias que fortalezcan la gestión emocional buscando el bienestar y potenciando la salud mental, esto teniendo en cuenta aportes teóricos, desde posturas del cuidado de sí desde la colectividad de Foucault, ya que este conjunto de prácticas y hábitos no son individualistas, sino que repercute en el contexto que se habita y por lo tanto también influye en las relaciones interpersonales.

Se logró generar sensibilidad a nivel institucional, evidenciado en la socialización de la devolución creativa en la fundación, e incluso se proporcionó un recurso para futuras prácticas, y mejorar la implementación de estas técnicas, por otro lado, se adquirió un aprendizaje recíproco, un intercambio de espacios entre la investigadora y la comunidad, fue muy enriquecedor, sin embargo fue complejo en la medida en que se iban presentando desafíos o contratiempo en los mismo espacio, pero se abordaron de una forma adecuada que no interfirió en la trayectoria de los espacios.

Esta experiencia permitió dejar huella tanto en el territorio como en la estudiante, es necesario mencionar que es una oportunidad muy significativa dentro de la formación académica, porque abre puertas para transitar por realidades alternativas para seguir incentivando la investigación y contribuir junto con la sociedad o diversas comunidades para generar cambios sociales.

Gracias a quienes tuvieron la iniciativa de esta nueva estrategia de formación, porque transforma y es una oportunidad de potenciar capacidades y habilidades tanto en el desempeño académico como en el área personal. Es menester expresar orgullosamente que, dentro del marco de la inmersión social, implementando las metodologías se aprendió, se disfrutó, se vivió y se logró sembrar semillas para la transformación, porque cuando se apropia de los sentires, las experiencias y los relatos, se sigue impactando en los demás.

## Referencias.

- Argilaga, M. T. A. (1995). La observación participante. Aguirre, AB *Etnografía: metodología cualitativa em la investigación sociocultural*, 73-83
- Balcázar Nava, P., González-Arratia López-Fuentes, N. I., Gurrola Peña, G. M., & Moysén Chimal, A. (2013). *Investigación cualitativa*.
- Beltrán, C. A., Moreno, M. P., & Reyes, M. B. P. (2004). Apoyo social y síndrome de quemarse en el trabajo o burnout: una revisión. *Psicología y salud*, 14(1), 79-87.
- Beltrán, J. M., & Carvajal, A. B. (2019). Agotamiento profesional en personal de enfermería y factores de riesgo psicosocial. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(4), 501-508.
- Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones*, 1, 24-35.
- Buen Trato (s.f). *Manual de Intervención en Crisis*. Recuperado el 30 de marzo del sitio web del Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato. Tomado de: [http://www.buentrato.cl/pdf/Manual\\_adultos.pdf](http://www.buentrato.cl/pdf/Manual_adultos.pdf)
- Carretero, J., & Leonor, I. (2010). El espacio grupal como herramienta de terapia ambiental en enfermería de salud mental.
- Ceberio, M. R. Marcelo R. Ceberio. “Te cuento un cuento. El arte de las metáforas y los cuentos en psicoterapia” (2018). Editorial Herder. Libros de Sawade, S. de R.L de C.V. Ciudad de México.
- Del Valle Solórzano, Karen Sofía. (2021). La sobrecarga laboral del personal de enfermería que

influye en la atención a pacientes. *Revista San Gregorio*, 1(47), 165-

<https://doi.org/10.36097/rsan.v1i47.1966>

Díez, J. P. (2010). La aportación a la psicología social del interaccionismo simbólico: una revisión histórica. *EduPsykhé: Revista de psicología y educación*, 9(1), 23-42.

Fernández, D. L., & Briceño, O. B. S. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 613-619.

Garcés Giraldo, Luis Fernando y Giraldo Zuluaga, Conrado. (2013). El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado. *Discusiones Filosóficas*, 14 (22), 187-201. Recuperado el 30 de marzo de 2024 de [http://www.scielo.org.co/scielo.phpscript=sci\\_arttext&pid=S012461272013000100012&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.phpscript=sci_arttext&pid=S012461272013000100012&lng=en&tlng=es)

Humphrey A. (2004). Este es un précis del material publicado en [www.businessballs.com](http://www.businessballs.com) el cual fue tomado de una entrevista personal con Albert Humphrey, quien es uno de los creadores del modelo FODA. EE.UU. August.

Kareaga, A. A. (2002). Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación. *Cuadernos de Medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 62, 19-31.

Jara. Oscar Jara H. “La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles.” (2018). 1ed. Bogotá: Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano - CINDE, 2018. 258 pp Primera edición, Colombia.

Lynn Fisher. Rose Lynn Fisher “Topografía de lágrimas” (2015).

Niño-Serna, L., Meyer-Martínez, W. S., Tirado-Otálvaro, A. F., Martínez-Pérez, D. C., &

Yepes-Delgado, C. E. (2024). Significado de cuidar niños con parálisis cerebral. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 22(1), 1-21.

Oyazún R. Síndrome Burnout: cansancio mental y fatiga física. [Online].; 2018 [cited 2018 octubre 22. Available from: <https://www.eldiariodelarepublica.com/nota/2016-12-9-18-25-0-sindrome-burnout-cansancio-mental-y-fatiga-fisica>.

Parra, M. J. R., Zarazaga, R. M. E., & Martínez, A. E. L. (2000). Represión emocional y estrategias de afrontamiento en dolor crónico oncológico. *Psicothema*, 12(3), 339-345.

Rodríguez Jiménez, R. M., Caja López, M. D. M., Gracia Parra, P., Velasco Quintana, P. J., & Terrón López, M. J. (2013). Inteligencia emocional y comunicación: la conciencia corporal como recurso. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 11(1), 213-241.

Rodríguez, M. C., & Galán, S. T. (2007). Programa de entrenamiento en imaginación como función cognoscitiva y motivadora para mejorar el rendimiento deportivo en jóvenes patinadores de carreras. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 5–24. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/54631>

Rodríguez Ortiz, Angélica María. (2020). La narrativa como un método para la construcción y expresión del conocimiento en la investigación didáctica. *Sofía*, 16 (2), 183-195. Publicación electrónica del 12 de febrero de 2021. <https://doi.org/10.18634/sophiaj.16v.2i.965>

Sanz Velasco, N. (2021). Escritura terapéutica. *Mente a Mente* (blog). Madrid, España. Obtenido de <https://www.menteamente.com/blog-salud-mental/escritura-terapeutica>

Schwarz, A., & Schwarz, A. (2017). *Relajación muscular progresiva de Jacobson*. Editorial. Hispano Europea.

UNIMINUTO. “Programa de Inmersiones Sociales: con los Pies en la Tierra” (2022) Tomado de  
<https://www.uniminuto.edu/inmersiones-sociales-uniminuto>

Villarreal, M. A. (2019). Beneficios de la Respiración consciente contra la ansiedad generalizada y el estrés.

Weimberg, R. y Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel

White, M., & Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.

Yáñez Ferrer, P. (2022). Burnout y fatiga compasiva en profesionales de enfermería.

**Anexos.**

**Anexo 1.**

*Registro fotográfico de las primeras interacciones.*



**Anexo 2.**

*Registro fotográfico de las actividades apoyadas desde la pedagogía.*







**Anexo 3.**

*Matriz de las preguntas y respuestas de la entrevista semiestructurada para el diagnóstico.*

Participantes	Respuesta a preguntas.					
	1. ¿Qué te ha parecido trabajar con personas en condición de discapacidad?	2. ¿Crees que trabajar en este contexto te ha afectado en algún ámbito de tu vida?	3. ¿Existen espacios para realizar actividades (Pausas activas, talleres o capacitaciones de inteligencia emocional, el cuidado de sí)?	4. ¿Qué haces cuando estás estresado?	5. ¿Qué opinas de la creación de espacios para la gestión emocional, el bienestar, el cuidado al cuidador?	6. ¿Crees que existe un apoyo emocional entre tu equipo de trabajo? (Cuidado desde la colectividad)
#1	"Para mí es un amor estar con ellos, porque literalmente a mi no me gusta estar en hospital o clínica, me enfoque más en mi estudio para trabajar en fundaciones o en geriátricos, son dos lugares donde me fascina trabajar". "Y no es un trabajo para cualquiera".	"No, esto pues no es un trabajo para cualquiera, pero como te digo es un lugar de trabajo que me gusta mucho"	"Pues en el trabajo nos hacen pausas activas"... "Capacitaciones y así"	"Escuchar mi música o de vez en cuando, los fines de semana cuando descanso me voy de viaje coger mi moto y salir, me voy para un pueblo, para mí eso es despejar mi mente."	"Pues sí, puede que sea necesarios esos espacios, si"	"Pues en temas de trabajo bien, pero no soy muy cercano a ellos, pues cada persona tiene su manera de socializar, por parte mía yo prefiero como que estar enfocado más en el trabajo porque de vez en cuando hay conflictos, peleas, más que todo yo estoy con mis niños".



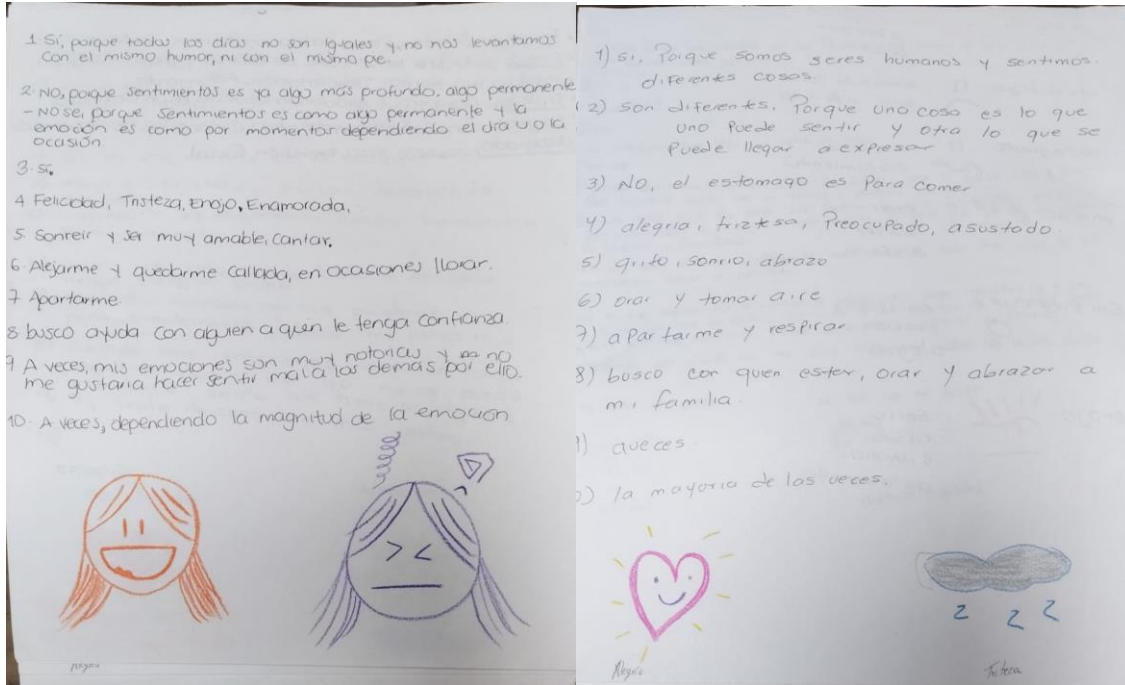
#2	<p>"Me encariñe mucho mucho con los niños, pienso el día en que terminé mis prácticas y se me llorosean los ojos al imaginarme eso"... "Desde muy muy pequeña quería estudiar algo relacionado a la salud... y me gusto la pediatría entonces apenas vi el poder trabajar con los niños, me gustó mucho e inicié al día siguiente de presentarme en Proyecto Unión".</p>	<p>"No, mira que no, nunca me ha pasado"...        "Siempre estuve muy nostálgica porque un niño me dijo MAMÁ"... "Ese día se me bajaron las lágrimas, porque fue algo tan. tan lindo, fue algo impresionante"...        "Y mira que no se, día a día me gusta venir a aprender nuevas cosas, a conocerlos, no, nunca he sentido algo así"</p>	<p>"Si, hay personas que nos ayudan con eso"... "Digamos, yo hablo con mi jefe y ella me dice habla con una persona y pues si uno queda como tranquilo después de charla, pero no en general, mientras yo he estado, no".</p>	<p>"Mira que a mí me gusta mucho estar sola, ver películas sola"... "O a veces me pongo a llorar, lloro mucho, yo no sé por qué, o a veces también de alegría, pero la verdad no, no es que me sienta deprimida" "O me gusta mucho salir a conocer con mi hermana".</p>	<p>"Pues la verdad si me parece muy interesante la verdad, muy chévere, pero hay un problema, a veces no hay disponibilidad de tiempo."... "La verdad si sería muy bueno, a mí me gustaría mucho."</p>	<p>"Si, incluso lo he vivido, con una compañera, pues ella tiene una vida difícil, si".</p>
#3	<p>"No es fácil, pero me ha gustado mucho, uno aprende todos los días de cada niño, todos son un amor"</p>	<p>"Emocionalmente uy si claro, uno se vuelve más sensible, más noble y a la vez más duro"... y esto enseña mucho, muchísimo, uno aprende cada día más de todos estos niños"...        "Es duro no mezclar cosas del trabajo con la vida personal pero ellos le enseñan a uno a que los problemas de afuera se quedan afuera, motivan a siempre darles una sonrisa".</p>	<p>"Realmente no, pues muy de vez en cuando, quien las hace es el técnico de seguridad y salud laboral".</p>	<p>"Respirar muy profundo y recordar porque uno está con ellos"</p>	<p>"Es muy chévere porque estás pensando más en el personal que en los niños y mucha gente piensa mucho en los niños y no en el cuidado del personal, entonces yo se que en lo principal son los niños pero a veces hay que pensar en el cuidador"</p>	<p>"Entre enfermería bien, pero hay gente con la que la comunicación es difícil pero pues yo enfocada en el trabajo".</p>

#4	<p>"Yo siempre he dicho que la vida de ellos, uno siempre tiene que hacerlos felices para que ellos mejoren mejoren cada día"... "</p> <p>Es que más que enfermería nosotros nos volvemos como esas mamás y esos papás que ellos no tienen, entonces es bonito, a mí personalmente me costó mucho lo que yo expreso con ellos, ellos nos enseñan muchas cosas, entonces uno aprende a conocer con solamente una mirada, con un grito, un gesto"... "La labor de enfermería como tal, trata de tenerles calidad de vida... disminuir sus dolencias".</p>	<p>"No, en ninguno, por lo menos en mi caso yo si sentí algo aquí y es que tener a mi hija bajo esta condición, y trabajar acá me brindan muchísimo apoyo con mi hija, mucha ayuda y es muy bonito y que crean en uno, es muy bonito."</p>	<p>"mmm no todo el tiempo, pero sí". Para enfermería no, no hay programas ni capacitaciones que tengan que ver con la inteligencia emocional, no nada, solo que como ella es integrante de los padres de uno de los niños, está bajo el programa de "cuidado al cuidador", solo por eso recibo ese tipo de actividades.</p>	<p>"Respirar, y la verdad prefiero quedarme sola, apartada, no me gusta formar pelea y cuando me estreso pues tengo alto temperamento, entonces no, prefiero alejarme y respirar"</p>	<p>"Sí, claro, suena buenísimo y el hecho de que no todo sea trabajo, aunque acá es muy bonito el trabajo." ... "Los espacios pensando en nuestra salud, puede ser espacios como de bailo terapia, ejercicios de movimientos más lúdicos, aprender a cuidarse a una misma es importante".</p>	<p>"Solo con algunas personas"</p>
----	---	--	---	---	---	------------------------------------

Fuente. Construcción propia abarcando las preguntas y respuestas grabadas durante la entrevista para realizar el diagnóstico participativo.

**Anexo 4.**


*Registro fotográfico de las respuestas de la metodología Encuesta con preguntas abiertas.*



- 1) si creo porque somos humanos llenos de sentimientos
- 2) son diferentes porque emoción es algo de momento sentimientos es algo más duradero
- 3) si es una expresión de aviso
- 4) Alegría, tristeza, furia, desagrado pasativo expresarlo es algo muy bueno transmitir buena energía
- 6) llorar, ya estoy muy triste y apagada tengo energía pichu
- 7) Impulsiva, expreso con mis palabras pero simplemente ahora me penga roja
- 8) cuando mis emociones son en torno negativo pues no yo no se puedo expresarlo siento que hiero a alguien
- 9) si, trato de controlar mis actos


10)

emoción  
mas bonita




el amor es  
el valor mas lindo

emoción  
negativa




1. Si con los diembre buscamos darles mejor calidad de vida.
2. DIFERENTE -> SENTIMIENTO lo que siento a una persona o a algo  
EMOCIONES: CAMBIOS DE HUMOR.
3. SI. GASTARME.
4. FELICIDAD, TRISTEZA, FURIA, DESAGRADO.
5. SONREIR, LLORAR SOLA.
6. LLORAR SOLA, DISTRACTION.
7. ARUGAR LAS CEJAS, DEPENDIENDO EL AMBIENTE LO EXPRESO.
8. NO. CUANDO TENGO FURIA NO.
9. NO. AUNQUE PREFIERO QUE PASE EL TIEMPO, DEPENDE LA SITUACION.

SI




EMOJO NO.




1. Si creo, porque todo modos seres humanos son en que uno no tiene un buen día o si tiene alguna dificultad familiar o algún tipo de inconveniente, hace que las emociones sean tanto positivas o negativas
2. creo que son iguales o que van de la mano, ya que alegría puede ser tanto un sentimiento como una emoción.
3. si, en algunas ocasiones
4. tristeza, alegría, enojo, asombro, temor,
5. lo demostro, tratando de contagiar a las demás personas de mi felicidad.
6. trato de no demostrarlo, no me gusta demostrar los momentos en los que por algun suceso me siento bien de nada, también hablo con mi mamá, ella es la persona que más me amara y la que más me ayuda
7. siempre trato de llevar la calma no "explosar", porque nunca a mi parecer callena a nada bueno, siempre trato de ser paciente y controlar mi malgenio
8. si, porque siento que nadie me prohíbe hacerlo, que en cualquier momento yo en cualquier circunstancia pueda mostrar mi estado de ánimo
9. no, casi nunca lo hago
- 10.

FELICIDAD




ENOJO




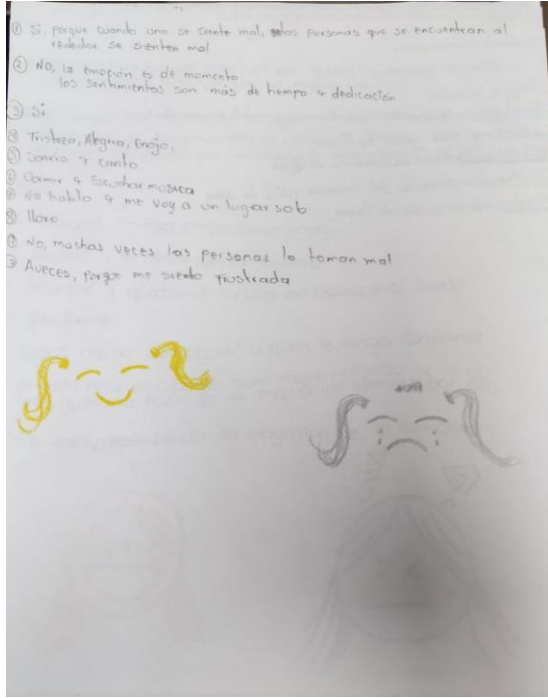
- 1) si - lo digo porque por ejemplo en los Pacientes ellos también a sentir esas emociones tanto positivas como negativas.
- 2) NO se. (satisfacción)
- 3) NO - es imposible que pase un suceso de esas.
- 4) NO se.
- 5) cuando estoy feliz me dan ganas de viajar, estar en público, salir y divertir pero acostado estar con mi familia y compartir juntos
- 6) cuando estoy feliz por parte mis propios aljarme de todos y guardar mi sentimiento para mi mismo de esa manera lo siento no sentir esa satisfacción de estar o estar feliz.
- 7) cuando estoy enojado simplemente me afloja de todos pero sigo en mis actividades como y corriente.
- 8) NO - Hoy en día mostrar mis emociones a todos los que me rodean y si lo voy a mostrar ya lo estoy mostrando y una de eso es imposible tener buenas a malas emociones porque siempre lo muestran en silencio.
- 9) depende del tiempo que me lleve reflexionar sobre mis lo que siento
- 10) la que me gusta la que no me gusta

felicidad



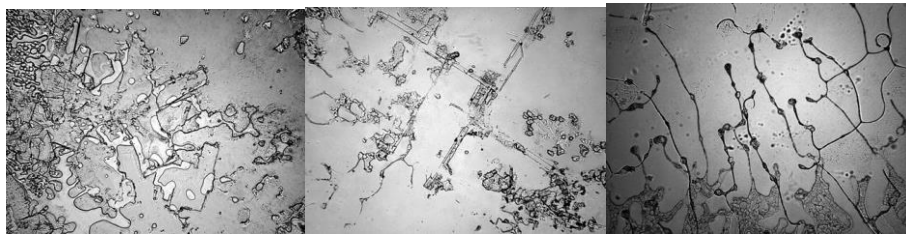
tristeza y soledad



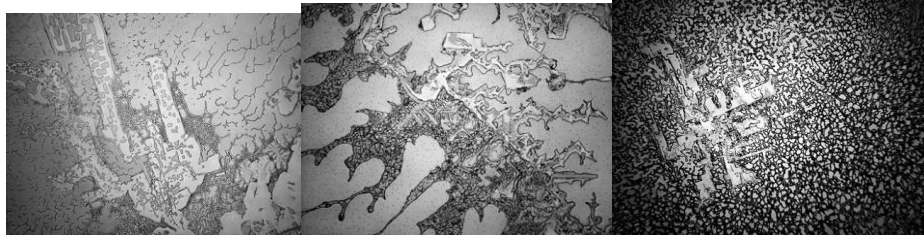


**Anexo 5.**

*Registro fotográfico de las primeras metodologías.*



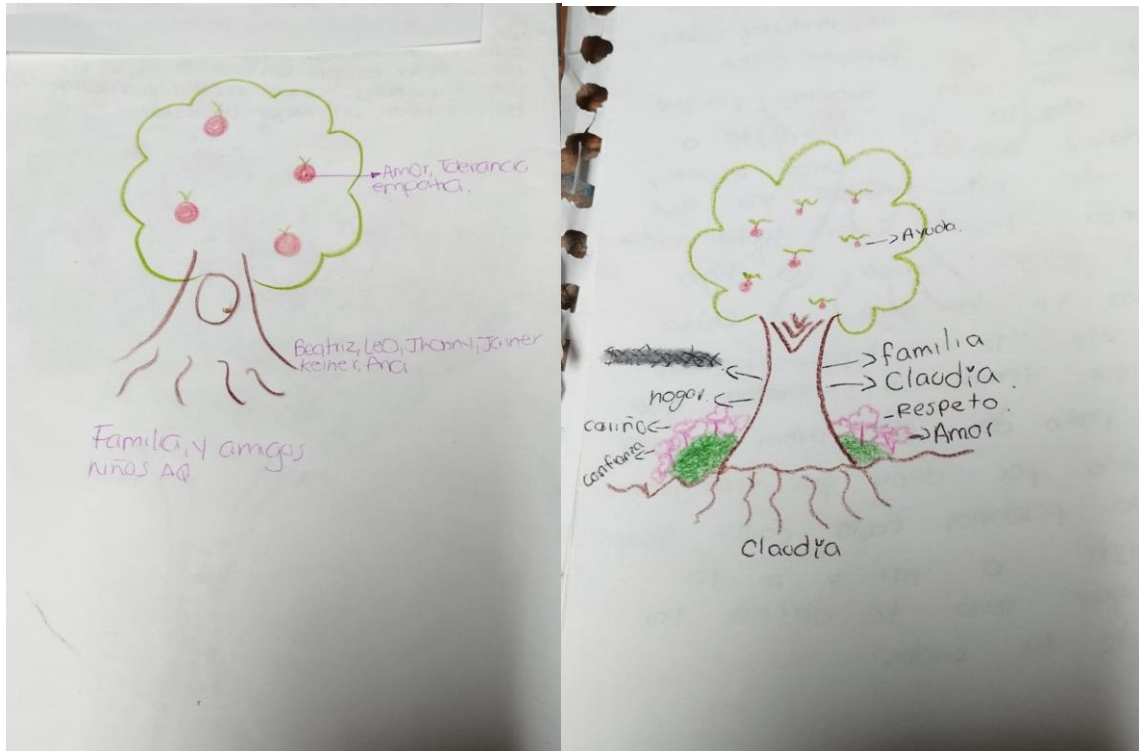


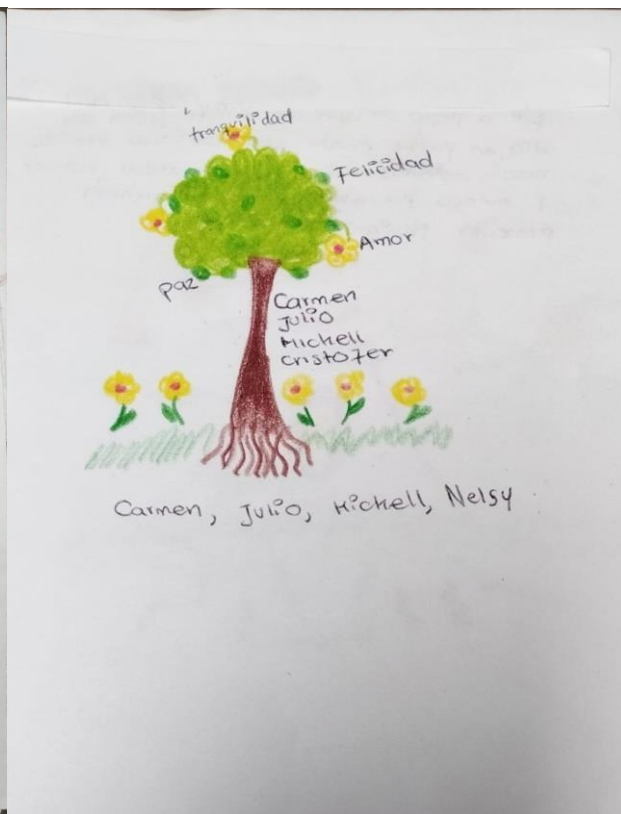
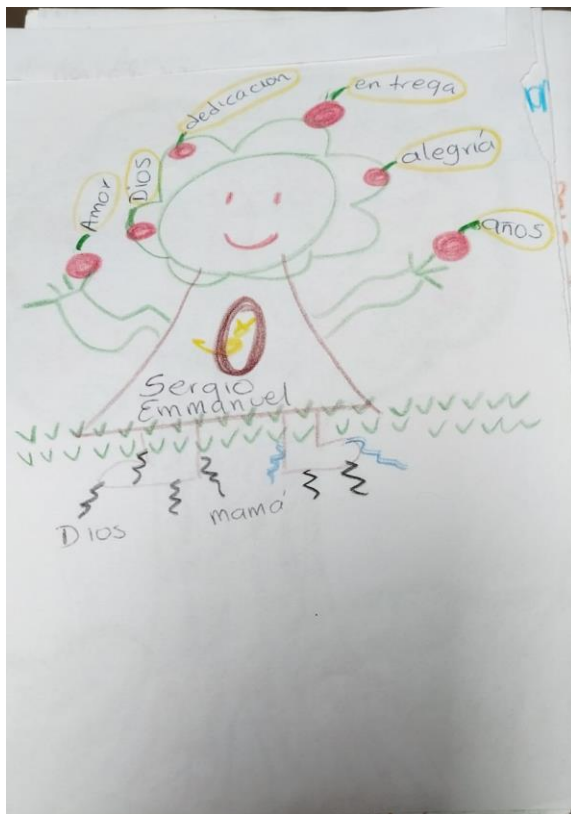
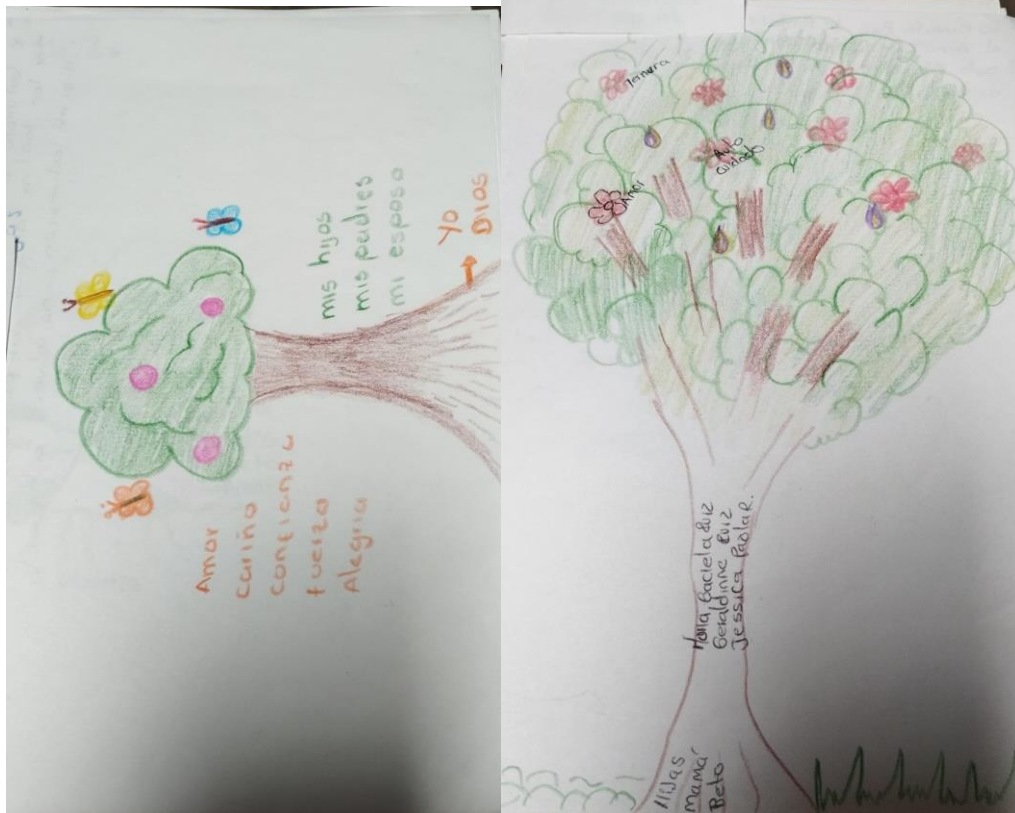


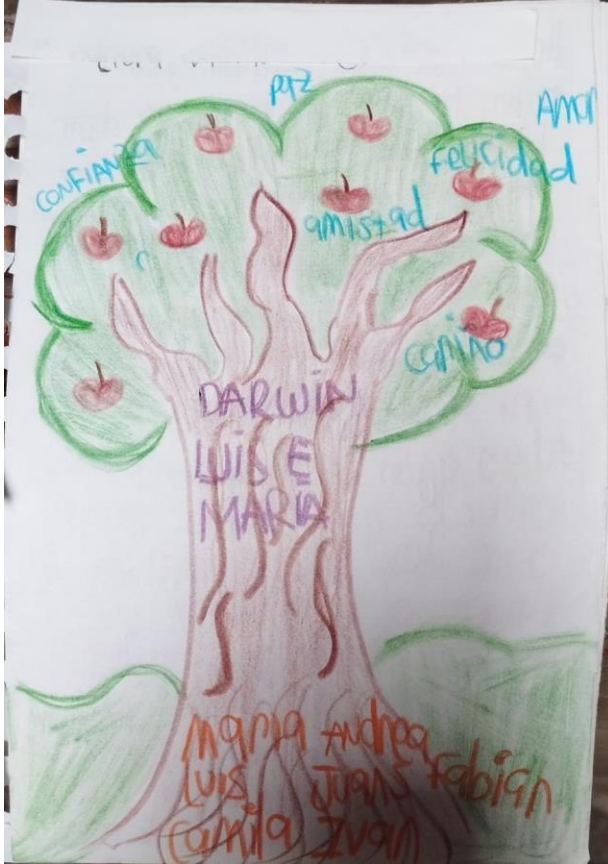
“Topografía de lágrimas” de Rose Lynn Fisher (2015)

**Anexo 6.**

*Registro fotográfico de la metodología: Técnica narrativa.*



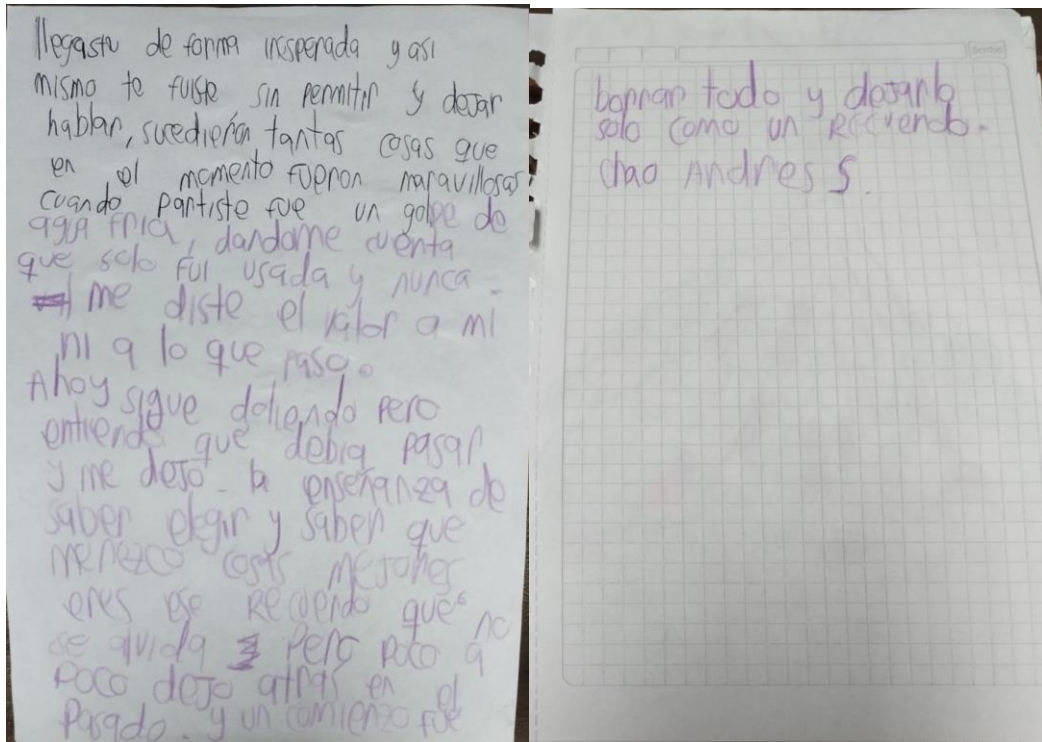
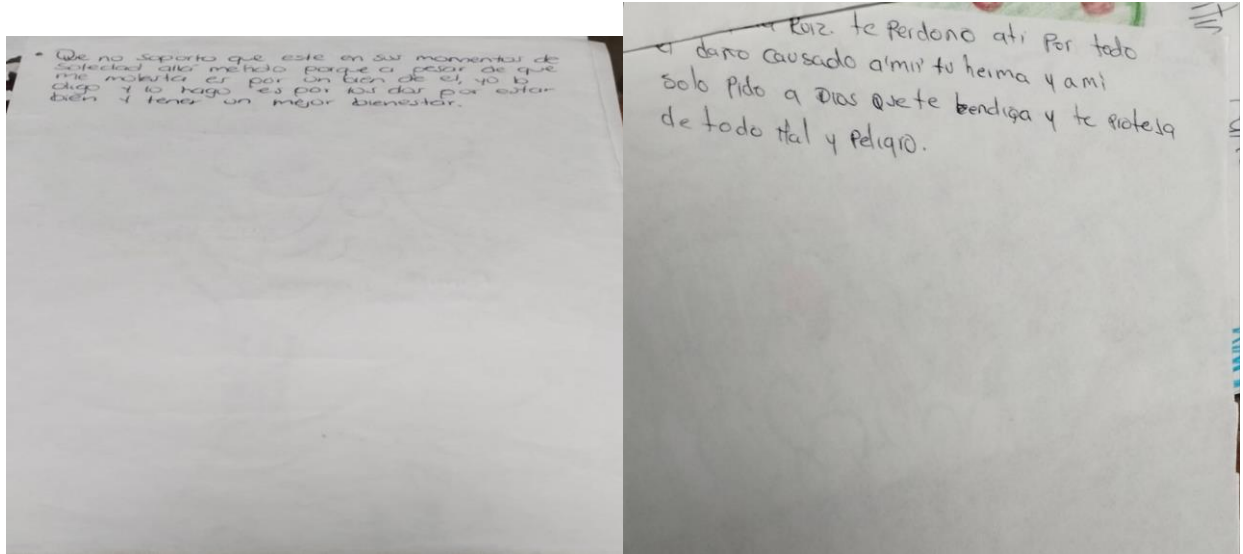






Anexo 7.

Registro fotográfico de la metodología: Externalización



\*\*\*  
\* E lastimado o muchos y pido disculpas a esas personas  
\* si los lastime después los personas merecen respeto  
\* y si me lastimaron no volver a hacerlo  
\*\*

A pesar de todo primero eres mi papá  
aunque no quiera tenerte en mi vida  
siempre estarás presente en ella,  
aun no me siento con la fuerza  
y la capacidad de reírte, sabes  
cada cosa que hiciste que  
marcó mi vida, gracias porque  
desde chiquita me enseñaste a  
defenderme sola y nunca esperar,  
nada de un hombre ya que  
tu nunca hiciste ni diste nada  
por mí, aunque nunca lo digo  
o nunca te lo dije me faltó  
mucho ese "Te amo hija" y poder  
saber que tenía un hombre que  
si me podía dar ese amor sincero,  
sola queda por decir que trabajare  
mucho por perdonar cada cosa que  
me hiciste a mí y a la  
pesara que amo te deseo lo  
mejor de la vida.

Ya te perdono Jennifer porque siento  
que a pesar de que no fuiste justa ese  
día, en parte puede que hubieras tenido  
razón, además no soy de guardar rencor  
y menos por algo que puede ahora  
parecer insignificante.



## **Anexo 8.**

*Relato para la metodología de visualización e imaginación.*

Transmutar emociones.

Para iniciar la actividad se reproduce música de fondo, en este caso, sonido de chimenea.

En este momento vas a tomar la decisión de conectar contigo misma, en este proceso yo te guiaré, pero tú harás todo el trabajo. En estos 5 minutos, son 5 minutos que te vas a regalar a ti misma, por ti y para ti. Te vas a desconectar del lugar en donde estamos, te vas a conectar con tu cuerpo, con tus sentimientos, emociones y con tu historia de vida. Toma aire, inhala en 4 tiempos, mantén la respiración, y suelta fuerte el aire. Nuevamente (3 veces). Ahora vas a imaginar que es de noche, que está completamente oscuro, estamos rodeados de árboles altos, muy altos, estamos en un bosque muy hermoso, solo estamos tú y yo, tu como persona y yo como tu voz guía. Imagínate que estamos enfrente de una fogata, una fogata hecha por ti misma, y que la lograste encender, ahora, te concentraras en ese fuego. Inhala, mantén el aire en tus pulmones, y exhala profundamente.

¿Por qué hiciste una fogata ahí?, pues imagínate que el fuego transmuta, transmutar es el poder de transformar, de cambiar algo, de modificar. Así que ahora, vas a pensar en algo negativo que te gustaría cambiar a positivo, ya sea una emoción, un sentimiento guardado, una experiencia vivida, un acontecimiento importante, ahora, sé consciente de esas emociones que quieres transmutar, emociones como el miedo, el rencor, el odio o el dolor, o piensa en esas situaciones donde te lastimaron, te bajaron el autoestima o momentos de desesperanza. Y ahora que los tienes presentes, ahí en tu mente y corazón, arrojarlos al fuego, entrégale al fuego el miedo, el enojo, el odio, el dolor sentido, la frustración, la emoción o experiencias elegidas. Inhala fuerte y consciente, mantén el aire en tus pulmones, y expulsa con fuerza. Nuevamente (3 veces) Ahora siente la calma,

una buena y nueva energía alrededor tuyo, así que inhala fuerte, absorbiendo amor y paz en tu cuerpo, mantenlo en tu cuerpo, y ahora expulsa lo negativo, expulsa el daño y las heridas. Nuevamente, inhala profundamente, atrayendo a ti lo sanador, y ahora exhala de lo que quieres deshacerte. Sácalo de tu cuerpo, y siente tu cuerpo más liviano, más ligero, otra vez, inhala fuerte, y siente el nuevo aire entrando a ti, y ahora exhala lo que no quieres en tu vida. Y comienza a sentir tu cuerpo, tu mente y tu alma más pacífica, más tranquila. La fogata se va haciendo más y más pequeña, y tú te vas haciendo más y más grande pero más ligera.

Inhala conscientemente, mantén el aire en ti, y exhala fuerte. Ahora, vas sintiendo más seguridad y confianza en ti, con menos sobrecarga, un sentir de liviandad se apodera de ti. Sigue inhalando nuevamente, esa seguridad y confianza, y exhala fuerte.

Y poco a poco abrirás los ojos.

## **Anexo 9.**

*Registro fotográfico de la metodología: Técnica de Relajación Muscular Progresiva.*





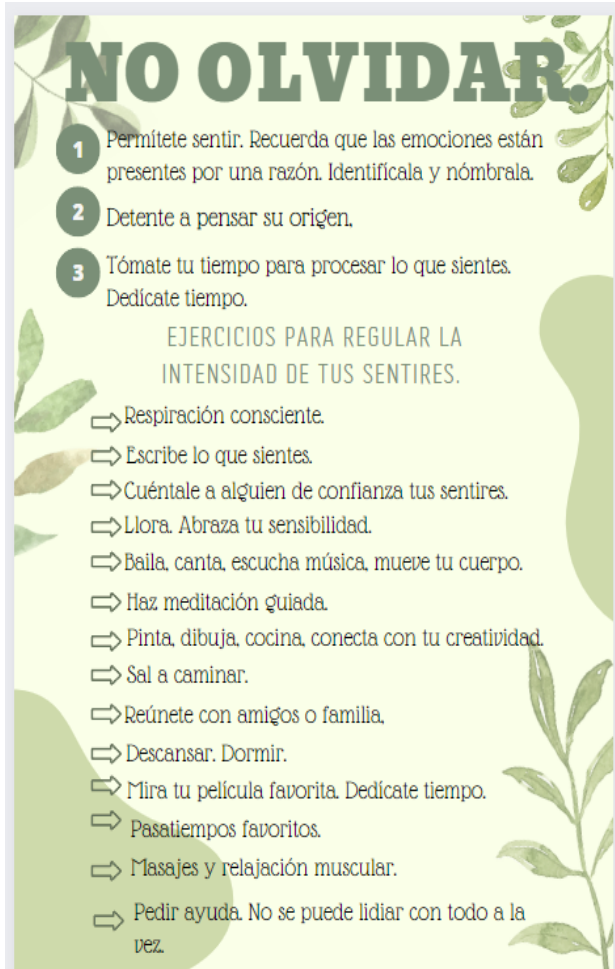
**Anexo 10.**

*Registro fotográfico del último encuentro colectivo.*



**Anexo 11.**

*Infografía: guía de gestión emocional, entregable para las cuidadoras.*



**Anexo 12.**

*Evidencia del cuestionario aplicado.*

**Cuestionario.**

¿Como me sentí en las primeras actividades?

7 respuestas

Fue un poco difícil ya que no suelo soltarme muy rápido con las personas, pero ya con el tiempo fui soltando y ganando confianza.

Nerviosa

Rara, pensativa

Súper contenta, experimentando nuevos conocimientos, me sentía segura y tranquila.

Muy bien

Fue muy enriquecedor y gratificante ya que se aprendieron nuevas técnicas para algo tan importante como la emocionalidad

Con depreciación

¿Como me sentí durante las ultimas actividades?

7 respuestas

Me sentí muy bien, ya que había encontrado una fuerza, una empatía que hacía que confiara en ella, y muy tranquila

Super cómoda

Super relajada, animada y con ganas de seguir aprendiendo

Ya era más la conexión que sentía con cada actividad, me sentía en algunas muy identificada, cada vez que se terminaban me sentía muy relajada, me sentía más tranquila

Exelente

Fue muy hermoso ya que se sintió el profesionalismo y el trabajo realizado y preparado, fueron sesiones muy valiosas y preciadas ya que se aprendió mucho y finalmente fueron provechosas para todos.

Superando muchas cosas

¿Te gustaría seguir recibiendo estos espacios? Si/No ¿Por que?

7 respuestas

Si, porque al final de la semana o el día siento uno que suelta cosas.

Si, mejoraría nuestra salud mental

Si, me pareció un espacio muy agradable y aprendí cosas nuevas

Si, me sentí muy bien y me gustaría continuar

Si es muy divertido

Si ya que fueron muy útiles para todos

Si porque le hace bien a mi diario de vivir

## Cuestionario.

¿Qué aprendiste durante estos espacios?

7 respuestas

A tener paciencia, a respetarse y quererse en todos los espacios y a tener amor propio

A perdonar, a controlar emociones, a no guardar h querer solucionar las cosas sola si no buscas ayuda

Que soy fuerte y me cuesta soltar mis emociones, que para todo hay un momento y que hay personas maravillosas que nos pueden escuchar

Que a veces no sabemos cómo somos realmente, que capacidades tenemos, de que somos capaces, de la oportunidad de darnos atención a nosotros mismos.

A cuidar de mi

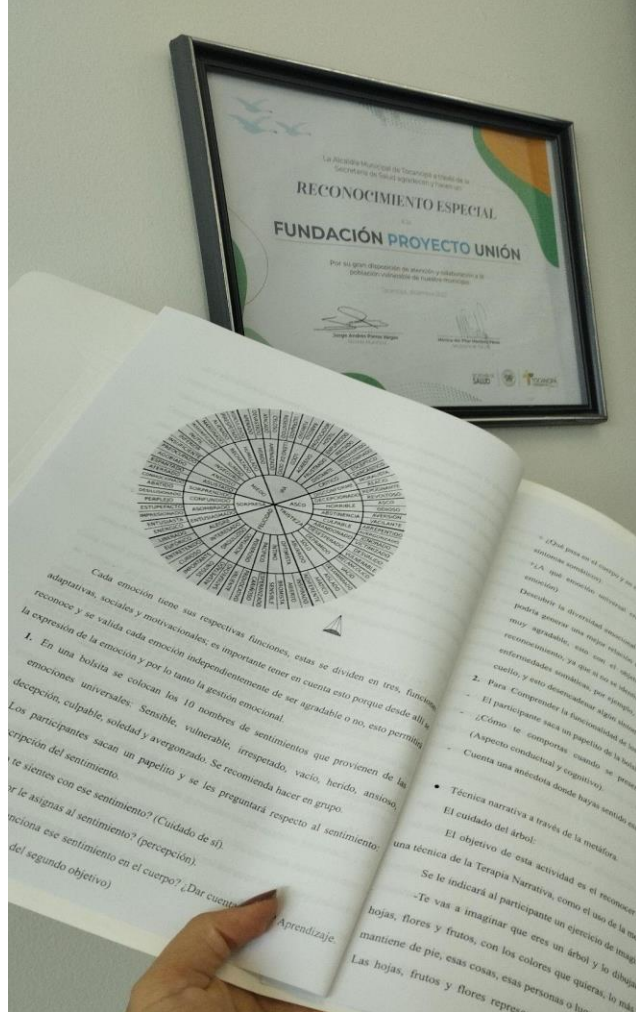
A manejar las emociones y lo importante que es para mí y con los demás

A ser mar fuerte, a tener mejor carácter, a no dejarme afectar mucho las cosas



**Anexo 13.**

*Registro fotográfico de la socialización “Semillas para el cuidador”.*



**Anexo 14.**

*Guía Semillas para el cuidador.*

Guía.

Semillas para el cuidador.

Realizada por:

Erika Tatiana Rativa Gaona.

Estudiante practicante de psicología.

Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Año 2024.

El presente documento refleja el resultado de la reconstrucción de la experiencia metodológica realizada por una estudiante practicante de psicología durante el periodo 2023-II, quien participó en el programa “Inmersión social: Con los pies en la Tierra”, de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. Durante el transcurso de la inmersión realizó un plan de acción con la comunidad de las cuidadoras, quienes son funcionarias de Hogar Amparo Quin, con el fin de implementar estrategias para el cuidado de sí desde la emocionalidad.

**Objetivo:**

- Socializar en Hogar Amparo Quin la propuesta metodológica para promover la implementación de estas estrategias y dar continuidad del cuidado de sí desde la emocionalidad hacia los cuidadores como recurso para futuros practicantes.

**Guía como propuesta metodológica**

“Semillas para el cuidador” nació con la intención de hacer un acercamiento a la comunidad de cuidadores sobre la percepción de las emociones, brindando herramientas para el manejo emocional, esto con el fin de promover el cuidado de sí y el bienestar entre las personas que ofrecen su amor y cuidado hacia población con diversidad funcional.

Ser cuidador es una labor donde el altruismo prevalece en las acciones, allí se requiere del trabajo para el otro, satisfaciendo necesidades, minimizando factores de riesgo, e incrementando recursos para mejorar la calidad de vida de los individuos, pero muchas veces en el cuidado del otro, queda en un segundo plano el cuidado de sí, que repercute en la calidad de vida, en el manejo del estrés, en hábitos del sueño, la alimentación balanceada y el reconocimiento de emociones, que son factores protectores que pueden prevenir problemas de salud física o mental (Beltrán, & Carvajal, 2019), por lo tanto resulta valioso potenciar estas capacidades dentro del equipo de cuidadores.

Desde el área de psicología es fundamental trabajar por el bienestar y calidad de vida del ser humano, desde el enfoque psicosocial se abordan las condiciones del ambiente y el cómo esto puede afectar la salud; y en este caso, se enfatiza la salud emocional. Por ello nace la iniciativa de la investigadora de favorecer estos espacios para los cuidadores, para ejercer un adecuado cuidado en el otro, desde la perspectiva filosófica, el cuidado de sí, es un conjunto de hábitos o prácticas por las que se va formando la relación consigo mismo, haciéndose responsable de sí, implicando una relación con otros y con el mundo (Foucault, Citado en Garcés & Giraldo, 2013); por ende se convierten en actos colectivos, transformando así la interacción dentro de la fundación. Se estableció como objetivo general promover espacios sobre el cuidado de sí mismos desde la emocionalidad en los trabajadores que cumplen un rol de cuidador dentro de “Hogar Amparo Quin” de la Fundación Proyecto Unión.

Para el primer momento se sugiere que de parte de la facilitadora de los espacios, se realice acercamiento con la comunidad, conociendo y compartiendo para empezar a romper el hielo y empezar a establecer un vínculo de confianza. Desde allí se podría iniciar con una conversación grupal acerca de lo que significa el cuidado de sí y las emociones, esto para lograr una sensibilización sobre el tema que abarca los escenarios que se diseñan.

### **Metodologías:**

- Metodología didáctica a través del juego y lo simbólico:

Existe un modelo de emociones y sentimientos con colorimetría (Robert Plutchik citado en Díaz, & Enrique, 2001), se usará la siguiente versión como una herramienta para la actividad, esto brinda apoyo a los participantes para visibilizar la alta gama de emociones y sentimientos para poder identificar a qué emoción universal pertenece el sentimiento.





+ ¿Para qué funciona ese sentimiento en el cuerpo? ¿Dar cuenta de qué?

Aprendizaje. (Apertura al tema del segundo objetivo)

+ ¿Qué pasa en el cuerpo y en sí mismo al no gestionar ese sentimiento?

(Comprender síntomas somáticos).

+ ¿A qué emoción universal crees que pertenece? (Identificación de la ruleta de emoción)

Descubrir la diversidad emocional a partir de la percepción desde su funcionalidad, podría generar una mejor relación con aquellas emociones con las que no se siente muy agradable, esto con el objetivo de validar cada emoción y fortalecer su reconocimiento, ya que si no se identifica ni se expresa la emoción, eso puede generar enfermedades somáticas, por ejemplo, el dolor de cabeza, el estrés, dolor de espalda o cuello, y esto desencadenar algún síntoma de trastorno, como el trastorno del sueño.

**2.** Para comprender la funcionalidad de los factores emocionales en el cuerpo se indica:

- El participante saca un papelito de la bolsita de sentimientos y se le preguntará:
- ¿Cómo te comportas cuando se presenta ese sentimiento? (Autoconocimiento) (Aspecto conductual y cognitivo).
- Cuenta una anécdota donde hayas sentido esa emoción. (Apertura emocional).
- Técnica narrativa a través de la metáfora.

El cuidado del árbol:

El objetivo de esta actividad es el reconocer y consolidar la red de apoyo, usando una técnica de la Terapia Narrativa, como el uso de la metáfora.

Se le indicará al participante un ejercicio de imaginación:

-Te vas a imaginar que eres un árbol y lo dibujaras, con raíces, con un tronco, mil hojas, flores y frutos, con los colores que quieras, lo más importante en tu vida es lo que te mantiene de pie, esas cosas, esas personas o lugares que te motivan, lo escribirás en el tronco. Las hojas, frutos y flores representan lo que tu brindas a tu mundo, lo que tú haces por quienes quieres. (Autoconocimiento-reconocimiento).

- ¿Qué función tienen las raíces para un árbol?, Alimentar, sostener, nutrir, cuidar. ¿Tú te permites cuidar?, ¿de quién te permites cuidar?, allí en las raíces escribirás a quien permites que te cuiden.

Ellos representan la red de apoyo, quienes escriben allí, por otro lado, si el participante no reconoce alguna red de apoyo, es importante apoyar para que inicie a identificar en quien puede confiar, y si es el caso, de que la persona prefiera aislarse, prefiere lidiar con las cosas por sí sola, es necesario acompañar y sugerir que muchas veces no se puede lidiar con las cosas solos, por más eficientes que sea, el construir una red de apoyo es supremamente importante y para ello se debe fortalecer las habilidades comunicativas, es válido no sentirse bien y acudir a alguien y no necesariamente para que se aconseje, pero si para que acompañe a transitar el malestar, a transitar lo malo que sienta.

Pedir ayuda y mostrarse vulnerable está bien, porque los seres humanos son seres sensibles y entre más cueste aceptar esta parte, más pesado se hará el proceso y el hecho de acumular no es sano. Concientizar y consolidar la importancia de construir la red de apoyo. Se recomienda realizarla individualmente.

- Externalización por medio de palabras.

Dentro de la Terapia Narrativa se le llama “cosificar” al proceso de convertir algo abstracto en una cosa concreta, en este caso en un escrito, mediante la externalización de problemas, es

decir, separar el problema de la persona Michael White & David Epston (1993), ya que la narrativa transforma, porque con el lenguaje se construye, deconstruye y reconstruye realidades, entonces se trata de dar un espacio para orientar un relato alternativo a eso que tanto dolió. En esta actividad también se logró crear un espacio de confianza donde las participantes por propia iniciativa contaron qué era aquello que tanto les dolía y por qué querían o no perdonarle. Esta actividad tenía por objetivo ser conscientes del propio discurso, del relato dominante que tenía cada una, y brindarles esta herramienta como una de las formas de sacar lo que llevan dentro.

Se realiza de manera individual. Se indica a los participantes: Vas a pensar en esa vez que te lastimaron mucho, que te hirieron, que te mintieron, que te engañaron, vas a pensar en esa persona y situación, y te pregunto ¿La quieres perdonar o ya la perdonaste?

Dependiendo de la respuesta de la persona, se va guiando la actividad, si la persona identifica que, si quiere perdonar, se invita a escribir una carta de perdón, esto es parte del proceso de sanar el odio, el mal genio, externalizar, escribir y sacar en palabras, lo que significa el perdonar a alguien, pero si la persona decide aún no perdonar, se invita asimismo, a escribir por qué no la quiere perdonar.

El objetivo de este ejercicio es ser consciente y repensar sobre esa herida emocional de la que quizá no se habla, es importante externalizar de alguna manera las emociones, y la gesticulación de lo que se siente y plasmarla en palabras es una herramienta de pasar a lo tangible el problema o la situación, esto se usa mucho dentro de la Terapia Narrativa, el uso del lenguaje para fines de procesos de sanación, y esto conlleva a una mejor gestión emocional, porque para cuidarse a sí mismo, es necesario lidiar con aquellas heridas que aún siguen abiertas.

- Técnica de Respiración consciente. (Respiración diafragmática).

La respiración consciente es una excelente herramienta que regula el sistema nervioso,



disminuye la ansiedad, y el estrés, hace parte del espacio de terapia por sus beneficios, el respirar consciente y profundamente se activan regiones del cerebro relacionadas con la emoción, la atención y fortalecer la conciencia corporal, ayuda a mantener a las personas en el presente (Villarreal 2019).

La intención en la actividad es brindar la herramienta de respirar adecuadamente, dando así equilibrio al cuerpo, fisiológica, psicológica y emocionalmente.

Indicaciones: Sentarse cómodamente en un lugar tranquilo y apartado del lugar de trabajo, poner una mano sobre el pecho y la otra debajo de las costillas (En el diafragma), se comienza inhalando durante 5 segundos, mantener la respiración por 5 segundos y exhalar en 5 segundos. Con cada respiración se conecta con el cuerpo y esto sirve para potencializar la conciencia corporal.

La conciencia corporal es un conjunto de habilidades para controlar el propio cuerpo, y desarrollar movimientos conscientes para coordinar con el entorno. Ser conscientes de que el cuerpo también tiene unas necesidades de cuidado de sí.

- Técnica Visualización e imaginaria

Para la aplicación de esta técnica se puede realizar grupal o individual, lo importante es hacerla en un ambiente tranquilo, lejos del ambiente laboral para poder relatar el escrito:

Transmutar emociones.

Para iniciar se reproduce música de fondo, en este caso, sonido de chimenea.

En este momento vas a tomar la decisión de conectar contigo misma, en este proceso yo te guiaré, pero tú harás todo el trabajo. En estos 5 minutos, son 5 minutos que te vas a regalar a ti misma, por ti y para ti. Te vas a desconectar del lugar en donde estamos, te vas a conectar con tu cuerpo,

con tus sentimientos, emociones y con tu historia de vida. Toma aire, inhala en 4 tiempos, mantén la respiración, y suelta fuerte el aire. Nuevamente (3 veces). Ahora vas a imaginar que es de noche, que está completamente oscuro, estamos rodeados de árboles altos, muy altos, estamos en un bosque muy hermoso, solo estamos tu y yo, tu como persona y como tu voz guía. Imagínate que estamos enfrente de una fogata, una fogata hecha por ti misma, y lograste encender el fuego muy alto, ahora, te concentraras en ese fuego. Inhala, mantén, y exhala el aire profundamente.

El fuego transmuta, transmutar es el poder de transformar, de cambiar algo, de modificar. Así que ahora, vas a pensar en algo negativo que te gustaría cambiar a positivo, ya sea una emoción, un sentimiento guardado, una experiencia vivida, se consciente de esas emociones que quieres transmutar, emociones como el miedo, el rencor, el odio... el dolor, o piensa en esas situaciones donde te lastimaron, te bajaron la autoestima, momentos de desesperanza. Y ahora que los tienes presentes, ahí en tu mente y corazón, arrójalos al fuego, entrégale al fuego el miedo, el enojo, el odio, el dolor sentido, la frustración, la emoción o experiencias elegidas. Inhala fuerte y consciente, mantén el aire en tus pulmones, y expulsa con fuerza. Ahora siente la calma, una buena y nueva energía alrededor tuyo, así que inhala fuerte, absorbiendo amor y paz en tu cuerpo, mantenlo en tu cuerpo, y ahora expulsa lo negativo, expulsa el daño y las heridas. Nuevamente, inhala profundamente, atrayendo a ti lo sanador, y ahora exhala lo que quieres deshacerte. Sácalo de tu cuerpo, y siente tu cuerpo más liviano, más ligero, otra vez, inhala fuerte, y siente el nuevo aire entrando a ti, y ahora exhala lo que no quieres en tu vida. Y comienza a sentir tu cuerpo, tu mente y tu alma más pacífica, más tranquila. La fogata se va haciendo más y más pequeña, y tú te vas haciendo más y más grande pero más ligera.

Inhala conscientemente, mantenlo, y exhala fuerte, vas sintiendo más seguridad y confianza en ti, inhala nuevamente, esa seguridad y confianza, y exhala fuerte.

Y poco a poco abrirás los ojos.

Ahora, ¿cómo te sientes? ¿Qué viste?, ¿cómo era esa fogata?, ¿cómo te sentiste durante la meditación?

Este tipo de ejercicios son herramientas que puedes usar cuando te sientas muy abrumado, muy ansioso, cuando sientas mucha presión, sobrecarga emocional o estrés, Relaja no solamente el cuerpo, también la mente, ayuda a esclarecer tus sentimientos, ayuda a reconocer tus sentimientos porque conectas contigo y con lo que te permites sentir. Soltar lo que no puedes controlar.

Este apartado puede servir como referencia, ya que existen múltiples posibilidades para realizar un relato y llevarlo a un escenario de visualización e imaginaria.

- Técnica de relajación muscular progresiva. (Edmund Jacobson).

Edmund Jacobson fue un médico, psiquiatra y fisiólogo, quien creó una técnica de relajación muscular, con el fin de reducir la ansiedad y el estrés, “La relajación física lleva consigo la relajación mental” (Schwarz, A. 2017).

Indicaciones. Puede realizarse grupal o individualmente.

Música relajante durante el proceso, música para meditar. Estar en un espacio tranquilo, relajante, silencioso, lejos del lugar del trabajo, acostarse sobre el césped, comenzar realizando respiración consciente, conectando consigo mismos, siendo conscientes del presente. Se deben concentrar en una parte del cuerpo (las piernas, los pies, la espalda, el cuello, los hombros, el rostro), y van a tensar los músculos que componen esa parte del cuerpo, al tensar el músculo se tiene el dominio de la tensión muscular, y luego repentinamente sueltan el músculo, lo relajan. Y así con cada parte del cuerpo. Apretar con fuerza el músculo, y luego soltarlo, relajarlo, y poner su total atención en el músculo, hace presente a la persona, disminuyendo así los pensamientos, y

disminuyendo la tensión en el cuerpo por estrés.

Para finalizar es necesario mencionar que esta propuesta metodológica puede ser flexible en cuanto a las necesidades emocionales que se puedan presentar durante el transcurso del plan de acción con la comunidad, por lo tanto, se sugiere tener un espíritu de investigador e iniciativa por la transformación social.

### **Referencias.**

- Beltrán, J. M., & Carvajal, A. B. (2019). Agotamiento profesional en personal de enfermería y factores de riesgo psicosocial. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(4), 501-508.
- Díaz, J. L., & Enrique, F. (2001). La estructura de la emoción humana: Un modelo cromático del sistema afectivo. *Salud mental*, 24(4), 20-35.
- Garcés Giraldo, L. F., & Giraldo Zuluaga, C. (2013). El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado. *Discusiones filosóficas*, 14(22), 187-201.
- Schwarz, A., & Schwarz, A. (2017). *Relajación muscular progresiva de Jacobson*. Editorial Hispano Europea.
- Villarreal, M. A. (2019). Beneficios de la Respiración consciente contra la ansiedad generalizada y el estrés.
- White, M., & Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.