PROCESO METODOLOGICO

SESIÓN 01: SUBTEMA: Me muevo con alegría

FECHA: 16 de abril de 2026

HORA INICIO: 3:00 p.m.

HORA FINAL: 4:00 p.m

LUGAR:

NOMBRE PROFESIONAL:

Información del Taller

Taller: "Colores que hablan de mí"

Población: 14 personas con discapacidad y 14 cuidadores.

Duración Total: 60 minutos.

Enfoque: Dinámico, participativo y de validación emocional.

1. Preparación del Escenario (10 minutos previos)

Distribución: Organizaremos las mesas en forma de "U" o en islas de 4 personas (2 parejas de persona con discapacidad + cuidador).

Accesibilidad: Aseguraremos que los materiales estén al alcance de todos. Si hay personas con movilidad reducida en manos, tener a mano esponjas o pinceles de mango grueso.

Ambiente: Música instrumental suave de fondo para bajar los niveles de ansiedad y preparar el terreno creativo.

2. Apertura - 10 minutos

Como me siento hoy

Material: Caritas dibujadas (feliz, triste, enojada, asustada)

Dinámica: Se realizara un saludo de manera cálida y sencilla con la presentación de los profesionales a cargo, invitaremos a los participantes a decir su nombre (con apoyo del cuidador si es necesario).

EL facilitador muestra una a una las caritas con emociones básicas:

- ☺ Feliz
- ☹ Triste
- 😠 Enojado
- 😨 Asustado

Para cada emoción: Se nombra claramente: “Esta es la emoción: feliz” y se pide a los participantes que imiten la cara, y a cada una le asignaremos un color para identificarla,

El facilitador hace preguntas sencillas:

- “¿Cuándo estás feliz?”
- “¿Qué te pone triste?”

Los cuidadores ayudan a responder o dan ejemplos cercanos:
“Está feliz cuando juega”, “Se pone triste cuando está solo”.

Conexión emocional: las facilitadoras reflexionan: El uso de gestos, expresiones faciales y ejemplos cercanos nos permite conectarnos con nuestras propias vivencias propias emocionales de manera sencilla y significativa. Al compartir cómo nos sentimos, validamos nuestra experiencia emocional, favoreciendo nuestra autoestima y sentido de pertenencia.

.

3. Desarrollo: Pintura Libre y Conexión (35 minutos)

Momento A: Exploración Sensorial (15 min)

Acción: Cada participante recibe su hoja y materiales. Se les invita a pintar del color de la emoción que están sintiendo en ese momento (alegría, tristeza, asustado o enojo).

Rol del Cuidador: El cuidador no debe pintar por el otro. Su función es facilitar (destapar témperas, sostener el papel, motivar). **Consigna:** *"Cuiden que el pincel sea la voz de ellos, no la suya"*.

Momento B: El Espejo de Color (20 min)

Dinámica Interactiva: El cuidador y la persona con discapacidad realizarán una **obra conjunta** en una esquina de la hoja o en una hoja nueva.

Instrucción: *"Pinten algo que sientan cuando están juntos"*. Esto fortalece el vínculo y permite que el cuidador también exprese su mundo emocional, que suele estar muy volcado hacia el cuidado y poco hacia sí mismo.

4. Cierre: Galería de la Empatía (15 minutos)

Actividad: Se invita a quienes deseen a "exponer" su obra levantando el papel.

Socialización: El facilitador hace preguntas abiertas: *¿Cómo se sintieron usando el azul? ¿Qué forma tiene la alegría hoy?*

Ritual de Cierre: Todos se limpian las manos con las toallas húmedas (esto marca el fin de la transición terapéutica) y se dan un aplauso colectivo por haber compartido su mundo interior.

PROCESO METODOLOGICO

COMPONENTE 1 Expresiones artísticas vivenciales

ACTIVIDAD: Descubriéndome a través del arte ¿Quién soy yo?

FECHA: 23-04-2026

HORA: 2:30 PM

LUGAR: Salón comunal la Cabaña

OBJETIVO DE LA SESION:

Fortalecer el reconocimiento de la propia identidad y los gustos personales mediante el uso de imágenes y recortes

MOMENTO INICIAL:

Se inicia dando la bienvenida al grupo y generando un ambiente de confianza. Cada participante recibe un espejo y se le invita a mirarse durante unos segundos, reconociendo su rostro. Luego, cada uno dice su nombre en voz alta y, si lo desea, comparte algo que le guste (por ejemplo: comida favorita, color, actividad

MOMENTO CENTRAL:

Se invita a los participantes a elaborar un collage utilizando revistas, periódicos y figuras impresas. Cada persona selecciona imágenes, palabras o símbolos que representen aspectos de su vida, como sus gustos, actividades favoritas, personas importantes y emociones que experimenta.

Durante el proceso, los facilitadores brindan acompañamiento con preguntas orientadoras sencillas, como: “¿Qué te gusta hacer?”, “¿Qué te hace sentir feliz?”, “¿Qué es importante para ti?”. Se respeta el ritmo de cada participante, ofreciendo apoyo cuando sea necesario.

MOMENTO FINAL

Una vez finalizados los collages, se genera un espacio voluntario de socialización en el que los participantes pueden compartir el significado de sus creaciones. La actividad cierra con una reflexión grupal sobre la importancia de reconocer quiénes somos, valorar nuestras emociones y respetar las diferencias de los demás.

Iwoke
Fundación para el Desarrollo infantil, social y cultural

PROCESO METODOLOGICO DE CADA SESION

COMPONENTE: Expresiones artísticas vivenciales

ACTIVIDAD: Descubriéndome a través del arte.

FECHA: 23 de abril de 2026

HORA: 2:00 p.m.

LUGAR: Salón Comunal la Cabaña

OBJETIVO DE LA SESION:

Identificar aspectos de la propia identidad y gustos mediante imágenes y recortes. Fortalecer la autoestima y el autoconocimiento.

MOMENTO INICIAL:

Bienvenida y Encuadre (3 min): Breve saludo reconociendo la labor del cuidador y validando la importancia de este tiempo para sí mismos. Se explica que hoy el "paciente" o "familiar" no es el centro, sino ellos.
Dinámica de Rompehielo "Mi esencia en una palabra" (7 min): * Sentados en círculo, cada participante menciona su nombre y una cualidad que lo defina fuera de su rol de cuidador (ej. "Soy María y soy creativa").

- **Propósito:** Empezar a separar la identidad personal de la carga del cuidado.

MOMENTO CENTRAL:

Collage de Identidad (40 minutos)

Esta es la fase central donde se utiliza la creatividad como herramienta de autoconocimiento.

- **Introducción al Collage (5 min):** invita a los participantes a hojear el material sin juzgar las imágenes. La instrucción es: *"Busca colores, palabras o formas que te hagan sentir 'esto soy yo' o 'esto me gusta', sin pensar en tus responsabilidades"*.
- **Fase Creativa: Construcción (25 min):** Mientras suena música instrumental, los participantes recortan y pegan.
    - **Consigna:** El collage debe responder visualmente a: *¿Qué me apasiona? ¿Qué colores me definen? ¿Qué sueños tengo?* incluir una imagen o palabra en el centro que represente su mayor fortaleza personal.
- **Intercambio en Parejas (10 min):** En lugar de una exposición plenaria larga, se dividen en parejas para explicarle al otro un solo elemento de su collage que les genere orgullo. Esto fomenta la conexión y la empatía entre pares.

MOMENTO FINAL

Mi Reflejo Positivo (10 minutos)

El cierre busca consolidar el fortalecimiento de la autoestima y la introspección positiva.

- **Cierre Reflexivo (5 min):** * Se pide a los participantes que observen su obra terminada. El facilitador lanza una pregunta reflexiva: *“Al mirar este collage, ¿qué parte de ti habías olvidado y hoy has vuelto a ver?”*.
- **Ritual de Compromiso (5 min):** * Cada participante escribe al respaldo de su cartulina una frase corta de autoafirmación basada en lo que descubrió (ej. "Mi creatividad sigue viva").
- **Despedida:** Se agradece la vulnerabilidad y se les invita a colocar su collage en un lugar visible de sus casas como un recordatorio de quiénes son, más allá de su rol de cuidado.

Guía Metodológica

Componente: Encuentros recreo deportivos y de estimulación física adaptada.
Actividad: Me muevo con alegría

Fecha: 30 de Abril de 2026

Hora: 2:30 p.m.

Grupo A - Cuidadores

Población: Cuidadores de personas con discapacidad (enfoque en adultos mayores o personas con movilidad reducida).

Duración: 60 minutos.

Materiales: Aros, conos (o botellas plásticas), pelotas de espuma, colchonetas o sillas firmes, música rítmica pero moderada.

1. Apertura: El Despertar del Cuerpo (10 minutos)

Preparar las articulaciones y conectar la mente con el aquí y el ahora.

- **Saludo y Calentamiento Articular (5 min):** Sentados en círculo (en sillas o colchonetas), realizamos movimientos suaves de cuello, hombros, muñecas y tobillos.
  - *Enfoque:* Inhalar al subir los hombros, exhalar al soltar, liberando la tensión acumulada por las tareas de cuidado.
- **Dinámica "El Pulso de la Vida" (5 min):** Al ritmo de una música suave, cada participante marca el pulso golpeando suavemente sus muslos. Se invita a sonreír al compañero de al lado para activar neuronas espejo y mejorar el ánimo desde el inicio.

2. Desarrollo: Circuito "Sentirse Vivo" (40 minutos)

Se organizan 4 estaciones. Se debe recordar que **no es una competencia**, sino un reto personal de coordinación y disfrute.

- **Estación 1: El Túnel de la Coordinación (10 min):** Caminar (o desplazarse según capacidad) en zigzag entre conos o aros puestos en el suelo.
  - *Variante:* Si hay movilidad muy reducida, se hace con las manos moviendo una pelota por encima de una mesa siguiendo un camino.
- **Estación 2: El Lanzamiento de la Confianza (10 min):** Lanzar pelotas de espuma dentro de un aro situado a una distancia cómoda.
  - *Propósito:* Estimular la motricidad gruesa y celebrar cada acierto para fortalecer la autoconfianza.
- **Estación 3: El Ritmo del Equilibrio (10 min):** Mantenerse sobre una pierna (con apoyo de una silla si es necesario) o realizar pasos laterales rítmicos siguiendo una secuencia sencilla de "1, 2, centro".

- **Estación 4: Estación de la Energía (10 min):** Un juego grupal con un globo. El objetivo es que el globo no toque el suelo usando cualquier parte del cuerpo (manos, cabeza, hombros), fomentando la risa y el movimiento espontáneo.

3. Cierre: Calma y Gratitud Corporal (10 minutos)

El cierre busca bajar las pulsaciones y procesar la mejora del estado de ánimo.

- **Estiramiento Consciente (5 min):** Movimientos de elongación suaves, priorizando la espalda y las piernas, zonas que suelen estar cargadas en los cuidadores.

- **Círculo de Bienestar (5 min):** Cada participante completa la frase: *"Hoy mi cuerpo se sintió..."*.

  - *Reflexión final:* Recordar que un cuerpo activo es una mente más resiliente.

Iwoke
Fundación para el Desarrollo infantil, social y cultural

PROCESO METODOLOGICO DE CADA SESION

COMPONENTE: Expresiones artísticas vivenciales

ACTIVIDAD: Descubriéndome a través del arte.

FECHA: 23 de abril de 2026

HORA: 2:00 p.m.

LUGAR: Salón Comunal la Cabaña

OBJETIVO DE LA SESION:

Identificar aspectos de la propia identidad y gustos mediante imágenes y recortes. Fortalecer la autoestima y el autoconocimiento.

MOMENTO INICIAL:

Bienvenida y Encuadre (3 min): Breve saludo reconociendo la labor del cuidador y validando la importancia de este tiempo para sí mismos. Se explica que hoy el "paciente" o "familiar" no es el centro, sino ellos.
Dinámica de Rompehielo "Mi esencia en una palabra" (7 min): * Sentados en círculo, cada participante menciona su nombre y una cualidad que lo defina fuera de su rol de cuidador (ej. "Soy María y soy creativa").

- **Propósito:** Empezar a separar la identidad personal de la carga del cuidado.

MOMENTO CENTRAL:

Collage de Identidad (40 minutos)

Esta es la fase central donde se utiliza la creatividad como herramienta de autoconocimiento.

- **Introducción al Collage (5 min):** invita a los participantes a hojear el material sin juzgar las imágenes. La instrucción es: *"Busca colores, palabras o formas que te hagan sentir 'esto soy yo' o 'esto me gusta', sin pensar en tus responsabilidades"*.
- **Fase Creativa: Construcción (25 min):** Mientras suena música instrumental, los participantes recortan y pegan.
    - **Consigna:** El collage debe responder visualmente a: *¿Qué me apasiona? ¿Qué colores me definen? ¿Qué sueños tengo?* incluir una imagen o palabra en el centro que represente su mayor fortaleza personal.
- **Intercambio en Parejas (10 min):** En lugar de una exposición plenaria larga, se dividen en parejas para explicarle al otro un solo elemento de su collage que les genere orgullo. Esto fomenta la conexión y la empatía entre pares.

MOMENTO FINAL

Mi Reflejo Positivo (10 minutos)

El cierre busca consolidar el fortalecimiento de la autoestima y la introspección positiva.

- **Cierre Reflexivo (5 min):** * Se pide a los participantes que observen su obra terminada. El facilitador lanza una pregunta reflexiva: *“Al mirar este collage, ¿qué parte de ti habías olvidado y hoy has vuelto a ver?”*.
- **Ritual de Compromiso (5 min):** * Cada participante escribe al respaldo de su cartulina una frase corta de autoafirmación basada en lo que descubrió (ej. "Mi creatividad sigue viva").
- **Despedida:** Se agradece la vulnerabilidad y se les invita a colocar su collage en un lugar visible de sus casas como un recordatorio de quiénes son, más allá de su rol de cuidado.

Guía Metodológica

Componente: Encuentros recreo deportivos y de estimulación física adaptada.
Actividad: Me muevo con alegría

Fecha: 30 de Abril de 2026

Hora: 2:30 p.m.

Grupo A - Cuidadores

Población: Cuidadores de personas con discapacidad (enfoque en adultos mayores o personas con movilidad reducida).

Duración: 60 minutos.

Materiales: Aros, conos (o botellas plásticas), pelotas de espuma, colchonetas o sillas firmes, música rítmica pero moderada.

1. Apertura: El Despertar del Cuerpo (10 minutos)

Preparar las articulaciones y conectar la mente con el aquí y el ahora.

- **Saludo y Calentamiento Articular (5 min):** Sentados en círculo (en sillas o colchonetas), realizamos movimientos suaves de cuello, hombros, muñecas y tobillos.
  - *Enfoque:* Inhalar al subir los hombros, exhalar al soltar, liberando la tensión acumulada por las tareas de cuidado.
- **Dinámica "El Pulso de la Vida" (5 min):** Al ritmo de una música suave, cada participante marca el pulso golpeando suavemente sus muslos. Se invita a sonreír al compañero de al lado para activar neuronas espejo y mejorar el ánimo desde el inicio.

2. Desarrollo: Circuito "Sentirse Vivo" (40 minutos)

Se organizan 4 estaciones. Se debe recordar que **no es una competencia**, sino un reto personal de coordinación y disfrute.

- **Estación 1: El Túnel de la Coordinación (10 min):** Caminar (o desplazarse según capacidad) en zigzag entre conos o aros puestos en el suelo.
  - *Variante:* Si hay movilidad muy reducida, se hace con las manos moviendo una pelota por encima de una mesa siguiendo un camino.
- **Estación 2: El Lanzamiento de la Confianza (10 min):** Lanzar pelotas de espuma dentro de un aro situado a una distancia cómoda.
  - *Propósito:* Estimular la motricidad gruesa y celebrar cada acierto para fortalecer la autoconfianza.
- **Estación 3: El Ritmo del Equilibrio (10 min):** Mantenerse sobre una pierna (con apoyo de una silla si es necesario) o realizar pasos laterales rítmicos siguiendo una secuencia sencilla de "1, 2, centro".

- **Estación 4: Estación de la Energía (10 min):** Un juego grupal con un globo. El objetivo es que el globo no toque el suelo usando cualquier parte del cuerpo (manos, cabeza, hombros), fomentando la risa y el movimiento espontáneo.

3. Cierre: Calma y Gratitud Corporal (10 minutos)

El cierre busca bajar las pulsaciones y procesar la mejora del estado de ánimo.

- **Estiramiento Consciente (5 min):** Movimientos de elongación suaves, priorizando la espalda y las piernas, zonas que suelen estar cargadas en los cuidadores.

- **Círculo de Bienestar (5 min):** Cada participante completa la frase: *"Hoy mi cuerpo se sintió..."*.

  - *Reflexión final:* Recordar que un cuerpo activo es una mente más resiliente.