UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

UNAE

Educación Especial

Itinerario Académico en: Discapacidad Intelectual y Desarrollo

“EL DOMINIO PRÁCTICO EN EL ÁREA DE AUTOCUIDADO EN ESTUDIANTES CON SÍNDROME DE DOWN EN EL NIVEL MÁSTER DE UN CENTRO ESPECIALIZADO EN LA CIUDAD DE CUENCA”

Autora:

Liliana Margoth Arrunategui Ortiz

Autora:

María Belén Chicay Bueno

Autora:

Zara Ximena Orellana Hidalgo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Azogues - Ecuador

Febrero, 2025

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN UNAE

Trabajo de Titulación

Modalidad

Propuesta de Innovación Pedagógico - Curricular

Línea de investigación

Educación inclusiva para la atención a la diversidad

Autora:

Liliana Margoth Arrunategui Ortiz

Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Licenciado/a en Ciencias de la Educación Especial

Autora:

María Belén Chicay Bueno

Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Licenciado/a en Ciencias de la Educación Especial

Autora:

Zara Ximena Orellana Hidalgo

Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Licenciado/a en Ciencias de la Educación Especial

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Docente Tutor	**Miguel Eduardo Vasconez Campos**
CÓDIGO ORCID	**0000-0002-6644-3918**

TODA LA INFORMACIÓN EXPRESA EN EL PRESENTE TRABAJO DE TITULACIÓN ES DE ABSOLUTA RESPONSABILIDAD DEL AUTOR Y TUTOR Y SE ENCUENTRA DEBIDAMENTE AUTORIZADA PARA SU CORRESPONDIENTE PUBLICACIÓN

AGRADECIMIENTOS Y/O DEDICATORIAS

Expresamos nuestra más sincera gratitud a la Universidad Nacional de Educación por brindarnos la oportunidad de formarnos en esta prestigiosa institución, que no solo nos acogió en sus aulas, sino que también nos permitió crecer académica y humanamente.

Agradecemos profundamente a cada uno de nuestros docentes, quienes con su profesionalismo, vocación y sólidos valores nos guiaron en este camino, motivándonos constantemente a superarnos y a dar lo mejor de nosotros en cada etapa de nuestra formación. Cada uno de ellos contribuyó significativamente a nuestra formación y a la construcción de quienes somos hoy.

De manera especial, extendemos nuestro reconocimiento a nuestro tutor, el Magíster Miguel Vásconez, por su apoyo incondicional, su calidad humana y su calidez al acompañarnos durante este proceso. Su guía no solo fortaleció nuestros conocimientos, sino que también nos inspiró a amar nuestra carrera y a comprender el verdadero sentido de nuestra profesión.

Dedicatoria

Primeramente, agradezco a Dios por haberme sostenido durante todo este proceso, especialmente en aquellos momentos en los que el camino se volvió incierto y lleno de dudas. Cuando el cansancio y el miedo intentaron vencerme, Su amor fue mi refugio y fortaleza para continuar.

A mi madre, Tania, gracias por tu amor incondicional, tu apoyo constante y por creer en mí incluso cuando yo misma dudaba. A mis hermanos, por su compañía silenciosa pero firme, siempre pendientes de mí. A mi esposo, Sebastián Verdugo, por su paciencia, comprensión y respaldo incondicional en cada etapa. Y a mis hijos, Sebastián y Alejandra, quienes son mi mayor motor y la razón más profunda para no rendirme jamás. A mi suegro, Pablo Verdugo, por motivarme a creer en mis capacidades y a no temerle a mis sueños.

De manera muy especial, agradezco a mi hermana Carolina, quien ha sido para mí más que una hermana: una madre, una hija y un pilar fundamental para mis hijos. Estuviste conmigo en mis logros y en mis fracasos, me sostuviste cuando sentí que no había salida y me diste fuerzas cuando el camino parecía inalcanzable. Este logro no es solo mío, es nuestro, y te estaré agradecida toda la vida por tu sacrificio y tu amor.

Finalmente, agradezco a mis amigas Belu, Zarita y Canguilcito por acompañarme en esta travesía llena de risas, llantos y momentos inolvidables. Gracias por su amistad sincera y por permanecer siempre a mi lado.

Liliana Margoth Arrunategui Ortiz

Dedicatoria

Quiero empezar dedicando este trabajo a Dios, por bendecirme con fuerza, sabiduría y confianza en mí misma, por fortalecer mi corazón e iluminarme en este camino. A mis padres, por amarme y apoyarme en cada momento, por convertirme en la mujer que soy hoy, mi reconocimiento eterno para ustedes. A mis más grandes amores, Andrea Chicay, mi segunda madre, mi refugio en los momentos buenos y malos. Gracias por ser mi pilar y sostenerme en mis momentos de incertidumbre, por creer en mí, por celebrar mis triunfos como propios y por comprender mis fracasos sin juzgarme. Gracias infinitas. Este triunfo es nuestro. Johmayra Chicay, mi negrita, este logro es gracias a ti por siempre hacerme sentir segura y amada, por siempre recordarme lo fuerte e inteligente que soy, por ser una guía e inspiración como un ejemplo a seguir. Jorge Luis Bueno, mi más grande amor, el hombre de mi vida, todo lo que hago es por ti, mi motor para salir adelante. Gracias familia, solo nosotros sabemos lo que hemos atravesado para llegar hasta aquí.

A mi Sebas, quien creyó en mí incluso cuando ni yo lo hacía, quien fue mi fuerza en momentos de debilidad. Te agradezco por apoyarme con palabras de aliento, por amarme y cuidarme, aceptándome tal y como soy, por amar sobre todo mi personalidad, que es tan difícil de querer, por caminar a mi lado sin soltar mi mano con mucho amor y paciencia. Te agradezco por escucharme y recordarme siempre todo lo que soy capaz de lograr. Esto también es para ti, mi amor.

A mis amigas que me dejaron la universidad, Zarita y Lili, un agradecimiento especial para ustedes, gracias por enseñarme el verdadero valor de la bondad, por quererme tal y como soy sin juzgarme. Gracias también por regalarme los mejores momentos que viví en la universidad. Recordaré con mucho amor y nostalgia todos nuestros momentos vividos. Y finalmente, a mis chiquis, Lunita y Fabi, que, a pesar de la distancia, el sentimiento de la amistad prevalece; los quiero.

María Belén Chicay Bueno

Dedicatoria

Primeramente, agradezco a Dios por bendecirme con la vida y por darme la fortaleza necesaria para culminar esta etapa tan importante. A mis padres, por ser un pilar fundamental en mi vida, por su presencia constante, su apoyo incondicional y por formarme con valores que hoy me definen como persona. Todo lo que soy es reflejo del amor y la dedicación que me brindaron. A mi madrina Rosa, quien estuvo a mi lado en los momentos en que más lo necesité, apoyándome a mí y a mi familia con generosidad y cariño.

A mi querida amiga Belu, quien ha sido una parte esencial en mi vida académica de tal forma, todo mejoró desde que ella llegó. Gracias por acompañarme, por impulsarme a ser mejor cada día y por enseñarme el verdadero valor de la amistad. Con ella aprendí que siempre hay que ser agradecidos con el mañana y que cuando existe una amistad sincera, se tiene todo, donde se muestra que al final del día no importa qué mal esté, estará para mí con un café. De igual manera, a Lili, una persona importante en mi vida, con quien disfruto cada momento compartido. Gracias por inspirarme a crecer, a mejorar y a ser una mejor versión de mí misma. Y, sin dejar atrás a Bruno, una parte fundamental en mi vida, quien me ayudó en mis momentos más bajos, a él le dediqué una parte de mi crecimiento académico y una parte de mi vida.

Y para finalizar, me agradezco a mí misma por no rendirme, por mantener la fe incluso en los momentos más difíciles y por esforzarme cada día para alcanzar este sueño. Reconozco mi constancia, mi dedicación y el valor que tuve para seguir adelante. Este logro también es fruto de mi perseverancia.

Zara Ximena Orellano Hidalgo

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo mejorar el dominio práctico, específicamente las habilidades del autocuidado, en estudiantes con síndrome de Down (SD) del nivel "máster" en el Centro Huiracocha Tutiven. La investigación surge de la identificación de las dificultades en las habilidades del autocuidado importantes, tales como el aseo personal, el arreglo personal, la alimentación y la vestimenta. Estas dificultades limitan la autonomía e independencia. De acuerdo con esta situación, se articuló como objetivo principal proponer una guía de actividades para mejorar el dominio práctico en el área de autocuidado de los estudiantes con síndrome de Down en el nivel de máster de un centro especializado en la ciudad de Cuenca. Este estudio adoptó un paradigma interpretativo con un enfoque cualitativo, utilizando el estudio de caso como método para profundizar en la comprensión del problema. Así también, se emplearon técnicas de recolección de datos: entrevistas, análisis documental y la observación participante. Los resultados que facilitaron estas técnicas revelan que los estudiantes presentan dificultades al seguir los pasos completos para cumplir con las rutinas, falta de metodologías apropiadas y que el apoyo de los padres es escaso. Estos son algunos factores que limitan el desarrollo de las habilidades de autocuidado. Para solventar las dificultades, se diseñó una guía de actividades prácticas con una metodología lúdica y musical, orientada a desarrollar y mejorar las habilidades mencionadas. Estas actividades se encuentran diseñadas específicamente para las necesidades y características de los estudiantes, con el fin de mejorar su autonomía y su calidad de vida.

PALABRAS CLAVES: Guía de actividades, Habilidades de autocuidado, Síndrome de Down.

ABSTRACT

This research aims to improve practical skills, specifically self-care skills, in students with Down syndrome (DS) at the "Master" level in the Huiracocha Tutiven center. The research stems from the identification of difficulties in important self-care skills such as personal hygiene, grooming, eating, and dressing. These difficulties limit the students' autonomy and independence, as well as their quality of life. Based on this situation, the main objective was to propose an activity guide to improve practical skills in self-care among students with Down syndrome at the "Master" level in a specialized center in the city of Cuenca. This study adopted an interpretive paradigm with a qualitative approach, using the case study method to deepen the understanding of the problem. Various data collection techniques were also employed, including interviews, document analysis, and participant observation. The results obtained from these techniques reveal that students have difficulty following the complete steps for routines, lack appropriate methodologies for activities, and receive limited parental support. These are some of the factors that hinder the development of self-care skills in students. To address these difficulties, a guide of practical activities was designed using a playful and musical methodology. This guide aims to develop and improve the aforementioned skills and is specifically tailored to the needs and characteristics of the students, with the goal of enhancing their autonomy and quality of life.

KEYWORDS: Activity guide, Self-care skills, Down syndrome

ÍNDICE

Introducción 12

Pregunta de investigación 17

Objetivo general 18

Objetivos específicos 18

Justificación 18

Capítulo I. Fundamentos teóricos sobre el dominio práctico en el área de autocuidado en estudiantes con síndrome de Down (SD) 21

1. Discapacidad intelectual 25

1.1 Modelo social y políticas de la discapacidad 27

1.2 Habilidades adaptativas 28

1.2.1 Dominio práctico 30

1.2.1.1 Autonomía personal 31

1.2.1.2 El autocuidado 32

1.2.1.3 Clasificación de las habilidades de autocuidado 35

2. Síndrome de Down 38

2.1 Características del síndrome de Down 39

2.2 Particularidades del dominio práctico en el área de autocuidado en personas con síndrome de Down 41

2.3 Aprendizaje de estudiantes con síndrome de Down 42

2.3.1 Guía de actividades 43

2.3.2 El aprendizaje por medio de la lúdica en estudiantes con síndrome de Down 45

2.3.3 El aprendizaje por medio de la música en estudiantes con síndrome de Down 46

Capítulo II. Caracterización del dominio práctico en el área de autocuidado en los estudiantes con síndrome de Down 47

2.1 Marco metodológico 48

2.1.1 Paradigma interpretativo 48

2.1.2 Enfoque Cualitativo 48

2.2 Diseño de la investigación 49

2.2.1 Tipo de investigación 49

2.2.2 Método: Estudio de caso 50

2.2.3 Fases del estudio de caso 50

2.3 Unidad de análisis y categorías 53

2.3.1 Unidad de análisis 54

2.3.2 Operacionalización de categorías de análisis 55

Técnicas e Instrumentos 57

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos 59

2.4.1 Técnicas 59

Revisión Documental 59

Entrevista semiestructurada 60

Observación participante 61

2.4.2 Instrumentos 62

Ficha de registro 62

Guía de preguntas 63

Guía de observación 63

Diario de campo 64

2.5 Análisis e interpretación de los resultados que presentan los instrumentos 65

2.5.1 Procesamiento de información 66

2.5.2 Triangulación de datos 71

2.5.3 Resultados de la triangulación 80

Capítulo III. Guía de actividades para mejorar el dominio práctico en el área de autocuidado de los estudiantes con síndrome de Down en el nivel máster de un centro especializado en la ciudad de Cuenca. 84

3.1 Fundamentación de la propuesta 85

3.1.1 Introducción 85

3.1.2 Justificación 85

3.1.3 Beneficiarios 86

3.1.4 Tipo de propuesta 86

3.1.5 Fundamentación teórica 87

3.2 Fundamentación didáctica 88

3.2.1 El juego en el aprendizaje 88

3.2.2 Guía de actividades 89

3.2.3 Metodología 91

3.2.3 Perfil hipersensible 91

3.3 Enfoque metodológico de la guía 92

3.3.1 La lúdica como estrategia pedagógica 92

¿Qué es la lúdica? 92

¿Por qué deben ser lúdicas? 93

3.3.2 La música como herramienta de aprendizaje 93

3.3.3 Modalidad 94

3.4 Diseño de la guía 94

3.4.1 Estructura de las actividades 94

Fuente. Elaboración propia. 95

3.4.2 Objetivo general 95

3.4.3 Objetivos específicos 96

3.4.4 Título: "RITMOS QUE CUIDAN: APRENDO EL AUTOCUIDADO A TRAVÉS DEL JUEGO" 96

3.4.5 Desarrollo de actividades 97

Conclusiones 114

Referencias 118

Anexos 130

Introducción

El desarrollo del dominio práctico en el área de autocuidado resulta ser de gran importancia en la educación y el desarrollo de los niños. Sin embargo, los niños con síndrome de Down (SD) presentan serias dificultades en su desarrollo, debido a la discapacidad intelectual que se les asocia, provocando muchas deficiencias en las capacidades prácticas de esta población.

> El Síndrome de Down, también conocido como "trisomía 21", es una de las causas genéticas más comunes de retraso mental o también llamado, de discapacidad intelectual. Esto se debe a una complicación relacionada con los cromosomas, donde están situados los genes que hacen que una persona sea única. (Rodriguez, 2013, p. 11)

Por tanto, esta estrecha relación que existe entre el SD y la discapacidad intelectual provocan ciertos percances para la adquisición de conocimientos, aunque son capaces de adquirir aprendizajes, su aprendizaje es lento a comparación de los otros niños, puesto que "el alumno con SD, no va a evolucionar al mismo ritmo que el resto de los alumnos es una posición errónea esperar que él alcance las mismas competencias en el mismo espacio de tiempo" (Perpiñan, 2018, p. 102). También se encuentran limitaciones dentro del funcionamiento intelectual y de las funciones adaptativas, que son las capacidades, conductas y destrezas que una persona debería adquirir para desempeñarse o desarrollarse en sus entornos. Sin embargo, es importante que ellos puedan desarrollar estas habilidades del dominio práctico en el área de autocuidado, ya sea en un

periodo largo o corto, puesto que este dominio y esta área son fundamentales en la vida diaria, ya que proporcionan una mayor autonomía y desenvolvimiento en su contexto. Esto permite que desarrollen las actividades y las acciones de manera adecuada al contexto o situación en la que la persona se encuentre. Se trata del cuidado de la salud, en el cual la persona es la responsable de cuidar de sí misma cuidando varios aspectos y llevando a cabo acciones individuales y/o colectivas como el aseo personal, alimentación, vestimenta. Estas pueden fortalecer o restablecer el estado de bienestar integral, así como prevenir enfermedades. (FUNDASIL El Salvador, 2022).

El autocuidado es indispensable para la vida y para el desarrollo integral de la persona con SD, puesto que influye en la capacidad de poder realizar actividades tales como comer, vestirse, peinarse, bañarse, entre otras para alcanzar la independencia.

Dentro de las investigaciones internacionales, Brogna et al. (2006) mencionan que las habilidades adaptativas se dividen en 3 áreas: sociales (conducta, autocuidado, reglas), prácticas (actividad de la vida diaria) y conceptuales (hacen referencia a las materias).

En este trabajo se abordará específicamente el dominio práctico en el área de autocuidado, ya que este responde a la problemática identificada dentro de las prácticas preprofesionales; asimismo, se considera importante mejorar la autonomía de los estudiantes, porque esto ayuda a mejorar las actividades que ellos deberían desarrollar para integrarse al mundo externo después del educativo es decir deben crear hábitos de autocuidado en donde implique el aseo personal, el arreglo personal, alimentación y vestimenta. Esto le permitirá que en diferentes contextos se pueda desenvolver por sí solo y le permitirá desarrollar habilidades

como la cooperación, flexibilidad, autocontrol y adaptación. Con el fin de recopilar información y establecer los antecedentes sobre esta temática, se realizó una revisión bibliográfica en las principales fuentes de datos y revistas indexadas. Los trabajos indagados toman en cuenta los abordajes realizados a jóvenes y niños con síndrome de Down en el área de la conducta adaptativa centrados en la habilidad práctica en el plano nacional e internacional.

Cárdenas (2016), Ecuador, Quito, en su tesis titulada "Desarrollo de las habilidades adaptativas: autonomía y vida diaria de un joven de 23 años con discapacidad intelectual severa, mediante la intervención educativa", tuvo como objetivo brindar una alternativa para mejorar su calidad de vida, mediante las actividades cotidianas con el fin de alcanzar el máximo desarrollo de la autonomía y la disminución de la dependencia. Se toma en cuenta esta investigación porque habla sobre la autonomía que deben desarrollar las personas con SD para integrarse al mundo exterior por sí solas, pues esto es lo que se busca con la presente investigación. Asimismo, Salazar (2017), en la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil, estudió el "Desarrollo de habilidades adaptativas en estudiantes con discapacidad intelectual incluidos en las instituciones educativas de la educación general básica fiscal", en el que se pudo evidenciar la importancia de una guía que ayude a la orientación pedagógica para el desarrollo de las habilidades adaptativas en las personas con discapacidad, tomando el nivel y condición educativa, como el rol de la sensibilización en el trato de las personas con discapacidad, debido a que esto ayuda a favorecer la inclusión plena y segura en la sociedad, permitiendo que el proceso de enseñanza aprendizaje sea significativo. En este antecedente de Salazar expone que es de suma importancia aplicar guías que ayuden a los estudiantes a desarrollar habilidades como una

herramienta imprescindible. Finalmente, se menciona el centro principal de la investigación, en este caso, el dominio práctico. Según Ríos (2012), se menciona que "las conductas prácticas implican las actividades de la vida diaria (comida, aseo, vestido, desplazamiento), actividades instrumentales (limpieza de la casa, preparación de alimentos, uso del transporte, uso del teléfono, entre otras) y habilidades ocupacionales" (p. 12). Sin embargo, es importante destacar que no se hallaron estudios centrados específicamente en el desarrollo del dominio práctico en el área de autocuidado de personas con síndrome de Down. No obstante, las investigaciones revisadas abordan dimensiones relevantes como el desarrollo de habilidades adaptativas, la inclusión educativa, la autonomía funcional y el aprendizaje significativo en esta población. Estos aportes permiten construir una base conceptual sólida que enmarca los procesos de desarrollo cognitivo y funcional asociados a la discapacidad intelectual. Al mismo tiempo, ofrecen un contexto general sobre las condiciones educativas, sociales y metodológicas en las que se desenvuelven los niños con síndrome de Down, lo cual resulta esencial para comprender las necesidades reales de esta población. Esta base conceptual y contextual no sólo orienta el diseño metodológico de nuestra investigación, sino que también fundamenta teóricamente la pertinencia de explorar de manera más profunda el dominio práctico como componente clave para el cuidado y la participación activa de los niños en los distintos entornos en los que interactúan.

A continuación, se presenta el contexto en donde se realizaron las prácticas preprofesionales, se desarrollaron en el centro Huiracocha Tutiven esta institución se dedica a la educación especializada de niños, niñas y adolescentes con Síndrome de Down, trabajando en

equipos multidisciplinarios, además realiza atención integral en neurodesarrollo y distintas terapias como la fisioterapia, terapia de lenguaje, entre otras, se encuentra ubicado en la ciudad de Cuenca, El centro cuenta con diferentes espacios físicos diseñados para potenciar las diferentes actividades recreativas, de rehabilitación y educativas, así también incluye un área verde que permite el desarrollo de actividades sensoriales, que benefician al desarrollo de los estudiantes. Los niveles educativos que ofrece la institución son Kids 2, Kids 3, Kids 4 y nivel máster. Las prácticas preprofesionales se realizaron exactamente en el nivel máster, en la jornada matutina de (8:00 a.m. a 1 p.m.). El caso seleccionado es todo el nivel máster, que es el más grande; todos poseen síndrome de Down. Existen 4 mujeres con una media de edad entre los 12 años y los 20 años. Los estudiantes son muy colaborativos y realizan sus tareas conforme se les dan las indicaciones; al igual, acceden a cualquier actividad que proponga la docente, lo cual facilita aplicar cualquier tipo de actividad.

En este contexto específicamente se ha podido observar que las actividades realizadas por los estudiantes, en particular con Síndrome de Down, se orientan principalmente al desarrollo de habilidades académicas, mientras que las acciones dirigidas al fortalecimiento del dominio práctico en el área de autocuidado se tendrían que mejorar para la participación activa en contextos cotidianos, aspectos esenciales para la inclusión social y la mejora de la calidad de vida de las personas con Síndrome de Down.

Al ser el último nivel, se requiere que ellos estén potenciando estas habilidades para poder desenvolverse y ser autónomos en el contexto exterior que se aproxima después de su proceso académico del centro. A partir de lo que se expone surge la pregunta de investigación:

Pregunta de investigación

¿Cómo mejorar el dominio práctico en el área de autocuidado de los estudiantes con síndrome de Down en el nivel máster de un centro especializado en la ciudad de Cuenca?

Así mismo con el propósito de que surja una respuesta ante esta interrogante, se proponen los objetivos que se plantean a continuación:

Objetivo general

Proponer una guía de actividades para la mejora del dominio práctico en el área de autocuidado de los estudiantes con síndrome de Down en el nivel máster de un centro especializado en la ciudad de Cuenca.

Objetivos específicos

1. Determinar los fundamentos teóricos acerca del dominio práctico en el área de autocuidado en estudiantes con síndrome de Down.

2. Caracterizar el dominio práctico en el área de autocuidado de los estudiantes con síndrome de Down del nivel máster que asisten a la institución.

3. Diseñar una guía de actividades para la mejora del dominio práctico en el área de autocuidado de los estudiantes con síndrome de Down en el nivel máster de un centro especializado en la ciudad de Cuenca.

Justificación

Este estudio es socialmente relevante porque busca mejorar la calidad de vida de las personas con síndrome de Down. Al promover el dominio práctico en el área de autocuidado, hará que ellas fortalezcan su autonomía e inclusión en la vida cotidiana. Además, podrán realizar actividades como en trabajos sin necesidad de un apoyo.

Se identifica la necesidad de investigar sobre este tema porque, en la actualidad, es un tema que no se toma en cuenta. En los centros especializados se centra en lo académico y en talleres de arte, mas no en desarrollar actividades que fortalezcan la autonomía de las personas con síndrome de Down. Además, surge de la necesidad de los estudiantes de poder integrarse al mundo exterior después de su proceso educativo para saber cómo desenvolverse.

Esta investigación es pertinente porque responde a la necesidad de fortalecer el dominio práctico en el área de autocuidado en personas con síndrome de Down, siendo esta una prioridad dentro de los enfoques actuales de inclusión educativa y social en el Ecuador. Asimismo, se alinea con las políticas de atención a la diversidad promovidas por el Ministerio de Educación. Es por esto que se debe garantizar el desarrollo de este dominio.

La investigación es factible, gracias a que se cuenta con el acceso autorizado a un centro de neurodesarrollo especializado en síndrome de Down Huiracocha Tutiven, además del respaldo institucional de la Universidad Nacional de Educación y la colaboración del equipo profesional tanto del centro como de la universidad. Así también, gracias al tiempo que se desarrollan las prácticas, se dispone del tiempo para observar cualquier acontecimiento. Y por último se cuenta con los conocimientos y los recursos necesarios para llevar a cabo el estudio de manera adecuada.

Esta investigación generará beneficios significativos al proponer una guía de actividades efectivas para el desarrollo del dominio práctico en el área de autocuidado en personas con síndrome de Down, fomentando así su autonomía en el hogar y la comunidad. Los principales beneficiarios directos serán los estudiantes del nivel máster del centro, así como los docentes y profesionales que trabajan con ellos. También se beneficiarán indirectamente las familias, al contar con orientaciones prácticas para fortalecer la independencia de sus hijos, y otras instituciones educativas o terapéuticas que podrán adaptar los resultados del estudio a sus contextos.

El aporte práctico de esta investigación radica en la elaboración de una guía de actividades orientadas al desarrollo del dominio práctico en el área de autocuidado en personas con síndrome de Down. Estas actividades podrán ser aplicadas por docentes, terapeutas ocupacionales y cuidadores en contextos escolares y familiares, con el fin de fortalecer la independencia personal y social de los estudiantes.

La novedad de esta investigación radica en que aborda específicamente el desarrollo del dominio práctico en el área de autocuidado, que muchas veces en los centros especializados no se toma en cuenta, puesto que se ve como primordial el dominio social y comunicativo; además, al ser un contexto ecuatoriano, es un tabú que las personas con discapacidad se puedan valer por sí solas. A diferencia de otras investigaciones, la actual investigación se destaca por enfocarse en la independencia funcional. Considerando la realidad en la se vive el sistema ecuatoriano. Este enfoque contextualizado y aplicado aporta una visión innovadora para el trabajo educativo con esta población.

El presente trabajo responde a la línea de investigación Educación Inclusiva para la atención a la diversidad definida por la Universidad Nacional de Educación (UNAE). Esta demuestra que la diversidad consiste en las distintas formas de expresar nuestra identidad por medio de los sentimientos y pensamientos. Esta diversidad abarca las diferencias culturales y físicas que se evidencian en distintas formas y tipos tales como: discapacidades, género, ritmos de aprendizaje, la influencia del entorno socioeconómico, etnias, culturas, lenguas, religiones, entre otros. Del mismo modo, se articula con la sublínea de investigación, "Estrategias curriculares y didácticas para la atención a la diversidad", puesto que el objetivo de este trabajo es mejorar las habilidades de nuestros estudiantes por medio de estrategias que atiendan a la diversidad y a sus dificultades.

Para concluir, el presente trabajo se encuentra conformado por tres capítulos: el primero contiene el marco teórico, el segundo contiene el marco metodológico y el tercero la propuesta. El primer capítulo fundamenta teóricamente el síndrome de Down y el dominio práctico en el área del autocuidado, que se realizó a través de una revisión bibliográfica. En el segundo capítulo se expone la metodología que responde al objetivo específico 2; se encuentra dirigida a la caracterización del dominio práctico en el área de autocuidado y también a la diferente metodología que encaminó este trabajo con diferentes técnicas e instrumentos. Finalmente, en el tercer capítulo se presenta la propuesta, que fue elaborada para dar respuesta al problema que se aborda en este trabajo.

Capítulo I. Fundamentos teóricos sobre el dominio práctico en el área de autocuidado en estudiantes con síndrome de Down (SD)

El presente marco teórico tiene como objetivo exponer conceptualmente el estudio sobre el dominio práctico en el área de autocuidado en estudiantes con síndrome de Down. Para ello, se socializarán aportes teóricos que permitan comprender los fundamentos del desarrollo práctico, la discapacidad intelectual y el síndrome de Down.

Por lo tanto, esta investigación se posiciona en la intersección de la literatura internacional, nacional y local, realizada en los últimos años. Estas investigaciones permiten conocer e identificar la importancia, las dificultades y las soluciones propuestas en los diferentes contextos. Conocer estas investigaciones permitirá comprender y analizar de forma significativa la realidad y las necesidades del centro en donde se desarrollaron las prácticas. De esta forma, este capítulo inicia con la exposición de las distintas intervenciones para las habilidades de autocuidado en los últimos años.

En España, Dressler et al. (2010) realizaron una investigación titulada “La conducta adaptativa en personas con síndrome de Down desde la niñez hasta la adultez” con el objetivo de describir la evolución que tienen las personas con SD a lo largo de su edad. Para obtener información, aplicaron las Escalas de Conducta Adaptativa de Vineland a 75 personas con SD, en un rango de edad de 4 a 53 años; esto lo realizaron mediante entrevistas a los cuidadores. Los resultados que obtuvieron fueron que las habilidades de la vida diaria y autocuidado se van desarrollando y aumentan progresivamente hasta la adultez, manteniéndose ausentes de enfermedades. Este estudio tiene relación con el actual trabajo, puesto que busca demostrar que el autocuidado puede seguir desarrollándose cuando existe el apoyo adecuado, lo que respalda la importancia de aplicar metodologías que se orienten a potenciar estas habilidades.

Del mismo modo, en Colombia, Amaya & Echeverry et al. (1997), en España, realizaron un estudio titulado “Programa tutorial cruce de edades en habilidades básicas de autocuidado con niños con síndrome de Down”, el objetivo fue mejorar las habilidades del autocuidado, con una propuesta de un programa de tutorial entre pares de diferentes edades. La investigación tuvo una metodología con un enfoque cuantitativo y aplicó instrumentos de observación antes y después de las intervenciones. Aquí observaron el aseo personal, la alimentación y la vestimenta. Los resultados se vieron reflejados en mejoras significativas en la autonomía de los estudiantes con SD en las diferentes actividades de la vida diaria. Este estudio tiene relación con el actual trabajo puesto que busca mejorar las habilidades de autocuidado mediante estrategias educativas.

Por otro lado, en Colombia, Angulo & Quiñonez (2025), en su investigación “El fortalecimiento de las habilidades adaptativas en niños y niñas con síndrome de Down mediante el uso de juegos y rondas tradicionales en el nivel preescolar”, tienen como objetivo potenciar las habilidades adaptativas a través de una propuesta lúdica inclusiva. Con una metodología centrada en un enfoque cualitativo, y un estudio descriptivo. Los resultados evidenciaron mejoras en la autonomía y el autocuidado de los niños, aunque se presentaron limitaciones en la infraestructura y capacitación docente frente a la inclusión. Esta investigación tiene relación con este trabajo, porque se pretende proponer una guía de actividades que sea mediante el juego que potencia estas habilidades de autocuidado en niños con SD.

En el contexto nacional se encuentra Guayllasaca & Avecillas (2023), en Ecuador, que desarrollaron su investigación titulada “Guía metodológica para potenciar las habilidades adaptativas en un adolescente con síndrome de Down”, cuyo objetivo era fortalecer las

habilidades adaptativas en el desarrollo autónomo de un estudiante con SD, con una propuesta de una guía metodológica con diferentes estrategias y actividades dirigidas a potenciar el respeto y normas. La investigación tuvo un paradigma interpretativo con enfoque cualitativo y el método de estudio de caso. Los resultados que se visualizaron fueron que el adolescente presentaba dificultades en las áreas a investigar, por lo que se diseñó una guía metodológica para responder a estas dificultades por medio de actividades. Este estudio se relaciona con el actual trabajo puesto que aporta como un antecedente que menciona la importancia de aplicar estas guías metodológicas para fortalecer las habilidades de autocuidado, demostrando que al aplicarse correctamente mejoran estas habilidades.

De la misma forma, Guillen et al. (2025), en Ecuador, realizaron una investigación titulada “Sistema de Actividades para Potenciar el Desarrollo de habilidades de Autonomía en los Estudiantes con DI del Tercero de Bachillerato ‘C’ de la Unidad Educativa Especializada Agustín Cueva Tamariz”, y el objetivo era proponer un sistema de actividades que potencie e impulse el desarrollo de las habilidades de autonomía en estudiantes con Discapacidad Intelectual. La investigación se rigió por un enfoque cualitativo, utilizando el método de investigación-acción. Los resultados que se evidenciaron fueron que la falta de recursos, la falta de capacitación de docentes y la ausencia de metodologías recaen en el desarrollo de habilidades de autonomía de los estudiantes, en especial en el aseo personal, manejo de dinero y movilidad. Sin embargo, el sistema de actividades que se propuso fue valorado por especialistas como pertinente y coherente. De la misma forma, esta investigación se relaciona con el presente

trabajo, por la necesidad de aplicar sistemas de actividades para potenciar las habilidades anteriormente mencionadas.

Finalmente, se encuentran Carrión y Chuchuca (2025), en Ecuador, que desarrollaron su investigación, titulada “Sistema de actividades para reforzar las habilidades de autocuidado en estudiantes con Parálisis Cerebral del Instituto de Parálisis Cerebral del Azuay (IPCA)”, cuyo objetivo fue diseñar y aplicar un sistema de actividades que potencie las habilidades de autocuidado en estudiantes con PC, con la finalidad de promover la autonomía y mejorar la calidad de vida. Esta investigación se enmarcó en el enfoque cualitativo, con el paradigma sociocrítico y un método de investigación-acción. En cuanto a los resultados, se evidenció que existe un escaso seguimiento a estas habilidades como lo son aseo personal, arreglo personal, vestimenta y alimentación. No obstante, tras la aplicación de la propuesta se lograron ver avances significativos en los estudiantes. Para finalizar, este estudio tiene relación con la investigación presente, puesto que se respalda que al aplicar estas actividades o estrategias existen avances significativos; además, respalda la importancia de promover la independencia y autonomía para mejorar la calidad de vida.

Después de un recorrido por las investigaciones internacionales y nacionales que enriquecen esta investigación, se empieza con la teoría que sustenta este trabajo de investigación empezando por un tema crucial la discapacidad intelectual:

1. Discapacidad intelectual

La discapacidad intelectual ha llevado una historia desconocida larga por lo que se alteraba su verdadera concepción para: Lopera (2020) explica, el término de la discapacidad intelectual (DI) ha sido analizada y reconceptualizada a lo largo de distintos momentos históricos. Inicialmente, fue conceptualizada desde un enfoque clínico con términos como deficiencia mental, retraso, imbecilidad, amencia o morosis. Sin embargo, con el avance de la investigación científica y los enfoques inclusivos que se han implementado, se está llegando a una perspectiva más integral, centrada en las limitaciones en el funcionamiento intelectual y habilidades adaptativas dentro de contextos educativos y sociales.

Del mismo modo, la DI es un término amplio que engloba diversas condiciones que afectan al desarrollo. Son limitaciones que perjudican las diferentes habilidades cognitivas en donde se encuentran el razonamiento, la resolución de problemas, el aprendizaje académico y la capacidad para desenvolverse de manera autónoma en la vida diaria.

Según la Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (2022), la discapacidad intelectual es caracterizada por limitaciones significativas que tienen que ver en el funcionamiento intelectual y en las conductas adaptativas así también se manifiestan en habilidades conceptuales, sociales y prácticas. De forma similar, NICHCY (2010), sustenta: "Es un término que se usa cuando una persona tiene ciertas limitaciones en su funcionamiento mental y en destrezas tales como aquellas de la comunicación, cuidado personal, y destrezas sociales" (p. 1). Ambos autores destacan que la característica principal de la DI es que existen limitaciones que se presentan en el funcionamiento intelectual y que de igual forma afectan las habilidades adaptativas.

No obstante, Lopera (2020) resalta la evolución del concepto, que en un inicio era identificado por el método clínico y en la actualidad, gracias al método social, lo van identificando como limitaciones en la sociedad más no en la persona, mientras que AAIDD (2022) y NICHCY (2010) se enfocan en describir la DI como afectaciones en las habilidades adaptativas y el impacto en la vida diaria. Aunque los autores concuerdan en que la discapacidad intelectual implica limitaciones en el funcionamiento intelectual y adaptativo, sus enfoques complementarios permiten comprender tanto la evolución del concepto como su verdadera concepción en la actualidad.

Como se mencionó anteriormente, la discapacidad intelectual se define por las limitaciones que presentan las personas en cuanto a las habilidades adaptativas y cognitivas, puesto que se les dificulta realizar actividades de la vida cotidiana por sí solas. Pero esto no quiere decir que no las puedan desarrollar; estas se van produciendo y mejorando con la estimulación y apoyo que se les brinde. De acuerdo al Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5 – TR) (2022), la DI afecta en tres dominios: el conceptual, social y práctico. Así también, se ven afectadas las habilidades adaptativas de la persona.

1.1 Modelo social y políticas de la discapacidad

El presente trabajo de investigación se rige a un modelo social de la discapacidad, puesto que busca sensibilizar en la comunidad que la discapacidad no se encuentra en la persona como el problema sino en las limitaciones que se encuentran en el contexto, en las barreras que la

sociedad crea y por el contrario este modelo promueve el respeto la protección de los derechos, a la inclusión educativa y social, la eliminación de barreras, la igualdad de oportunidades etc.

Maldonado (2013) argumenta:

> Este modelo se relaciona con los valores esenciales que fundamentan los derechos humanos, como la dignidad humana, la libertad personal y la igualdad, que propician la disminución de barreras y dan lugar a la inclusión social, que pone en la base principios como autonomía personal, no discriminación, accesibilidad universal, normalización del entorno, diálogo civil, entre otros. Considera que las causas que originan la discapacidad no son religiosas ni científicas, sino que son, en gran medida, sociales. (p. 1093)

Del mismo modo, Barquero (2021) explica:

> El modelo social pone énfasis en la rehabilitación de una sociedad, que ha de ser concebida y diseñada para hacer frente a las necesidades de todas las personas, gestionando las diferencias e integrando la diversidad. En efecto, este modelo de derechos humanos está centrado en la dignidad del ser humano y después, pero sólo en caso necesario, en las características médicas de la persona. (p. 20)

1.2 Habilidades adaptativas

Las habilidades adaptativas son conductas y aptitudes que le permiten a una persona poder desenvolverse de manera autónoma en el contexto en el que vive, interactuando con la sociedad de forma efectiva. El desarrollo de las habilidades adaptativas es fundamental para el

desarrollo de una vida exitosa, así como en la educación, tomando en cuenta aquellas necesidades educativas especiales como el síndrome de Down, debido a que les favorece a desenvolverse y tener más comprensión en los diferentes entornos, al igual que acoplarse a nuevas situaciones, resolver problemas, tomar decisiones, cuidar de sí mismo y comunicarse de manera efectiva.

Jara y Roda (2010) definen las habilidades adaptativas como:

> El aprendizaje y el desarrollo interactúan desde los primeros días de la vida del niño y de la niña; el aprendizaje guía al desarrollo estimulando áreas cerebrales y estableciendo conexiones neuronales que enriquecen el pensamiento lógico, el lenguaje, la memoria y la atención. (p. 148)

Este concepto demuestra que las habilidades adaptativas no solo involucran las conductas funcionales para la vida cotidiana, sino que también incluyen el desarrollo cognitivo y social del niño, resaltando la importancia de ofrecer mejores experiencias de aprendizaje.

Por otro lado, American Exceptional Student Association (2020) explica que las habilidades adaptativas constituyen un elemento esencial en el desarrollo infantil, pues su área funcional permite que el niño alcance autonomía y éxito en la vida adulta. Estas habilidades engloban un conjunto de destrezas funcionales y actividades diarias necesarias para responder adecuadamente a las necesidades de su entorno. Su proceso educativo de enseñanza y fortalecimiento resulta fundamental, especialmente en niños con síndrome de Down, TDAH, autismo, retraso intelectual u otras dificultades en las capacidades de autorregulación cognitiva,

quienes requieren orientación e instrucción sistemática para potenciar su independencia personal y social. Es importante trabajar en estas habilidades desde un tiempo prudente para poder solventar los diferentes apoyos que se requieran, puesto que, al estar en frente de una discapacidad, se necesita un nivel más alto de ayuda para que ellos puedan ir potenciando sus destrezas para su autonomía.

El dominio práctico que se encuentra dentro de las habilidades adaptativas llega a ser uno de los más importantes, puesto que es inherente a las habilidades y destrezas que ellos tienen que desarrollar en la vida cotidiana, para cuidar de su integridad, su seguridad y su cuidado personal.

1.2.1 Dominio práctico

El dominio práctico es la capacidad que tiene el ser humano para desenvolverse e integrarse en la vida cotidiana. Este abarca el cuidado personal y la gestión de responsabilidades. En el contexto de la discapacidad intelectual, tiene que ver con la capacidad para realizar tareas diarias que, por lo general, requieren ayuda o supervisión. Además, es un dominio que debe estar presente en la educación para mantener y desarrollar estas habilidades para una mejor autonomía.

Según Flores (2015), este dominio se encuentra relacionado con el nivel de aprendizaje, también como las personas asocian las indicaciones, el grado de autogestión en las actividades de la vida diaria (cuidado personal, gestión de responsabilidades en la escuela o casa. El dominio práctico se encuentra enlazado a las habilidades adaptativas que deben mejorar las personas con discapacidad intelectual que se encuentran limitadas de acuerdo con su concepto, en ese caso, el

dominio práctico tiene que ver con las actividades que ellos desarrollan para su autonomía y para la integración a la sociedad.

De acuerdo con el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5-TR) (2022):

> El individuo puede funcionar de forma apropiada a la edad en el cuidado personal. Los individuos necesitan cierta ayuda con tareas de la vida cotidiana complejas en comparación con sus iguales. En la vida adulta, la ayuda implica típicamente la compra, el transporte, la organización doméstica y el cuidado de los hijos, la preparación de los alimentos y la gestión bancaria y del dinero. Las habilidades recreativas son similares a las de los grupos de la misma edad, aunque el juicio relacionado con el bienestar y la organización del ocio necesita ayuda. (p. 34)

El dominio práctico se encuentra presente en todas las actividades que realizamos en la vida cotidiana, para cuidar de la salud, seguridad, aseo personal y toma de decisiones, potenciando una autonomía duradera, así como para tener una vida de calidad sin o con poca ayuda de los cuidadores.

1.2.1.1 Autonomía personal

La autonomía personal es importante en la vida de las personas con síndrome de Down, puesto que son capaces de realizar diferentes actividades por sí solas cuando existe un apoyo temprano. Estas habilidades que van desarrollando les sirven para integrarse a la sociedad sin mayor dificultad. Tendrían la capacidad de tomar sus propias decisiones y actuar de forma

independiente, permitiéndoles ser responsables de las acciones y consecuencias. Teniendo el control de sus vidas abarcando diferentes aspectos: físicos, mentales y emocionales. Según Vived et al. (2011):

> La autonomía personal es uno de los componentes básicos de la autodeterminación. Podemos considerar la autonomía personal como la capacidad que tiene la persona para desarrollar una vida lo más satisfactoria e independiente posible en los entornos habituales de la comunidad. (p. 5)

De igual manera, Soto (2009) interpreta que "La autonomía personal es la capacidad de valerse por sí mismo en las actividades de la vida diaria". Actividades básicas relacionadas con el cuidado personal de uno mismo (vestirse, arreglo personal, comer, control de esfínteres, uso del servicio de comer)" (p.2).

Siguiendo este planteamiento, es necesario que estas habilidades se desarrollen desde tempranas edades, especialmente cuando se evidencia algún tipo de discapacidad, se debe considerar importante que para este progreso de estas habilidades, es necesario superar la idea de que una persona con discapacidad no puede desarrollar su independencia, es de crucial importancia que desde los diferentes entornos que rodean al individuo desarrollen planes de apoyo en el ámbito familiar, sociales como educativos, que promuevan el autocuidado.

1.2.1.2 El autocuidado

El autocuidado es la capacidad para desenvolverse por sí solo en un contexto cotidiano, desarrollando actividades para el propio cuidado personal y para cuidar de la salud, para tener

una calidad de vida eficiente. Según Galindo et al. (citado en Rojas y Méndez, 2023), las habilidades de autocuidado son propuestas como un grupo de actividades vinculadas a la alimentación, vestimenta, higiene personal y el cuidado de su apariencia. Esto posibilitará que el estudiante tenga las posibilidades para desenvolverse adecuadamente en el entorno que lo rodea, y sobre todo tendrá impacto en la creación de su autonomía para su autocuidado.

Del mismo modo, Tabón (2003) menciona que el autocuidado es una función inherente al ser humano y que además es indispensable para poder llevar una vida digna y saludable, pues también es importante para una buena interacción con las personas que lo rodean, dado que resulta del crecimiento de la persona en el diario vivir, en las experiencias que se ganan siendo el cuidador de uno mismo. Debido al gran potencial que tiene para influir de manera positiva sobre la forma en la que viven las personas, el autocuidado se construye como una estrategia importante para proteger la salud y prevenir las enfermedades.

Por lo tanto, se comprende y se plantea que las destrezas que se desarrollan para el autocuidado se logran mediante la observación directa el modelado y la imitación que pueden realizar familiares, docentes o el contexto que lo rodea, es decir, que su entorno es el primer potenciador para que las personas con Síndrome de Down sean personas autónomas e independientes y sobre todo que sean capaces de cuidar de sí mismos de su cuerpo y su propia salud.

Por otro lado, según Powers (como se citó en García, 2009) las habilidades de autocuidado se refieren a:

> Las tareas diarias en las que todas las personas participan, de la manera más completa e independiente posible, dentro de la familia, la comunidad y el entorno escolar. Muchos niños con discapacidad adquieren habilidades de autocuidado al observar a otros niños y a sus padres, y luego imitar lo que han observado hacer. (p. 32)

Así también, Ruiz (2012), argumenta que las habilidades de autocuidado son destrezas prácticas que los seres humanos deben desarrollar estrictamente para su autonomía para el cuidado personal y desenvolvimiento en la vida diaria. Las destrezas que se mencionan abarcan diferentes actividades cotidianas que se adquieren de forma automática con ayuda del cuidador, respetando la edad y el entorno en el que se desarrolla. Además, las habilidades de autocuidado se encuentran presentes en: el vestido, el aseo, la alimentación, el arreglo personal.

En el ámbito educativo, es importante potenciar en diferentes instancias, como, por ejemplo, en las actividades que se realizan en la escuela: la hora del lunch, la higiene y el momento de la vestimenta, ya que fomentar el autocuidado desde edades tempranas contribuye a la formación de hábitos saludables. Además, facilita el rol activo en los estudiantes, fortaleciendo su capacidad para tomar decisiones que promuevan una vida equilibrada y plena.

Es importante entender que los estudiantes con síndrome de Down aprenden por medio del modelado, la imitación y las rutinas, por lo que se deberán aplicar estrategias ya sea por parte de los docentes o de la familia durante el día que tengan que ver con el autocuidado y las actividades que se realizan para que en cada momento se vayan adquiriendo de mejor manera estas destrezas.

Es crucial promover y potenciar el autocuidado en los centros especializados, dado que es de gran beneficio para las personas que tienen algún tipo de discapacidad, como lo es, en este caso, el síndrome de Down, para que puedan mejorar la calidad de vida y proteger por sí mismas su salud y seguridad al momento de integrarse a la sociedad. Sabiendo que el autocuidado son las prácticas y habilidades que una persona puede desarrollar con o sin ayuda. Estas destrezas tienen que ver con actividades básicas como: higiene, alimentación, vestimenta y aseo personal.

Es así que en un contexto educativo se pueden desarrollar estas habilidades desde la niñez, esperando que en el futuro el niño desarrolle autonomía. Luego que el niño adquiera estas habilidades de autocuidado, logrará un bienestar emocional. Por lo tanto, es de suma importancia potenciar e implementar actividades relacionadas a la misma según las edades, fomentando el desarrollo del cuidado personal para la vida diaria.

Por último, Muñoz et al. (2024) mencionan que “el autocuidado es una capacidad vital para la protección de la salud y el manejo de enfermedades que permite a las personas y las comunidades asumir un papel activo en su bienestar” (p. 132). Haciendo énfasis en lo antes mencionado, se puede concluir que las habilidades de autocuidado son las destrezas inherentes al ser humano que se deben desarrollar para mejorar su autonomía e independencia y, como se había revisado, mejora aún la autoestima. A pesar de que las personas con síndrome de Down tengan mayor dificultad para desarrollar las habilidades, se deben buscar alternativas coherentes para potenciarlas.

1.2.1.3 Clasificación de las habilidades de autocuidado

Para conocer acerca de la clasificación, se retoma a Ruiz (2012), puesto que se pretende describir las habilidades de autocuidado, pues, según su criterio, son las siguientes: el vestido, el aseo personal, el arreglo personal y la alimentación.

El vestido

El vestido es la habilidad para colocarse prendas de vestir por si solos, reconociendo y comprendiendo cada prenda de vestir, además de cómo es la forma correcta de aplicarla y en qué parte del cuerpo, a partir que la persona va creciendo tendrá mayor conocimiento y manipulación de las prendas Según Bender y Valletutti (citado en Ruiz, 2012) esta habilidad corresponde a: "Una serie de destrezas que el niño va adquiriendo de forma independiente conforme pasa el tiempo, primero aprende a ponerse la camisa, abotonarla, ponerse los pantalones, los calcetines y los zapatos y luego aprenderá a quitarse dichas prendas" (p. 35).

Al momento de hablar de vestirse correctamente, abarca la colocación y retirada de prendas correctamente y, del mismo modo, la identificación de prendas sucias y limpias. Sin embargo, un estudiante con síndrome de Down presenta mayor dificultad en la motricidad fina, en la coordinación ojo-mano y tiene un procesamiento más lento, lo que dificulta desarrollar esta habilidad, como lo es colocarse la ropa de forma correcta. Por lo tanto, se debe estimular esta área desde edades tempranas para lograr una mayor independencia a la hora de vestirse.

El aseo personal

El aseo personal son los hábitos que debe realizar el ser humano para mantener su cuerpo limpio y cuidar y mantener una buena imagen. Esto implica el lavado de la cara, las manos y los

dientes. Además, incluye las acciones que ayudan a cuidar la salud y prevenir enfermedades que permiten convivir adecuadamente en el entorno que nos rodea. Según Carrión & Chuchuca (2025), “el aseo es un acto donde se proporciona una limpieza de sí mismo o de otra persona, por medio de una serie de acciones como la ducha, el baño o el lavado de diferentes partes del cuerpo” (p. 32).

De acuerdo, las personas con síndrome de Down presentan dificultad en la motricidad fina y tienen un procesamiento más lento, sin embargo, pueden realizar estas actividades con una enseñanza rutinaria, modelado, práctica constante, apoyos visuales, etc. Algunas de las veces parece que no pueden realizar la actividad, pero es solo que están aprendiendo por partes y lo que no realizan es porque recién lo están comprendiendo y asimilando, lo que no quiere decir que no lo van a lograr.

El arreglo personal

El arreglo personal se encuentra relacionado con la imagen de la persona que mostramos en primera instancia, es decir, con el aspecto físico que mostramos. Según Carrión & Chuchuca (2025), el arreglo personal abarca distintas actividades que se encuentran relacionadas directamente con el arreglo del aspecto físico, es decir, lo que se realiza en el cuerpo para mejorar nuestra imagen en donde se demuestre la limpieza, sobre todo el arreglarse con implementos externos, por ejemplo, usar desodorante, crema o perfume, peinarse, entre otras actividades.

Las personas con síndrome de Down tienen un tanto de dificultad al realizar estas actividades por sus características anteriormente mencionadas, sin embargo, con una asistencia diaria, modelado y enseñanza, pueden lograr estas actividades para su arreglo personal y tener una imagen agradable en el entorno que les rodea.

Alimentación

La alimentación es la acción de consumir y elegir alimentos para tener la suficiente energía, además de obtener los suficientes nutrientes que necesita el cuerpo humano, y, sobre todo, es una necesidad fisiológica que los seres humanos deben satisfacer.

Ruiz (2012) menciona que la alimentación tiene que ver con la manipulación de utensilios como (cuchara, cuchillo, tenedor, plato) para poder realizar la actividad de comer. Esto también demanda diferentes actividades como, masticar, ingerir, digerir, etc. (Ruiz, 2012)

En cuanto a las personas con síndrome de Down, no es solo comer; esta actividad requiere de enseñanza de varios pasos, como manejo de utensilios, masticar y mantener la limpieza al comer. Puesto que al tener características como: dificultad en la coordinación, hipotonía, sialorrea y macroglosia. Se vuelve un poco complicado, pero no imposible de lograr con una enseñanza adecuada.

2. Síndrome de Down

Según Rodríguez et al. (2011), el síndrome de Down es una variación genética originada a causa del nacimiento de una persona con una copia extra de un cromosoma en las células del

feto. Las personas que nacen con esta condición se caracterizan por tener tres copias del llamado cromosoma 21, uno extra que el de las personas sin esta variación posee, que serían solo dos copias. Por lo tanto, a dicha variación triple se la conoce como trisomía 21, en la que se ven afectados distintos órganos y sistemas del cuerpo humano.

Del mismo modo Arregi (1997) argumenta que:

> La causa es la existencia de un cromosoma extra en el par 21. Las células del cuerpo humano contienen 46 cromosomas repartidos en 23 pares (22 de ellos se denominan autosomas o cromosomas ordinarios y un par contiene los ligados al sexo -XY o XX según sea hombre o mujer). En las personas con Síndrome de Down se da la presencia de 47 cromosomas en las células y ese cromosoma suplementario se encuentra en el par 21. (p. 6)

El síndrome de Down no se conoce como una enfermedad rara, a comparación de otros síndromes, debido a que, se conoce el origen, además es la alteración genética más común en el mundo y más fácil de identificar debido a sus características específicas (Down, 2018). Al igual que otras discapacidades, no se la reconoce ni se la denomina como enfermedad en la que se necesita "curar" a los "pacientes", sino más bien se pretende buscar diferentes y adecuados apoyos en todos los ámbitos y contextos en los que se generen limitaciones a causa de las barreras que trae consigo el síndrome o trastorno. Los factores que pueden generar que una persona nazca con tal condición tiene que ver y está relacionado con algunos casos a la edad avanzada de la madre, puesto que la probabilidad de que, al tener mayor edad, el óvulo presenta una descomposición cromosómica en la que tendrá un feto con síndrome de Down, esto quiere

decir que, si pasa de los 35 años, en los que se genera la concepción. A pesar de que también puede ser genético, como ya se mencionó, es la principal causa, los cuidados deben presentarse tanto para hombres como mujeres, debido a que no hay distinción para transmitir dicho síndrome (Yokoyama et al., 2016).

Diaz et al., (2020) afirman que "El síndrome de Down o trisomía del cromosoma 21 es el más común, con una incidencia que varía entre 1 en 700 y 1 en 1.000 recién nacidos."

2.1 Características del síndrome de Down

Según Ocampo et al., (2007):

> Las personas con SD tienen un carácter alegre, obediente, no violento y apariencia característica. Por lo general tienen estatura baja. Se observa en la cabeza y cuello una microcefalia leve con braquicefalia y un occipital aplanado por detrás, tienen cabellos lisos y finos, generalmente la lengua sobresale de su pequeña boca, nariz también pequeña y chata con la raíz nasal aplanada, orejas pequeñas con helix muy plegado y ojos "almendrados" en los que suele observarse una pigmentación moteada (manchas de Brushfield). Las manos son pequeñas, anchas con metacarpianos y falanges cortas (braquidactilia) y clinodactilia y la palma de la mano se encuentra con un único pliegue transversal. En el pie se puede observar una hendidura en el primer y segundo dedo, con apariencia de sandalia. En el área genital, en los hombres frecuentemente el tamaño del pene es pequeño. (p.8)

De igual manera en el desarrollo cognitivo suelen presentar retrasos de leves a modernos lograr aprender a caminar, hablar, sentarse jugar y lograr desacollarar lo mismo que los demás, aunque generalmente lo hacen a un ritmo más lento. (Diaz et al., 2020)

Por otro lado, las características cognitivas según Arregi (1997):

> Estos niños y niñas van a tener un desarrollo más lento, sus características y ritmos de aprendizaje serán a menudo diferentes en determinados aspectos (memoria, atención, lenguaje...). Sin embargo, su desarrollo en otros aspectos está ligado a su edad cronológica (curiosidades, intereses, necesidades...) por lo que no deben ser comparados con niños/as más jóvenes, aunque sus edades mentales, medidas a través de test estandarizados, sean equivalentes. (p. 9)

Existen varias características que denominan síndrome de Down; existen algunas que son notorias, tales como la apariencia física, que es la predominante. Por otro lado, tenemos que son personas que tienen un desarrollo lento, además de que su ritmo de aprendizaje es más lento; sin embargo, no quiere decir que sean incapaces de realizar actividades. Estas características que nos brindan no son barreras, sino que nos impulsan a buscar diferentes formas de enseñanza y apoyo que sean adecuadas para las personas con SD.

2.2 Particularidades del dominio práctico en el área de autocuidado en personas con síndrome de Down

El dominio práctico de personas con síndrome de Down tiene que ver con la autonomía que tienen estas personas para desenvolverse en el entorno en el que se desarrollan. Por sus

mismas características, se tardan un poco más en desarrollar estas habilidades; sin embargo, con un buen seguimiento y enseñanza pueden llegar a ser autónomos y lograr el autocuidado que se requiere según su edad. Según Lebersorger (2022):

> Los niños pequeños con síndrome de Down tardan más que otros en experimentar y desarrollar autonomía, debido al ritmo más lento de desarrollo. A lo largo de la vida uno pasa por diferentes etapas de desarrollo. Una de ellas es desarrollar el sentido de independencia, de autonomía, de eficacia y de autosuficiencia. Si se desarrollan a edades tempranas estas habilidades, los beneficios estarán presentes durante toda la vida. Permite enfrentarse al mundo y a las personas de referencia con confianza. (p. 6)

Del mismo modo Szczebak (2023) describe que:

> Al principio de la vida, las primeras experiencias de autonomía se encuentran relacionadas al desarrollo motor. El bebé empieza a recoger objetos sin ayuda del cuidador; también puede desplazarse por sí solo alejándose de sus padres, para ir explorando su entorno gateando. Al momento en que ya da sus primeros pasos, experimenta una gran sensación de independencia, se mueve teniendo libres las manos y los brazos para seguir conociendo su entorno. Empieza a experimentar y descubrir el mundo sin ayuda y participa de forma activa en las actividades de la vida cotidiana como la comida, el aseo, el vestir y desvestirse. Con el control de esfínteres va aumentando el control sobre su propio cuerpo de acuerdo a su edad y estimulación. (p. 5)

2.3 Aprendizaje de estudiantes con síndrome de Down

El aprendizaje en estudiantes con síndrome de Down, por lo general, se caracteriza por ser lento, pero es posible que ellos tengan un aprendizaje significativo y progresivo si reciben los apoyos adecuados y sean capaces de adquirir conocimientos a corto y largo plazo. No es un problema de la discapacidad, sino que el problema se encuentra presente en los ritmos y los estilos de aprendizaje. Por otro lado, aprenden mucho mejor visualmente; es decir, para que el aprendizaje sea fructífero, se deben aplicar estrategias que tengan que ver con diferentes pictogramas, videos, etc. Así también es importante que la enseñanza sea concreta y repetitiva.

Según Ramírez & Puhueyestewa (2024)

> El proceso de aprendizaje promueve la conexión entre profesores y estudiantes y mejora la calidad de las relaciones personales y profesionales. Además, promueve el desarrollo emocional al aprender a reconocerse y considerarse a uno mismo y a los demás, promoviendo así una mayor inteligencia emocional. En la gestión, la comprensión y las habilidades directivas se posicionan como elementos clave. (p.21)

Los niños con síndrome de Down tienen la capacidad para aprender, aunque su ritmo de aprendizaje es más lento que el de las personas del resto. Por lo tanto, su capacidad de atención y memoria también es menor. En primera instancia, es importante hacer partícipe al estudiante de todas las actividades que se desarrollen. Hacer uso de diferentes técnicas de repaso, por ejemplo, ayuda también a asentar los conocimientos. Y para que un estudiante reciba la información más rápido, es importante que el docente divida los contenidos en niveles de dificultad.

Los estudiantes con síndrome de Down, en general, son buenos observadores. Si la información se presenta por imágenes como: pictogramas, dibujos o vídeos, retendrán mejor los conceptos clave y las instrucciones que componen la tarea. Un punto importante es que los niños con SD suelen cansarse rápido y perder la atención, por lo que se deben realizar tareas breves y de contenido variado. (UNIR, 2022).

2.3.1 Guía de actividades

Para comprender mejor el tema, es importante abordar teóricamente la Guía de actividades. Para desarrollar las habilidades de autocuidado en personas con síndrome de Down, es imprescindible llevar a cabo un trabajo de enseñanza gradual y significativo que se ajuste a las necesidades y características de las personas con SD. De este modo, la guía de actividades es una herramienta útil porque ahí podemos describir las actividades de forma clara y repartirlas por niveles de dificultad. Además, resulta útil para reforzar estas habilidades dentro del centro escolar.

Por ende, la guía ha sido diseñada con el objetivo, de que las personas que realizan actividades didácticas y educativas para implementar en espacios educativos desarrollen una selección adecuada de recursos y actividades lúdico-educativas que se lleven a cabo con niñas y niños (Visión Mundial Bolivia, 2015).

La guía de actividades se define como un medio o recurso que utilizan los docentes para fines generales o específicos en educación para llevar un tema a cabo. Por lo tanto, Pino y Urías (2021) definen que:

> La guía es un recurso didáctico dado que permite orientar y facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje, logrando la interacción dialéctica de los componentes personales (profesores-facilitadores y estudiantes-participantes) y los personalizados (objetivos, contenidos, estrategias metodológicas, recursos didácticos, formas de organización de la docencia y la evaluación). (p. 375)

Como se conoce, existen diferentes estructuras para la elaboración de una guía; estas han sido establecidas por varios autores. Entre ellos se encuentran Esteves y Figueroa (2004), quienes destacan una estructura compuesta por 9 elementos: "presentación de la asignatura, breve caracterización del colectivo de autores, objetivos, materiales necesarios, evaluación, orientaciones para el estudio, actividades, bibliografía y glosario (p. 1)". Por otro lado, Pino y Urías (2021) y Vivas (2022) concuerdan al exponer una estructura de 8 componentes: título del tema, breve introducción, descripción del contenido, objetivos o resultados de aprendizaje, tareas docentes a ejecutar, evaluación, bibliografía y anexos.

Por el contrario, Mendoza-Alcívar y Zambrano-Rivera (2021) presentan una estructura un poco diferente a las anteriores, pero con un igual número de componentes: Título, objetivo general, descripción, duración total del guía, área a trabajar, objetivo de la actividad propuesta, recursos a emplearse, la duración de cada actividad y evaluación.

En las estructuras planteadas por los autores, se logran ver leves diferencias. No obstante, de acuerdo con la naturaleza de la presente investigación, se considera la estructura planteada por Mendoza-Alcívar y Zambrano-Rivera (2021) como la más adecuada para diseñar la guía de actividades que se requiere para potenciar las habilidades de autocuidado.

Se determina usar esta estructura puesto que, las primeras estructuras se diseñan directamente para los estudiantes, es decir, ellos dirigen su propia actividad, mientras que, la estructura seleccionada presenta una lógica más centrada en el diseño de una guía para los docentes**.**

2.3.2 El aprendizaje por medio de la lúdica en estudiantes con síndrome de Down

En estudiantes con síndrome de Down, el juego es importante dado que, potencia la atención, la memoria, autonomía y motivación, asegurando un aprendizaje más duradero. Mediante el juego se evidencia el interés, se reduce el estrés frente al error y, mejor aún, se mejora la confianza para desenvolverse en su entorno. Esto facilita el involucramiento en las actividades. Así también favorece el desarrollo cognitivo, esto porque a través de los juegos repetitivos, dinámicos y visuales, los niños con SD potencian los procesos de atención, memoria visual y comprensión. Según Granda (2022), "El juego es una parte esencial en el desarrollo del niño, por lo que mezclarlo y complementarlo con la educación es una forma brillante de captar su atención y promover su motivación" (p. 19).

Por otro lado, Buckley et al. (2005) mencionan que el juego:

> Durante los años de la enseñanza, los juegos con otros niños se hacen progresivamente más importantes. Algunos niños con síndrome de Down desarrollan unas buenas habilidades de juego figurativo y pueden participar en los juegos de cooperación con sus compañeros. Para fomentar la integración en el patio de recreo durante la enseñanza primaria es importante saber qué juegos están de moda (esto es, cuáles son los juguetes

> más populares del momento y qué juegos cuentan con mayor participación), y asegurarse de que el niño con síndrome de Down está corriente de estas tendencias. (p. 240)

Entonces, para entender mejor, el juego es una herramienta indispensable en la educación de los estudiantes con síndrome de Down, puesto que, al ser una actividad dinámica, llama la atención de ellos; además, mejora el nivel cognitivo del estudiante, ayudando a la motivación, concentración, atención y memoria de los estudiantes. Así también mejora las relaciones personales al interactuar con sus compañeros durante los juegos.

2.3.3 El aprendizaje por medio de la música en estudiantes con síndrome de Down

La música resulta ser una herramienta significativa en el proceso de enseñanza de los estudiantes para las habilidades de autocuidado, puesto que una de las características principales de los estudiantes con SD es que les llama la atención, el cantar y bailar. Pues, de este modo, para implementar actividades significativas del autocuidado es necesario implementar actividades con canciones para motivar y llamar la atención de los estudiantes.

> Una característica representativa de todas las personas con síndrome de Down, sea cual sea su nivel intelectual, su edad, su sexo y su país de origen es el gusto por la música. Todas ellas disfrutan, adoran la música y cantan y bailan entusiasmadas en cuanto tienen ocasión. Si te encuentras con un grupo de personas con síndrome de Down y notas que la situación se enfría, pon música y todo cambiará inmediatamente. (Ruiz, 2011, p. 136)

Los estudiantes con síndrome de Down disfrutan la música en cualquier circunstancia es por esto, que al asociarla a la educación resulta ser favorable para un aprendizaje significativo,

porque ayuda a mantener la atención en las actividades y la motivación adecuada. Es una herramienta importante porque transmite emoción, movimientos y cognición, promueve los procesos que se encuentran difíciles en algún momento con los métodos tradicionales. La música ayuda retener información gracias a los movimientos y ritmos repetitivos

Capítulo II. Caracterización del dominio práctico en el área de autocuidado en los estudiantes con síndrome de Down

En este apartado del trabajo de integración curricular, se brindará la respuesta al segundo objetivo específico, que es caracterizar el dominio práctico en el área de autocuidado en los estudiantes con síndrome de Down, que tiene base en un estudio de caso, sus fases, enfoques y categorías. Para finalizar con este capítulo, se exponen los métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos.

2.1 Marco metodológico

2.1.1 Paradigma interpretativo

Se opta por utilizar el paradigma interpretativo puesto que sostiene que la realidad del objeto de estudio no es única ni objetiva, sino que se desarrolla por medio de experiencias, vivencias, percepciones y significados que las personas viven en el entorno. Es por esto que este paradigma busca comprender el comportamiento de las personas en su propio entorno y explicar los fenómenos que surgen.

En este sentido, Santos (2010), argumenta que el paradigma interpretativo tiene como objetivo dirigir la mayor atención posible a aquellos aspectos que no se observan normalmente,

que no suelen ser medibles, ni susceptibles de cuantificación. Este paradigma interpreta y evalúa la realidad de un contexto, no la mide. Los hechos se interpretan y analizan partiendo de los intereses, motivos, expectativas, concepción del mundo, no se puede interpretar de manera neutral, separando al observador del factor subjetivo, de lo espiritual.

Este paradigma se usó para lograr comprender los fenómenos y vivencias de los estudiantes y docentes desde su propio entorno en el tiempo de las prácticas, de igual forma para conocer cuáles son sus comportamientos y desenvolvimiento en las clases.

2.1.2 Enfoque Cualitativo

El presente trabajo de investigación fue realizado desde un enfoque cualitativo, puesto que se pretende estudiar y comprender el tema de la investigación desde el contexto de las prácticas preprofesionales. Gonzales (2005), define que el enfoque de investigación cualitativa también se conoce como el método fenomenológico, puesto que busca comprender los fenómenos sociales desde la perspectiva de los participantes. Buscar la comprensión por medio de la observación participante, entrevistas y otras técnicas que generen datos descriptivos.

Es decir que el enfoque cualitativo reconoce que las personas no son agentes pasivos, sino que se reconoce que deben actuar con naturalidad en la toma de decisiones, interactuar con su entorno y transformarlo de acuerdo a sus necesidades. Este tipo de enfoque permite obtener datos con mayor profundidad puesto que surge desde las propias experiencias del sujeto en su contexto. Este método en el presente trabajo de investigación se basa en la capacidad de actuar

sobre un propio contexto para que a través de experiencias y conocimientos se puedan realizar los cambios que respondan a las propias necesidades, aspiraciones o percepciones.

2.2 Diseño de la investigación

2.2.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación que se optó por usar para la investigación es el descriptivo puesto que, se busca detallar las características de lo que se está investigando, recopilando la información para ser analizada. Según Tamayo (1998) este tipo de investigación:

> Comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, composición o procesos de los fenómenos. El enfoque que se hace sobre conclusiones es dominante, o como una persona, grupo o cosa, conduce a funciones en el presente. La investigación descriptiva trabaja sobre las realidades de los hechos y sus características fundamentales es de presentarnos una interpretación correcta. (p. 54)

2.2.2 Método: Estudio de caso

El método que se opta por la presente investigación es el estudio de caso, puesto que este se utiliza para comprender de una manera profunda y analizar de forma detallada a una persona o un grupo de personas, una situación en específico y exactamente en su contexto real. El objetivo principal es comprender el cómo y por qué, surgen los fenómenos o situaciones determinadas, teniendo en cuenta las circunstancias y características que se encuentran presentes. Según López (2013):

> Es la investigación empírica de un fenómeno del cual se desea aprender dentro de su contexto real cotidiano. El estudio de caso es especialmente útil cuando los límites o bordes entre fenómenos y contexto no son del todo evidentes, por lo cual se requieren múltiples fuentes de evidencia. (p. 140)

Entonces, usamos este método con la finalidad de conocer y comprender la naturaleza que viven los estudiantes con SD y docente en el centro donde se realizaron las prácticas, pues se pretende analizar los comportamientos frente a situaciones específicas que viven en cuanto a las habilidades de autocuidado.

2.2.3 Fases del estudio de caso

Para seguir una lógica correcta de investigación y en concordancia con el método de investigación que es el estudio de caso se presentan las fases de acuerdo a las fases que se deben seguir se fundamentan Chávez (2012):

1. La selección del caso: Se elige un caso apropiado y con relación a lo que queremos investigar. Así también se identifican diferentes características para que esta investigación sea efectiva, como la relevancia, los sujetos a conocer e investigar, diferentes fuentes de información y los objetivos de la investigación.

La primera etapa tuvo lugar en el centro de neurodesarrollo Huiracocha Tutiven en el tiempo de las prácticas preprofesionales. Este se especializa en la educación de estudiantes con síndrome de Down. Las prácticas se realizaron específicamente en el último nivel, que se llama “máster”, en el que actualmente permanecen 4 estudiantes mujeres con una edad media entre los

12 y 20 años. La situación problema surge a raíz de la observación directa, como resultado se observó que las actividades realizadas por las estudiantes, se orientan principalmente al desarrollo de habilidades académicas, mientras que las acciones dirigidas al fortalecimiento del dominio práctico en el área de autocuidado se tendrían que mejorar para la participación activa en contextos cotidianos, aspectos esenciales para la inclusión social y la mejora de la calidad de vida de las personas con Síndrome de Down, y que al ser el último nivel de escolarización, ya deberían tener esas habilidades adquiridas. Por ende, se pretende brindar una propuesta que mejore esta situación.

2. Elaboración de una lista de preguntas: Una vez que se haya identificado el problema, es importante que se realice un conjunto de preguntas que guíen al investigador. Tras los primeros acercamientos con el caso, es fundamental realizar una pregunta global y desglosarla en pequeñas preguntas, para orientar la recogida de datos.

Para conocer más sobre el contexto y tener una guía para tener una secuencia lógica con la investigación, se realizaron las siguientes preguntas:

Pregunta global

¿Cómo se desarrollan actualmente las habilidades de autocuidado en los estudiantes con síndrome de Down que asisten al centro de neurodesarrollo Huiracocha Tutiven, considerando el aseo personal, el arreglo personal, la vestimenta y la alimentación?

Preguntas específicas

1. ¿Cuáles son las características personales del grupo al que se está investigando?

2. ¿Cuál es el nivel actual de las habilidades de autocuidado en las actividades del aseo personal, arreglo personal, vestimenta y alimentación?

3. ¿Qué actividades específicas del autocuidado realiza de manera independiente, con apoyo y sin apoyo?

4. ¿Qué estrategias las docentes y terapeutas aplican actualmente para mejorar las habilidades de autocuidado?

5. ¿Qué apoyos o rutinas planificadas estructuradamente se utilizan para facilitar el aprendizaje del autocuidado?

6. ¿Qué dificultades o barreras se presentan en el desarrollo de las habilidades de autocuidado?

7. ¿De qué forma el potenciar las habilidades de autocuidado contribuye al fortalecimiento de la autonomía e independencia del individuo?

3. Localización de las fuentes de datos: Los datos se obtuvieron a partir del acercamiento directo con los individuos, aplicando técnicas e instrumentos de recolección de datos (observación participante- diario de campo, guía de observación; entrevista – guía de preguntas; Análisis documental – ficha de registro) los sujetos a investigar se identifican como 4 estudiantes del nivel “máster” por otro lado, se identifican bases de datos web para encontrar información teórica.

4. Análisis e interpretación: El objetivo de esta fase es analizar y comprender la información recopilada durante esta fase de investigación en el contexto real que se investigó y conocer relaciones causa-efecto.

Este análisis de datos se encuentra en el apartado de triangulación de datos, más adelante.

5. Elaboración del informe: Se debe argumentar y exponer de manera clara, coherente, además, cronológicamente, con descripciones minuciosas de los eventos y situaciones más relevantes. Además, se debe explicar cómo fue la recolección de datos y cómo se ha conseguido toda la información (recogida de datos, elaboración de las preguntas, etc.). Este informe se ve reflejado en el actual trabajo de investigación.

2.3 Unidad de análisis y categorías

2.3.1 Unidad de análisis

La unidad de análisis es el objeto de estudio, ya sea una persona o un grupo de personas, situación o fenómeno que se está investigando; es decir, sobre quién o sobre qué se van a recoger los datos que se requieren. Bernal (2010) y Palomino, et al. (2015) exponen que los participantes o situación son el conjunto finito o infinito de individuos que presentan características similares y sobre el que se realiza una investigación.

Del mismo modo, Tamayo y Tamayo (2003) argumentan que la población o unidad de análisis es la totalidad que se tiene acerca de un fenómeno o problema de estudio, en donde se incluye las unidades de análisis que tienen determinadas características.

La unidad de análisis de la presente investigación realizada se ve manifestada en el aula de los máster del centro de Neurodesarrollo Tutiven Huiracocha. En el cual actualmente está conformado por 4 estudiantes en total, en un rango de edad de 12 a 20 años, de los cuales las 4 asisten con regularidad. Son 4 mujeres. Es importante mencionar que ellas tienen síndrome de Down y una de ellas está asociada al autismo. Nos centraremos únicamente en dos estudiantes, las cuales serán los sujetos de estudio.

Dentro de esta aula se observaron características deficientes en cuanto al desarrollo de habilidades de autocuidado, algunas de ellas se evidenciaron en la rutina del baño, al momento del cepillado de dientes no cumplían con la rutina completa, al momento de lavarse la cara de igual forma, lo realizan evitando algunos pasos, o lo realizan pero con indicaciones en cada paso de la docente, por otro lado al momento de vestirse y de desvestirse las estudiantes se sacan la ropa siguiendo indicaciones correctamente pero al momento de vestirse, se encuentran dificultades en colocarse la ropa correctamente al igual que al colocarse los zapatos se los ponen al revés y no saben atarse los cordones, así también en el área de la alimentación se evidencia que las estudiantes son capaces de comer por sí solas aunque surgen dificultades al momento de masticar y orden.

2.3.2 Operacionalización de categorías de análisis

Para Denzin (2009) las categorías de análisis sirven para clasificar y organizar la información que se obtiene de la aplicación de las técnicas e instrumentos de investigación. Estas categorías crean un marco que permiten a los investigadores identificar patrones, temas, tendencias y relaciones, lo cual facilita el análisis e interpretación de la información. La categoría de análisis es la base fundamental, a partir de este tema se desprenden subcategorías e indicadores.

Las categorías de esta investigación abordan aspectos claves que se encuentran específicamente en relación con el desarrollo de habilidades para el autocuidado con actividades como el aseo personal, el arreglo personal, vestimenta y alimentación. Entonces, nos permiten analizar y comprender la información que se necesita para comprender la enseñanza de estos hábitos. Para estructurar de manera adecuada esta información, se presenta el cuadro de operacionalización de categorías que resulta ser fundamental, ya que mejora su organización en subcategorías e indicadores que orientan la aplicación de técnicas e instrumentos establecidos. Además, esta categorización no sólo actúa como una estructura de orden metodológico para el investigador, sino que también favorece a la recopilación de datos relevantes. Al estructurar y analizar estos elementos, se busca encontrar la información necesaria para promover estas habilidades de autocuidado, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas con SD.

A continuación, se presenta la tabla de la operacionalización:

Tabla 1

Tabla de operacionalización

CATEGORÍA	DEFINICIÓN	SUBCATEGORÍA	INDICADORES
El dominio práctico en el área de autocuidado	Ruiz (2012) Las habilidades de autocuidado es un conjunto de destrezas prácticas que las personas desarrollan para su cuidado personal y funcionamiento en la vida diaria. Abarcan las actividades cotidianas que se aprenden a realizar en forma automática de acuerdo a la edad y a la exigencia del entorno. Las habilidades de autocuidado también se denominan habilidades de cuidado personal, de autoayuda o de autonomía personal, entre las cuales se encuentran: la alimentación, el control de esfínteres, el vestido, el aseo y el arreglo personal.	Aseo personal	*Rutina del lavado de manos. *Rutina del lavado de la cara. *Rutina del cepillado de dientes.
		Arreglo personal	*Rutina de arreglo personal. -peinarse

			-colocarse crema -colocarse perfume -maquillarse
		Vestimenta	*Rutina de vestirse. *Rutina de desvestirse. * Elegir ropa limpia y sucia.
		Alimentación	*Rutina de comida. -Toma y come bebidas sin derramar. -Mastica -Usa adecuadamente los utensilios de comida (Cuchara, tenedor, cuchillo).

Fuente. Elaboración propia a partir de la información de Ruiz (2012)

Técnicas e Instrumentos

Las técnicas e instrumentos de recolección de datos, que fueron usados para el actual trabajo de investigación, permitieron recolectar y obtener datos relevantes. Así también, responden con los objetivos propuestos, los mismos que dan respuesta a la problemática identificada en el estudio. Fueron aplicados al grupo “máster”; por ende, los instrumentos utilizados fueron estrictamente diseñados para obtener información clara y pertinente para el grupo definido.

Para dar cumplimiento al segundo objetivo "Caracterizar el dominio práctico en el área de autocuidado de los estudiantes con síndrome de Down del nivel máster que asisten a la

institución", se aplicaron estas técnicas e instrumentos. En primera instancia, se realizó la revisión documental, que tiene como instrumento la ficha de registro, la cual facilitó la recopilación de datos importantes acerca de las estudiantes. Este análisis se realizó en el documento institucional llamado Informe psicopedagógico integral del centro Huiracocha Tutiven, incluyendo la ficha clínica.

De igual manera, se implementó una entrevista semiestructurada a la docente, lo que ayudó a la recopilación de información relevante a través de un diálogo, a partir de preguntas orientadas a conocer las prácticas pedagógicas relacionadas con el desarrollo de habilidades del autocuidado y cómo se encuentran actualmente las estudiantes desarrollando estas actividades.

De igual modo, se aplicó la técnica de la observación participante a lo largo de nuestras prácticas preprofesionales, se ejecutaron diarios de campo y guías de observación como instrumento de observación, registrando contextos relevantes del aula para obtener información clara sobre los aspectos relacionados con las habilidades de autocuidado

Finalmente, la observación directa y los instrumentos permitieron obtener información importante para responder a dicho objetivo, por lo cual se consideró fundamental analizar e interpretar la información obtenida para contribuir de manera más eficiente a comprender mejor el tema investigado.

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

2.4.1 Técnicas

Revisión Documental

La revisión documental es una técnica de investigación que permite recolectar, analizar e interpretar documentos institucionales que brinden información necesaria y competente sobre el tema que se está investigando, de igual manera, sirve para conocer y contextualizar de manera más precisa el contexto que se está investigando.

> Según Hurtado (2008), una revisión documental es una técnica en donde se recolecta información escrita sobre un determinado tema, teniendo como fin proporcionar variables que se relacionan indirectamente o directamente con el tema establecido, vinculando esta relaciones, posturas o etapas, en donde se observe el estado actual de conocimiento sobre ese fenómeno o problemática existente. (p. 427)

La revisión documental se considera un paso crucial para realizar una investigación con fundamentos reales, por ello se pretendió revisar los documentos institucionales, en este caso el centro cuenta con un documento que recoge toda la información del estudiante, como su ficha clínica y sus avances pedagógicos, este tiene como objetivo recopilar información acerca de su historial clínico, tipo de discapacidad, NEE o comorbilidades que podrían condicionar el reforzamiento de las habilidades de autocuidado, también se encuentran los avances y retrocesos que tienen los estudiantes en cuanto a su preparación académica es decir como un informe pedagógico, también incluyen recomendaciones y observaciones, para solventar cada año, así mismo incluyen específicamente las áreas que se pretende conocer, aquí se mencionan las

habilidades adaptativas, y se describe en qué nivel se encuentran, en cuanto a cada una de estas que la componen, por ende se revisó la área del aseo personal, el arreglo personal, la vestimenta y la alimentación. Por lo tanto, al ser el más completo, se revisó y analizó para recoger la información necesaria acerca del autocuidado. Cabe destacar que se realizó este análisis con mayor énfasis y observación en dos estudiantes que tienen mayor dificultad en estas habilidades que se mencionan anteriormente.

Entrevista semiestructurada

Para obtener información directa, se aplicó la entrevista semiestructurada a la docente. Esta tiene como finalidad recopilar información más rigurosa mediante preguntas y una conversación oral. Aquí, el entrevistado puede contestar libremente, creando un diálogo mutuo flexible y abierto que servirá para recolectar la información necesaria.

Lopezosa (2020), argumenta que este proceso no es tan rígido como una entrevista estructurada, ya que tiene preguntas fijas, pero en este caso existen preguntas ya previamente elaboradas, pero esto no limita a los encuestados, puesto que ellos son libres de responder sin elegir una respuesta específica como en una entrevista estructurada. El investigador también crea un ambiente de diálogo e interactúa con los entrevistados y sus respuestas y realiza ajustes.

Esta entrevista, como se mencionó anteriormente, se aplicó a la docente encargada actualmente del grupo “máster”, específicamente porque ella tiene acercamiento directo y experimenta todos los días vivencias de los estudiantes. Aquí se recogió información importante de los estudiantes sobre cómo ellos realizan las habilidades de autocuidado día tras día, cómo es

su desenvolvimiento y actualmente, qué habilidades de autocuidado desarrollan en cuanto a las habilidades de autocuidado, como lo son el aseo personal, el arreglo personal, la alimentación y la vestimenta. Dentro del aula clase.

Observación participante

Así también, se hizo uso de la técnica de la observación participante. Esta se centra en que el investigador participa y es parte del entorno en donde se está investigando. Entonces, observa de manera cuidadosa los detalles que se presentan en los procesos y circunstancias del aula que requieren ser atendidos, lo que le permite ir recogiendo información importante en el instante en que suceden las diferentes situaciones que se relacionen con el tema de investigación.

De acuerdo con Núñez (2019) afirma que la observación participante es un modo de observar la realidad que le rodea acompañando a los sujetos en su propio entorno de vivencias y participando, en actividades significativas que le servirán para su investigación, compartiendo los acontecimientos.

La técnica de la observación participante se utilizó en el centro en donde se realizaron las prácticas preprofesionales, específicamente en el aula de los “máster”, con el objetivo de conocer a los sujetos y las vivencias. Esta permitió recoger información observando el comportamiento real de los estudiantes acerca de las habilidades de autocuidado.

Los registros a los que se hace mención se pueden ver reflejados en los diarios de campo y guías de observación, en donde se registran aspectos fundamentales ocurridos en las horas de clase, en relación al tema de investigación.

2.4.2 Instrumentos

Ficha de registro

La ficha de registro es un instrumento utilizado dentro de la técnica de revisión documental que sirve para organizar y resumir la información valiosa que se haya encontrado en diferentes documentos, ya que este instrumento permite la recolección de datos relevantes para la investigación.

> Gonzales (2020) explica que la ficha de registro permite recolectar datos e información de las fuentes que se están consultando de forma ordenada y de acuerdo a lo que se está buscando específicamente, las fichas se elaboran y diseñan teniendo en cuenta el tema de investigación e información que se desea obtener para el estudio; es decir, no existe un modelo estable. (p. 57)

De tal manera, la ficha de registro se aplicó principalmente para analizar la información obtenida de los informes psicopedagógicos integrales de los estudiantes; a través de esta se obtuvieron datos relevantes relacionados con su historial clínico, tipo de discapacidad, posibles comorbilidades, así como los avances y dificultades en el proceso académico **Anexo 1.**

Guía de preguntas

Este instrumento es de la técnica de la entrevista. Este es un documento que contiene preguntas realizadas con anterioridad, de acuerdo con el tema que se pretende conocer, con el objetivo de realizarla a una persona que conoce del tema. Así también, permite recolectar

información en procesos observados. Está diseñado para que la información sea recolectada de manera más sistemática.

Lázaro (2021) argumenta que, la guía de preguntas está compuesta por: "los puntos, temas y subtemas que se van a tratar según los objetivos de la investigación, así como un posible análisis que se haya hecho previamente del problema sobre el que se va a investigar" (p. 74). De esta forma, la guía de preguntas es un instrumento crucial, ya que permite dirigir la entrevista de forma ordenada y centrada en el tema que se está investigando, evitando posibles sesgos y desvíos.

De tal manera se elaboró un guion de preguntas semiestructuradas dirigidas a la docente encargada del nivel de los "máster", con la finalidad de conocer más de cerca las habilidades de autocuidado que desarrollan los estudiantes del **Anexo 2.**

Guía de observación

La guía de observación es un instrumento de investigación que forma parte de la técnica de la observación participante, el cual permite recolectar información de manera objetiva, sistemática y organizada durante el proceso de observación.

Campos y Martínez (2012) explican que "permite al observador situarse de manera sistemática en aquello que realmente es objeto de estudio para la investigación; también es el medio que conduce la recolección y obtención de datos e información de un hecho o fenómeno" (p.56).

Por ende, para recoger la información necesaria, se elaboró una guía de observación con el objetivo a registrar el nivel en el que se encuentran desarrollando las habilidades de autocuidado los estudiantes del nivel "máster", registrando cómo se desenvuelven los estudiantes realizando la rutina del aseo y arreglo personal, alimentación y vestimenta dentro del entorno educativo. A través de este instrumento se permitió identificar las fortalezas, dificultades y necesidades en el contexto áulico **Anexo 3.**

Diario de campo

Es otro instrumento utilizado para la técnica de la observación participante, este instrumento puede tener estructuras diferentes, pero tiene el mismo objetivo: ayudar a recopilar información exacta. Así también se exponen la información, evidencias, conclusiones y recomendaciones que se observan en el contexto que se investiga. Según Bonilla y Rodríguez (1997), la guía de observación "puede ser especialmente útil [...] para el investigador, pues él toma nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo" (p.129).

El diario de campo se aplicó durante el tiempo de las prácticas preprofesionales, aquí se registraron todas las rutinas y características que realizaban las estudiantes observadas. Estos registros e información proporcionaron la identificación y análisis de la situación problémica (Habilidades de autocuidado) **Anexo 4.**

Tabla 2

Técnicas e instrumentos empleados en el proceso de investigación

Técnicas	Instrumentos	¿A quién se aplica?	Objetivo
Análisis documental	Ficha de registro	El informe psicopedagógico integral.	Identificar las habilidades de autocuidado de acuerdo a los análisis de los especialistas y docentes del centro.
Observación Participante	-Diario de campo -Guía de observación	Estudiantes	Conocer qué habilidades de autocuidado realizan los estudiantes en las rutinas, y constatar en cuáles se presentan dificultades.
Entrevista semiestructurada	Guía de preguntas	Docente	Conocer qué opina el docente acerca de las habilidades de autocuidado y cómo ella percibe que desarrollan sus estudiantes las mismas.

Fuente. Elaboración propia.

2.5 Análisis e interpretación de los resultados que presentan los instrumentos

2.5.1 Procesamiento de información

Ficha de registro

Este instrumento facilitó la recolección y organización de los datos obtenidos de las estudiantes del nivel "máster". Para ello se revisó el informe psicopedagógico integral de las dos estudiantes. Gracias a este instrumento se pudo conocer el contexto de la situación y la realidad de las estudiantes. En este instrumento se presentaron diferentes componentes acerca de las características de las estudiantes tanto de salud como académicas, además de las diferentes

necesidades. Además, de información relacionada con el entorno familiar de ellas. Aquí se recogió la siguiente información de acuerdo a las subcategorías:

Aseo personal: En cuanto al aseo personal, se ha identificado que las estudiantes tienen ciertas dificultades en las rutinas que lo componen, como lo son la rutina de lavado de manos, lavado de cara, lavado de dientes. Se expone que necesitan ayuda con material visual y el modelado. En este caso, realizan las actividades con apoyo, por sí solas, se interpreta que todavía no lo logran.

Vestimenta: Se expone que las estudiantes son capaces de vestirse y desvestirse por sí solas, con ayuda del modelado y apoyo.

Arreglo personal: En cuanto al arreglo personal, no se encuentra mayor información.

Alimentación: De acuerdo a la alimentación, se presenta que aún no son capaces de manejar todos los utensilios (plato, cuchara, tenedor, cuchillo). Además, no mastican adecuadamente la comida por comer rápido, son capaces de elegir los alimentos y realizar la rutina de comida por sí solas si existen las indicaciones adecuadas.

Diario de campo y guía de observación

El diario de campo permitió recolectar información valiosa en el tiempo y la hora exactos en los que ocurrían las situaciones en el entorno educativo de las estudiantes, durante el tiempo que se realizaron las prácticas preprofesionales. Aquí se registraron todas las actividades que ellas realizaban de acuerdo a las rutinas que tienen que ver con las habilidades de autocuidado dentro del entorno educativo en horas de clase. Dentro de los diarios de campo también se

constató la participación de los estudiantes en las diferentes rutinas, como aseo e higiene personal, vestimenta y alimentación; estas no son realizadas de manera autónoma.

Se aplicó la guía para conocer e interpretar, mediante la observación, cómo las estudiantes llevan el desarrollo de las rutinas con respecto a las actividades de autocuidado durante la jornada escolar. Se ha observado que, cuando los estudiantes realizan las rutinas, no lo hacen de la manera correcta o, en ocasiones, no siguen la secuencia establecida, lo cual sucede con mucha frecuencia.

También se observó que los estudiantes presentan procesos graduales en el desarrollo de las habilidades de autocuidado; sin embargo, se mantienen ciertos desafíos que limitan la autonomía plena, lo que necesita acompañamiento de la docente.

Aquí se recogió la siguiente información de acuerdo a las subcategorías:

Aseo personal: Se logró evidenciar que las estudiantes por una temporada realizaron continuamente las diferentes rutinas de lavado de manos, lavado de cara, lavado de dientes, con ayuda de la docente y pictogramas. Sin embargo, se constata que las estudiantes no realizan actualmente las rutinas completas por sí solas y cuando lo hacen se saltan pasos, lo que da como resultado que la docente les vaya diciendo paso por paso qué deben realizar, con ayuda de pictogramas. Se observó también que ellas en algunos momentos no toleran el agua fría, por lo que al momento de realizar la rutina lo hacen de manera incompleta. Esto se debe al perfil sensorial. Se evidenció que las estudiantes, al momento de realizar la rutina de cepillado de dientes, requieren apoyo generalizado y una observación directa para realizar los pasos

adecuadamente y evitar que ingieran pasta dental. Además, desconocen los movimientos correctos para manejar el cepillo de manera apropiada. Finalmente, se presentan dificultades al momento de crear la autonomía que se requiere para un buen autocuidado personal.

Vestimenta: Se evidenció que las estudiantes presentan dificultades para desvestirse por sí solas con solo una indicación: "Sácate toda la ropa". Así también, al momento de pedirles que se pongan la ropa, se presentan dificultades; del mismo modo, al colocarse los zapatos, lo hacen al revés y no saben amarrar los cordones ni abotonar. Así también se les dificulta reconocer la ropa limpia y la ropa sucia.

Arreglo personal: Se logró evidenciar que no se realizan ciertas actividades con respecto al arreglo personal; entre estas se encuentran: peinarse, colocarse perfume y maquillaje. Sin embargo, en el último periodo de clase se observó que la docente está trabajando en la colocación de cremas, pero surgen dificultades puesto que las estudiantes no articulan la necesidad de implementar este hábito en su vida diaria. Así mismo, al momento en que la docente les coloca la crema, tienen ganas de experimentar tocando, percibiendo y, en algunas ocasiones, ingiriendo.

Alimentación: De acuerdo con la rutina de la comida que realizan, pero mediante pictogramas e indicaciones y un apoyo constante en cada paso. Se observó que las estudiantes no mantienen una postura adecuada durante el consumo de alimentos, colocando el rostro muy cerca del plato. Por otro lado, al momento de ingerir los alimentos lo hacen de manera rápida y no mastican adecuadamente, lo que causa que la comida se riegue y en momentos atragantarse, por otro lado, una de las estudiantes al momento de presentarle las bebidas en

vaso suele tener el hábito de arrojarlos, por último, Se observa que el manejo de utensilios no se trabaja en las actividades que realiza la docente dentro del aula clase. Ellas solo manejan correctamente la cuchara, por ende, no manejan los utensilios restantes (Cuchillo y tenedor).

Guía de preguntas

La guía de preguntas se aplicó a la docente, con este medio se creó un diálogo mediante una entrevista compuesta por 10 preguntas abiertas. La docente es un informante clave en este proceso de investigación, ya que con sus consejos y experiencia ayuda a solventar dudas, además de comentar situaciones que suceden con las estudiantes que sirven para la presente investigación. Algo que rescatar, que menciona la docente, es que, al potenciar y mejorar las habilidades de autocuidado, las estudiantes mejoran su autoestima. Por otro lado, también menciona que el apoyo de los padres es fundamental en este proceso. Aquí se recogió la siguiente información de acuerdo a las subcategorías:

Aseo personal: La docente menciona que el apoyo de la familia es crucial para potenciar estas rutinas del aseo personal y que al momento en que no existe esta ayuda no se puede lograr mayor avance. En el lavado de manos, la docente comenta que no existe mayor dificultad y que se trabaja con el método teach para completar con la acción. Menciona que sí se presentan dificultades al realizar la rutina de lavado de cara, por lo que no realizan los pasos correctos, y que otro factor influyente es que tienen un perfil evitativo, es decir, que no toleran el agua fría en la cara. Y en la rutina del lavado de dientes es aún más complicado porque en la casa de las estudiantes no las motivan ni les enseñan a hacerlo, y llegan al centro sin lavarse los dientes. La mayor dificultad es que las estudiantes y familias no le encuentran mayor importancia al

cepillado de dientes, puesto que aún no lo asocian con la salud; es decir, que si se lavan los dientes tienen una buena higiene bucal, evitando enfermedades.

Vestimenta: La docente menciona que las estudiantes no presentan mayor dificultad al vestirse, pero que sí se presentan dificultades al momento de elegir la ropa sucia o limpia. Y menciona que en esa actividad de reconocimiento de prendas sucias o limpias no se ha trabajado. Finalmente, menciona que no se amarran los cordones, se les dificulta porque no lo han aprendido desde una edad temprana, pero que se está trabajando en ello.

Arreglo personal: La docente explica que una de ellas tiene un perfil evitativo, por lo que le es imposible pasarle la peinilla, y que ninguna de ellas se peina sola porque no le encuentran sentido a estar peinadas o no lo encuentran necesario. No se colocan perfume, ni maquillaje, ni cremas.

Alimentación: La docente menciona que, si realizan la rutina completa de la comida, solo una de ellas no cumple con el último paso, que es lavar los platos, a pesar de que ella está trabajando en que asocien este último paso como necesario al momento de comer, con ayuda de pictogramas. Sin embargo, es difícil, puesto que los padres no exigen que realicen estas actividades en casa. Menciona que se está trabajando con los padres para ayudarse mutuamente, pero que los padres no le dan mayor importancia.

2.5.2 Triangulación de datos

A partir del contraste de diversos instrumentos de recolección de datos, como lo son los diarios de campo, la guía de observación, la ficha de registro y la guía de entrevista, se pudieron

identificar las principales generalidades que se presentan y forman desafíos para el desarrollo de las habilidades de autocuidado de los estudiantes con síndrome de Down. Este proceso incluye el aporte de los investigadores que son los practicantes, de los docentes y de la familia, para solventar las dificultades que se presentan para desarrollar estas habilidades. Se propone una guía que se conforma por varios segmentos y actividades realizada específicamente para potenciar las habilidades de aseo personal, arreglo personal, vestimenta y alimentación. A continuación, se presenta el cuadro de triangulación de datos.

Tabla 3

Triangulación

			Técnicas e instrumentos				
			Observación Participante		Entrevista	Análisis Documental	
			Diario de campo	Guía de observación	Guía de preguntas	Ficha de registro	
Categoría	Subcategoría	Indicador					Generalización
El dominio práctico en	Aseo personal	Rutina del lavado de manos.	Se observó que las estudiantes necesitaron apoyo limitado para realizar la rutina de lavado de manos, ya que no ejecutaron de manera autónoma todos los pasos, en este caso, omitiendo el uso del jabón y el enjuague correcto. Así mismo, se observó que las estudiantes tienen un perfil evitativo, lo que ocasiona que no toleren por mucho tiempo el contacto directo con el agua fría.	A partir de la observación, se evidencia que las estudiantes no cumplen de manera adecuada con los pasos establecidos para el lavado de manos.	La docente manifiesta que, dentro de la rutina de lavado de manos no se presenta mayor dificultad.	De acuerdo con el informe psicopedagógico, las estudiantes realizan esta actividad con apoyo de la docente y con el uso de pictogramas, pero se sigue trabajando en ello.	-En los instrumentos aplicados, como lo son el diario de campo, la guía de observación y el análisis documental, se evidenció como generalidad que los estudiantes tienen dificultades para lavarse las manos correctamente por sí solos, lo que afecta significativamente su higiene personal. - Los estudiantes omiten los pasos del uso del jabón y enjuague. - Por otro lado, la docente menciona que no existe mayor dificultad.

el área de autocuidado							
		Rutina de lavado de cara	Se observó que las estudiantes necesitan apoyo extenso al momento de realizar la rutina, debido a que no cumplen de manera secuencial todos los pasos y, al contar con un perfil evitativo, no remojan toda la cara ni realizan los masajes correctos.	Según la observación realizada, las estudiantes no cumplen de manera correcta los pasos para el lavado de cara. Y evitan remojar totalmente el rostro.	La docente indica que sí existen dificultades en la rutina de lavarse la cara porque las estudiantes cuentan con un perfil evitativo, lo que les dificulta tener el contacto directo con el agua por mucho tiempo.	En la rutina de lavado de cara, según el informe, las estudiantes presentan dificultades por su perfil sensorial. Pero con el apoyo de las docentes logran realizar esta rutina.	-De acuerdo con los instrumentos aplicados, se encuentra con la generalización de que esta rutina no se realiza correctamente por dos factores: el primero es porque omiten los pasos y el segundo, por su perfil sensorial evitativo; se les complica realizar la actividad correctamente.
			Se evidenció que las estudiantes, al momento de realizar la rutina de cepillado de dientes, requieren apoyo generalizado y una observación directa para realizar los pasos adecuadamente y	Se observó que las estudiantes no realizan adecuadamente el cepillado de dientes, desconocen los movimientos correctos para manejar el cepillo de manera apropiada.	La docente señala que las estudiantes presentan mayor dificultad en esta actividad, porque no	En el informe no se encuentra mayor información acerca del cepillado de dientes.	-Todos los instrumentos coinciden en que existe dificultad al momento de realizar esta rutina y que las estudiantes necesitan apoyo generalizado para cepillarse los dientes correctamente.

		Rutina del lavado de dientes	evitar que ingieran pasta dental.		existe el apoyo familiar.		-La docente menciona que no existe el apoyo familiar para llevar una secuencia de aprendizaje significativo.
	Arreglo personal	Se coloca crema	Se observó que la docente sí trabaja en la aplicación de cremas; sin embargo, durante esta actividad, se presentan dificultades al distribuir la crema sobre la piel y una de las estudiantes tiende a ingerirla.	Se evidenció que las estudiantes no ejecutan la colocación de crema autónoma y correctamente.	La docente manifiesta, que las estudiantes presentan selectividad sensorial al momento de utilizar cremas, ya que ciertas texturas, aromas y sensaciones en la piel pueden resultarles incómodas o desagradables para sus gustos debido a esta sensibilidad, prefieren utilizar una	No se evidencia.	-De acuerdo con los instrumentos aplicados, se generaliza que las estudiantes presentan dificultad en la aplicación de cremas.

					crema en específico.		
		Se coloca perfume	No se observaron actividades relacionadas a la colocación de perfume.	No se observaron actividades relacionadas a la colocación de perfume.	La docente menciona que no se han realizado estas actividades.	No se evidencia.	No realizan estas actividades.
		Se coloca maquillaje	No se observaron actividades relacionadas a la colocación de maquillaje.	No se observaron actividades relacionadas a la colocación de maquillaje.	La docente menciona que no se han realizado estas actividades.	No se evidencia	No realizan estas actividades.
		Se peina sola	No se observaron actividades relacionadas con el peinado.	No se observaron actividades relacionadas con el peinado.	La docente menciona que no se han realizado estas actividades y que una de las estudiantes, por su perfil sensorial evitativo, no permite que le toquen el cabello.	No se evidencia.	No realizan estas actividades.
		Rutina de comida	Se observó que las estudiantes no	Se observó que los estudiantes realizan la rutina de comida	La docente menciona que las estudiantes	El informe expone que las estudiantes son	-Generalizando la información de todos los resultados, se

			mantienen una postura adecuada durante el consumo de alimentos, y que no asocian el paso de lavar los platos necesario.	con ayuda de indicaciones y pictogramas.	cumplen la rutina de alimentación completa, también menciona que una estudiante no realiza el último paso, que es lavar los platos.	capaces de realizar la rutina correctamente con apoyo limitado.	constata que existen dificultades en la rutina de comida y si se realizan, necesitan un apoyo limitado.
	Alimentación	Toma y come bebidas sin derramar.	Se evidenció que, en ocasiones, las estudiantes suelen derramar la comida y necesitan apoyo intermitente; así también, a una de ellas, en específico, no se le pueden presentar bebidas en vaso, ya que las derrama.	Se observó que las estudiantes, en ocasiones, suelen derramar tanto comida como bebidas, ya sea en el suelo o en su ropa.	La docente manifiesta que las estudiantes sí realizan la rutina de manera autónoma.	Las estudiantes requieren apoyo constante al momento de realizar la rutina de alimentación.	-Se evidenció que, las respuestas coinciden en el diario de campo, guía de observación y ficha de registro. Estos resultados indican que los estudiantes necesitan apoyo para no derramar la comida. -La docente únicamente menciona que si se realiza la rutina correctamente.
		Masticar	Se observó que las estudiantes no mastican de forma correcta, ya que lo hacen con la boca	Se evidenció que las estudiantes no mastican de forma correcta.	La docente manifiesta que, durante la alimentación, una estudiante	Las estudiantes presentan ciertas dificultades al momento de	-Durante la alimentación, las estudiantes presentan dificultades en la masticación,

			abierta y comen muy rápido, llegando a tragar los alimentos casi enteros.		come demasiado rápido y no logra disfrutar ni regular el proceso de comer.	alimentarse, no mantienen la boca cerrada al masticar.	identificadas por un consumo acelerado de comida.
		Usa adecuadamente los utensilios de comida (cuchara, tenedor, cuchillo, servilleta)	Se pudo observar que el trabajo de utensilios no se trabaja dentro del aula; la mayoría sólo usa el plato, cuchara y vaso.	Se observó que no se trabaja esta actividad en el aula.	La docente manifestó que las estudiantes solo utilizan los utensilios básicos a la hora de comer, es decir, solo cuchara.	Las estudiantes utilizan algunos utensilios básicos durante la hora de la comida, principalmente el plato, la cuchara y el vaso.	-De acuerdo con los instrumentos, las estudiantes utilizan principalmente utensilios básicos durante la alimentación, como el plato, la cuchara y el vaso. -El uso de otros utensilios no se trabaja de manera sistemática, por lo que presentan dificultades en su manipulación.
		Rutina de vestirse	Se observó que las estudiantes presentan dificultades al momento de colocarse las prendas correctamente, es	Se pudo evidenciar que las estudiantes, no se colocan las prendas correctamente.	La docente manifestó que las estudiantes, si se colocan las prendas de manera correcta.	Las estudiantes pueden colocarse la ropa adecuadamente con un apoyo limitado.	-De acuerdo con los instrumentos diarios de campo, guía de observación y ficha de registro, se coincide en que necesitan apoyo para realizar esta actividad.

	Vestimenta		decir, necesitan un apoyo limitado cuando se colocan medias y zapatos, puesto que sin ayuda se colocan al revés o sin forma en el caso de las medias. Igual se les dificulta amarrar cordones y abotonar.				-La docente menciona que si se colocan las prendas correctamente.
		Rutina de desvestirse.	Se pudo observar que las estudiantes necesitan apoyo e indicaciones para retirarse la ropa; así también, necesitan apoyo intermitente cuando vienen con prendas ajustadas.	Se pudo observar que las estudiantes necesitan apoyo limitado e indicaciones para quitarse la ropa.	La docente manifestó que las estudiantes, realizan esta actividad con apoyo.	Las estudiantes presentan dificultades al momento de desvestirse solas; necesitan apoyo para terminar la actividad.	-Se evidencia en todos los instrumentos que las estudiantes tienen dificultad para desvestirse por sí solas. -Necesitan un apoyo intermitente.
		Reconocer ropa limpia y sucia.	Se pudo evidenciar que las estudiantes no reconocen la ropa limpia y que esta actividad no se trabaja dentro de las clases.	Se observó, que esta actividad no se trabaja en clases. Por ende, las estudiantes no la realizan.	La docente menciona que, tres de cuatro niñas pueden identificar que las prendas de vestir están sucias o tienen mal olor, pero hay una niña	No se encuentra información al respecto.	-Se evidenció que las estudiantes no distinguen la ropa limpia de la sucia.

					dentro del grupo que no se identifica.		

Fuente. Elaboración propia.

2.5.3 Resultados de la triangulación

Habilidades en el aseo personal

En la primera subcategoría, se establece el aseo personal donde se analizan las dificultades de los estudiantes con síndrome de Down para realizar actividades básicas de aseo personal, lavado de manos, lavado de cara y lavado de dientes. Las tres situaciones reflejan la necesidad de una intervención educativa específica para enseñar estas habilidades de autocuidado, En el área de aseo personal, se resalta la importancia de emplear apoyos visuales y rutinas secuenciales para favorecer la comprensión y la correcta ejecución de actividades antes mencionadas, Así mismo se ha evidenciado que algunas estudiantes requieren apoyo para completar la rutina, ya que tienden a omitir ciertos pasos cuando realizan la actividad de manera independiente.

Carrión & Chuchuca (2025) afirman que el aseo es un acto donde se proporciona una limpieza de sí mismo, permitiendo una adecuada convivencia en el entorno. En correlación, las estudiantes solo logran ejecutar parcialmente estas rutinas, ya que no cumplen por completo los pasos que serían para realizarlas de manera correcta. También no se han trabajado con sistematicidad. Las orientaciones y rutinas que se trabajan en el aula no se les ofrece un seguimiento por parte de la familia.

De acuerdo con la subcategoría y la teoría, menciona Carrión & Chuchuca que el aseo personal es un acto de limpieza de sí mismo u otra persona, de una serie de acciones como la ducha, el baño o el lavado de diferentes partes del cuerpo, resaltando las acciones básicas de aseo personal. Mientras que las estudiantes presentan dificultades para realizar estas actividades de manera autónoma, por ejemplo, el lavarse las manos, la cara y los dientes, o suelen omitir pasos

al realizarlas. Esto demuestra que, aunque la teoría establece cómo debe realizarse, no siempre se logra en el centro de prácticas, debido a que las estudiantes requieren apoyo, ya que no siempre logran completar la actividad de manera autónoma e independiente.

Para solventar la dificultad que se presenta, se plantea una guía de actividades como materiales concretos y metodologías, con el fin de que los docentes utilicen estas actividades como herramientas eficaces para fomentar la autonomía e independencia en el entorno educativo.

Arreglo personal

En la segunda subcategoría, se encuentran dificultades en las actividades de arreglo personal, que tienen que ver con el aspecto físico, es decir, con mantener una imagen limpia, adecuada y agradable para sí mismas. Se evidencia que las estudiantes solo realizan una de las tres actividades mencionadas, correspondiente a la colocación de crema. Las dos actividades que no se evidencian en el centro de prácticas son: la colocación de perfume y peinarse, que también son importantes para fomentar una vida autónoma.

De la misma forma, Carrión & Chuchuca (2025), exponen que, el arreglo personal abarca distintas actividades que se encuentran relacionadas directamente con el arreglo del aspecto físico, es decir, lo que se realiza en el cuerpo para mejorar nuestra imagen en donde se demuestre la limpieza, sobre todo el arreglarse con implementos externos por ejemplo usar desodorante, crema o perfume, peinarse, entre otras actividades.

De acuerdo con la subcategoría y la teoría, se identifican dificultades en el aseo personal como mantener una limpieza adecuada. Según Carrión & Chuchuca (2025), el arreglo personal

incluye la colocación de crema, uso de perfume, peinarse y aplicación de desodorante, actividades que mejoran la higiene y la presentación personal. Sin embargo, en el centro de prácticas se evidencia que las estudiantes solo realizan la colocación de crema, mientras que no se observan la colocación de perfume ni el peinado, actividades igualmente importantes para desarrollar hábitos de cuidado personal y autonomía.

Alimentación

En la tercera subcategoría, se analizó que las estudiantes presentan dificultades al momento de mantener una postura adecuada durante el consumo de alimentos, así como al derramar alimentos, ya sea en su ropa o en el piso. Una de las estudiantes arroja las debidas cuando se le presentan en vasos. Así también se puede evidenciar que no se trabaja el uso de utensilios (cuchara, cuchillo, tenedor, plato) ni dentro del aula ni en los hogares. Existe una dificultad al momento de masticar, puesto que las estudiantes lo hacen con la boca abierta, lo que ocasiona que rieguen la comida y, en ocasiones, que se atoren.

La alimentación es la acción de consumir y elegir alimentos para tener la suficiente energía, además de obtener los suficientes nutrientes que necesita el cuerpo humano, y, sobre todo, es una necesidad fisiológica que los seres humanos deben satisfacer. Así también tiene que ver con la manipulación de utensilios como (cuchara, cuchillo, tenedor, plato) para poder realizar la actividad de comer, esto también demanda diferentes actividades como, masticar, ingerir, digerir, etc. (Ruiz, 2012)

De acuerdo con la subcategoría y la teoría, se identifican dificultades en la alimentación, especialmente en mantener una postura adecuada y en el uso de utensilios. Según Ruiz, la alimentación no solo implica consumir alimentos, sino también manejar correctamente utensilios como cuchara, tenedor, cuchillo y plato, así como masticar correctamente. Estas actividades favorecen la autonomía. Sin embargo, en el centro de prácticas se observa que las estudiantes no utilizan los utensilios correctamente ni mantienen la postura adecuada al comer, lo que provoca derrames y en algunos casos, riesgo de atorarse.

Vestimenta

En la cuarta y última dimensión relacionada con la vestimenta, se interpretó que los estudiantes presentan dificultades para colocarse las prendas básicas como: (medias, zapatos). Así también necesitan apoyo intermitente para retirarse las prendas ajustadas de igual forma, para diferenciar prendas de vestir cuando están limpias y sucias.

Según Bender y Valletutti (citado en Ruiz, 2012) esta habilidad corresponde a: “Una serie de destrezas que el niño va adquiriendo de forma independiente conforme pasa el tiempo, primero aprende a ponerse la camisa, abotonarla, ponerse los pantalones, los calcetines y los zapatos y luego aprenderá a quitarse dichas prendas” (p. 35).

De acuerdo con la subcategoría y la teoría, se observan dificultades en la vestimenta. Según Bender y Valletutti, esta habilidad corresponde a una serie de destrezas que el niño va adquiriendo de forma progresiva. Inicialmente, aprende a ponerse la camisa, abotonarla, ponerse los pantalones, los calcetines y los zapatos; posteriormente, adquiere la habilidad de quitarse

dichas prendas. Sin embargo, en el centro de prácticas se evidencia que los estudiantes presentan dificultades para colocarse prendas básicas como medias y zapatos, así como para retirarse prendas ajustadas. Tal como señalan Bender y Valletutti, estas habilidades no se trabajaron de manera sistemática durante la infancia, lo que explica la mayor dificultad que presentan en la actualidad. Asimismo, los estudiantes requieren apoyo intermitente para diferenciar prendas limpias de sucias, lo cual es fundamental para desarrollar autonomía en el cuidado personal y fomentar hábitos de vestimenta adecuados.

Capítulo III. **Guía de actividades para mejorar el dominio práctico en el área de autocuidado de los estudiantes con síndrome de Down en el nivel máster de un centro especializado en la ciudad de Cuenca.**



3.1 Fundamentación de la propuesta

3.1.1 Introducción

Con los resultados obtenidos en el proceso de investigación, se llegó a la conclusión que se debe reforzar las habilidades de autocuidado en las estudiantes con SD mediante una propuesta de intervención que se constituye en actividades dinámicas lúdicas y musicales que facilitarán a los estudiantes el desarrollo de su autonomía e independencia. A través de esta propuesta, las estudiantes podrán desarrollar habilidades de autocuidado mediante el juego y la música que servirá como una guía para desarrollar las habilidades de autocuidado (arreglo personal, aseo personal, alimentación y vestimenta). Por lo tanto, se considera pertinente realizar una guía de actividades para reforzar las habilidades en el autocuidado.

3.1.2 Justificación

Dentro del aula de las prácticas preprofesionales se evidenció la importancia de trabajar habilidades del autocuidado en las estudiantes con síndrome de Down, debido a que influye de manera muy evidente en su vida diaria y escolar. Dentro del contexto educativo se evidenció que una de las más grandes dificultades se encuentra en el desarrollo de habilidades del autocuidado como son el lavado de manos, lavado de cara, lavado de dientes, colocación de perfume, crema, peinarse solas, rutina de comida, toma y come debidas sin derramar, masticar, usar adecuadamente los utensilios, elegir ropa limpia, colocarse adecuadamente las prendas de vestir, rutina de desvestirse.

Por esta razón, consideramos que es un tema apropiado para trabajar, ya que estas actividades se realizan en el día a día, así también se busca que cada una de las estudiantes adquiera autonomía e independencia para que sea persona autosuficiente en el entorno que la rodea.

Finalmente, podemos decir que es importante implementar una guía de actividades para mejorar las habilidades de autocuidado tanto dentro como fuera del aula. Estas actividades facilitarán que las estudiantes desarrollen un mayor grado de autonomía, lleguen a ser independientes, según sus propias características.

3.1.3 Beneficiarios

Esta propuesta está dirigida a las estudiantes con síndrome de Down del centro de neurodesarrollo Huiracocha Tutiven, quienes evidenciarán un fortalecimiento en las habilidades de autocuidado. A través de actividades relacionadas con el aseo personal, la vestimenta, alimentación y arreglo personal favoreciendo la autonomía e independencia. Además, los materiales a utilizar son comunes y sencillos de conseguir. Los beneficiarios indirectos serán los docentes, puesto que podrán implementar a sus planificaciones de manera pertinente.

3.1.4 Tipo de propuesta

La intervención educativa didáctica es un tipo de propuesta que busca mejorar o potenciar un aprendizaje en específico, en este caso, las habilidades de autocuidado, por medio de estrategias pedagógicas planificadas, actividades y los recursos necesarios. Por ende, es una acción que se planifica con una intención, realizada por el docente o investigador para resolver

las problemáticas o necesidades que surjan en el entorno educativo, haciendo uso de metodologías, estrategias y distintos materiales.

3.1.5 Fundamentación teórica

En una primera instancia, se analizarán varias posturas importantes sobre el concepto de las habilidades de autocuidado, el síndrome de Down y la guía de actividades, donde se logrará profundizar de manera apropiada y pertinente en la solvencia de la problemática que se presenta en las estudiantes con SD en el desarrollo de las habilidades de autocuidado.

Cancio et al. (2020) mencionan que: “el autocuidado desde esta teoría es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma” (p. 124).

Del mismo modo Morocho y Yungaicela (2021) mencionan que:

> En efecto, las habilidades de autocuidado deben beneficiar la vida de las personas, pues permiten que uno mismo se dé cuenta de lo que necesita y realice actividades buscando el beneficio propio, debido a que estas habilidades se centran en acciones que permiten la independencia y control de uno mismo. (p. 20)

Entonces, se puede decir que las habilidades del autocuidado tienen un papel fundamental en el desarrollo integral de cada estudiante, influyendo en la capacidad para realizar actividades de la vida diaria. Sin embargo, cuando se trata de personas con SD enfrentan ciertas dificultades en la ejecución de actividades, comprensión y secuencia, lo que conlleva desafíos considerables por solventar.

Por otro lado, hablaremos del síndrome de Down según Madrigal (2004):

> El síndrome de Down, también conocido como Trisomía 21, es un trastorno genético crónico que se caracteriza, principalmente, por retraso mental que lleva asociadas ciertas características físicas (ojos achinados, talla baja, debilidad en el tono muscular, susceptibilidad a ciertas enfermedades, etc.). (p. 3)

En este caso se observó que las estudiantes, mediante rutinas y el modelado, tratan de realizar actividades respecto al aseo personal, arreglo personal, alimentación y vestimenta con ayuda de la docente, porque al realizarlas solas se les complica seguir los pasos de manera correcta; si no tiene la presencia de la docente, no recuerdan los pasos y lo hacen de manera incompleta.

Así también, es importante mencionar que la institución no realiza una aplicación directa del currículo, por lo que esta propuesta se rige plenamente por las características, necesidades y nivel de desarrollo de los estudiantes. Sin embargo, se respeta la secuencia de enseñanza con metodologías.

3.2 Fundamentación didáctica

3.2.1 El juego en el aprendizaje

El juego forma una parte fundamental para el aprendizaje de los estudiantes con síndrome de Down, les permite aprender de manera propia de su desarrollo. Aunque todos los estudiantes aprenden jugando, en el caso de los estudiantes con síndrome de Down, resulta aún más

importante porque facilita la comprensión mediante la imitación, que es una estrategia clave, debido a que muchas veces no comprenden totalmente las explicaciones verbales. Su forma de aprender es mediante la observación, la repetición y el juego.

Como argumenta Buckley et al. (2005)

> Los juegos son el otro medio importante a través del cual aprenden a jugar tal como se hace durante la infancia, y posteriormente mediante actividades de ocio. Los niños con síndrome de Down aprenden a través del juego, como le ocurre a todo el mundo; sin embargo, a ellos les resulta de más ayuda. Es conveniente demostrar cómo se juega y participar en los juegos, a fin de fomentar esa actividad y la exploración del niño. Recuerde que tal vez los niños con síndrome de Down no entiendan todo lo que se les explica de forma hablada, pero que son buenos observadores y aprenden por imitación. (p. 38)

3.2.2 Guía de actividades

Para comprender mejor el tema, es importante abordar teóricamente la guía de actividades. Para desarrollar las habilidades de autocuidado en personas con síndrome de Down, es imprescindible llevar a cabo un trabajo de enseñanza gradual y significativo que se ajuste a las necesidades y características de las personas con SD. De este modo, la guía de actividades es una herramienta útil porque ahí podemos describir las actividades de forma clara y repartirlas por niveles de dificultad. Además, resulta útil para reforzar estas habilidades dentro del centro escolar.

Vargas (2017) sostiene que la guía resulta ser un recurso didáctico, puesto que interviene y facilita el proceso de enseñanza, ya que es una herramienta útil que usan los docentes como un facilitador, puesto que permite orientar, secuenciar y alcanzar los objetivos que se proponen en las actividades de aprendizaje. En este contexto, este recurso es útil para una mejor organización y logro de objetivos de enseñanza que se requieren; al ser empleado por los docentes, tiene la facilidad de estructurar y secuenciar estas actividades que permitan el desarrollo de las habilidades de autocuidado.

Las guías de actividades se destacan por ser una herramienta flexible y modificable, permitiendo que estas puedan adecuarse a las necesidades de los estudiantes y al entorno en el que se encuentren. (Pino y Urías, 2021). De este modo, se pretende crear una guía de actividades para potenciar las habilidades de autocuidado en estudiantes con síndrome de Down, pues esta herramienta sirve como un apoyo para los docentes. Al tener la posibilidad de ajustar, organizar y secuenciar las actividades que contemplará la guía, esperando trabajar de manera integrada y sistemática cada una de las habilidades. Para lograr este objetivo, es indispensable conocer cuál sería la estructura que debe presentar una guía de actividades.

Mendoza-Alcívar y Zambrano-Rivera (2021) presentan una estructura con los siguientes componentes: Título, objetivo general, descripción, duración total del guía, área a trabajar, objetivo de la actividad propuesta, recursos a emplearse, la duración de cada actividad y evaluación. De acuerdo con la naturaleza de la presente investigación, se considera la estructura planteada por Mendoza-Alcívar y Zambrano-Rivera (2021) como la más adecuada para diseñar la guía de actividades que se requiere para potenciar las habilidades de autocuidado.

De igual forma, al usar esta estructura, nos facilitará ajustar las diferentes actividades para las diferentes necesidades y características de los estudiantes. Así también, al proponer los objetivos de cada actividad y al colocar los recursos necesarios para las tareas, permitirá que los docentes tengan las directrices claras de cómo desarrollar las actividades y qué es lo que se espera conseguir con cada una de ellas.

3.2.3 Metodología

En el presente trabajo de titulación se presenta un enfoque inclusivo, el cual reconoce la diversidad y promueve la participación de todos los estudiantes, más allá de sus condiciones o características individuales. Asimismo, se considera pertinente el uso de apoyos educativos, tales como el uso de rutinas, modelado y apoyos visuales, ya que facilitan la comprensión y ejecución de actividades. Enfoque inclusivo: apoyos, perfil sensorial, ajustes razonables; en cuanto a las actividades diseñadas, están realizadas justamente para las características de los estudiantes.

3.2.3 Perfil hipersensible

El perfil hipersensible hace referencia a un perfil elevado de sensibilidad sensorial, en donde el niño experimenta estímulos con mayor sensibilidad, evitando el malestar al contacto físico. En los niños con síndrome de Down se asocia a particularidades neurológicas y del procesamiento sensorial. Según Bravo et al. (2019), “hipersensibles estas intentan evitar las sensaciones que consideran intolerables. Se busca más estimulación sensorial, no menor; pueden querer no tocar las cosas ni sentir contacto físico y presión” (p. 13).

En el centro de prácticas se trabaja con el término de perfil sensorial evitativo, debido a que una de las estudiantes presenta esta característica. Sin embargo, en la propuesta se presenta como la hipersensibilidad. Se argumenta esta terminología puesto que las actividades deben estar ajustadas a las necesidades de la estudiante.

3.3 Enfoque metodológico de la guía

3.3.1 La lúdica como estrategia pedagógica

¿Qué es la lúdica?

Las actividades lúdicas son consideradas motivadoras y atractivas, capaces de despertar el interés de los estudiantes hacia algún contenido que se desea enseñar. Lo lúdico no implica solo jugar, sino aprender mediante experiencias significativas en donde los estudiantes construyen habilidades, conocimientos y disfrutan de aprender. A través de este tipo de actividades se permite generar un aprendizaje más significativo, favoreciendo la participación y creatividad de los estudiantes. Se ha demostrado que los materiales lúdicos resultan positivos al momento de enseñar, los materiales lúdicos favorecen la construcción de conocimiento.

Reyes y Arrieta (2014) exponen que, la lúdica es:

> El juego, además de ser una actividad placentera e intrínsecamente motivante para el niño, le ofrece la oportunidad de aprender y desarrollar su pensamiento. Más aún, estudios realizados por diferentes especialistas a nivel internacional, tales como Piaget, Brunner, Chatteau y Wallon, entre otros, han concluido que el juego permite un

> incremento en la fluidez verbal, en el pensamiento divergente y en la comprensión verbal. Igualmente, cumpliría un rol importante, en la estimulación del desarrollo del lenguaje, pues posibilita clarificar palabras y conceptos, así como también motivar su práctica. (p. 391)

Según Paredes (2020) afirma que:

> La lúdica implica el desarrollo del pensamiento creativo, la solución de problemas, la capacidad para adquirir nuevos conocimientos, el combate de problemas de conducta, la mejora de la autoestima y el desarrollo del lenguaje, así como el desarrollo de habilidades para el uso de herramientas. La actividad lúdica es atractiva y motivadora, captando la atención de los alumnos hacia un aprendizaje específico. (p. 37)

¿Por qué deben ser lúdicas?

Las actividades deben ser lúdicas, porque benefician a los estudiantes de diferentes formas. Villegas (2025) resalta que, "la lúdica, en este sentido, se integra en el aprendizaje, como una herramienta educativa valiosa que no solo busca divertir, sino que también permite a los niños aprender de manera afectiva, práctica y significativa" (p. 49).

Por lo tanto, el uso del juego favorece el aprendizaje en los estudiantes con síndrome de Down, dado que favorece el desarrollo integral de cada una de las áreas. Asimismo, fortalece el aprendizaje mediante el juego tanto en habilidades funcionales como en significativas.

3.3.2 La música como herramienta de aprendizaje

De igual manera, la música resulta un apoyo muy importante dentro del aprendizaje de las personas con síndrome de Down, esta aporta de manera significativa a su desarrollo integral, favoreciendo el aprendizaje de manera significativa y armoniosa, permitiendo que los estudiantes desarrollen nuevos conocimientos y experimenten bienestar y disfrute durante el proceso educativo. Según, Muñoz y Peñalba (2020):

> La música tiene muchos beneficios en el desarrollo lingüístico, cognitivo, psicomotor y emocional del niño, por lo que, al ser estos los ámbitos en los que los niños con síndrome de Down tienen algunas dificultades, puede convertirse en un elemento que contrarresta las desventajas propias de la alteración. (p. 6)

3.3.3 Modalidad

La aplicación dentro del aula en las horas de clase de los estudiantes presenciales se integra plenamente al proceso educativo regular.

3.4 Diseño de la guía

3.4.1 Estructura de las actividades

La presente propuesta cuenta con una guía de actividades que tiene como objetivo mejorar las habilidades de autocuidado en los estudiantes con síndrome de Down, mediante actividades. De esta manera, genera un avance desde una medida inicial y genera una mejora en la rutina paso a paso.

La guía de actividades está comprendida por 5 bloques, los cuales están divididos en: bloque 1 conociendo el autocuidado, bloque 2 aseo personal, bloque 3 arreglo personal, bloque 4 alimentación, bloque 5 vestimenta.

Tabla 4

Estructura de actividades

Bloques	Organización de actividades	Sesión	Tiempo	Participantes
Bloque 1: Conociendo el autocuidado	1. Autocuidado	1 día	**40 minutos** (tiempo flexible)	Docente Estudiantes
Bloque 2: Aseo personal	2. Lavado de manos. 3. Lavado de cara. 4. Lavado de dientes.	3 días	**40 - 45 minutos** (tiempo flexible)	Docente Estudiantes
Bloque 3: Arreglo personal	5. Aplicación de crema y perfume 6. Aplicación de maquillaje 7. Peinarse	3 días	**40 minutos** (tiempo flexible)	Docente Estudiantes
Bloque 4: Alimentación	8. Rutina de la comida. 9. Come y toma sin derramar. 10. Masticar 11. Uso de utensilios.	4 días	**40 minutos** (tiempo flexible)	Docente Estudiantes
Bloque 5: Vestimenta	12. Rutina de vestirse y desvestirse 13. Reconocer ropa limpia y sucia.	2 días	**40 minutos** (tiempo flexible)	Docente Estudiantes

Fuente. Elaboración propia.

3.4.2 Objetivo general

Mejorar las habilidades de autocuidado en estudiantes con síndrome de Down a través de actividades prácticas lúdicas con apoyo musical, atendiendo la diversidad del aula.

3.4.3 Objetivos específicos

1. Diseñar una guía de actividades a partir de las necesidades de las estudiantes y recomendaciones de la docente para mejorar las habilidades de autocuidado como lo son: el lavado de cara, manos y dientes; aplicación de crema, perfume, maquillaje y peinado; alimentación, uso de utensilios; vestirse, desvestirse, reconocer ropa limpia y sucia. En los estudiantes del nivel "máster" del centro de neurodesarrollo Huiracocha Tutiven.

2. Promover la autonomía e independencia en los estudiantes con síndrome de Down del nivel "máster" del centro de neurodesarrollo Huiracocha Tutiven.

3.4.4 Título: "RITMOS QUE CUIDAN: APRENDO EL AUTOCUIDADO A TRAVÉS DEL JUEGO"

Descripción: La propuesta está estructurada por diferentes actividades lúdicas con apoyo musical enfocadas a la mejora y desarrollo de las habilidades de autocuidado. Cada bloque está orientado específicamente a un área (aseo personal, arreglo personal, alimentación, vestimenta). La intención es que se pueda aplicar esta guía con los estudiantes para incrementar las habilidades, permitiendo ampliar e innovar el uso de actividades lúdicas-musicales. Las actividades enfocadas en el juego potencian el desarrollo significativo de estas habilidades en los estudiantes.

Duración: 15 sesiones de 40 minutos**;** sin embargo, de acuerdo con la necesidad**,** se aplica repetitivamente.

Responsable: La docente

3.4.5 Desarrollo de actividades

<table>
<tr><th colspan="3">Actividad 1
“YO CUIDO DE MÍ”</th></tr>
<tr><td colspan="3">Área a trabajar: El autocuidado</td></tr>
<tr><td colspan="3">Objetivo: Conocer qué es el autocuidado y ¿qué actividades lo compone?</td></tr>
<tr><td colspan="3">Duración: 40 minutos o tiempo necesario</td></tr>
<tr><td colspan="3">Recursos: Cesta- Pictogramas- Marcador negro- Cuento- Imágenes- Cajas</td></tr>
<tr><td>Activación - 10 minutos</td><td>Desarrollo - 20 minutos</td><td>Cierre - 10 minutos</td></tr>
<tr><td>Los estudiantes deberán sacar los pictogramas que se encuentran en una sesta para descubrir lo que se encuentra detrás de la pintura negra (marcador negro), quitándola con los dedos.
Una vez que descubren la imagen con ayuda de la docente, van reconociendo y asociando a su realidad.
Por ejemplo: Aquí encontramos el pictograma de lavado de manos, ¿Cuándo nos lavamos las manos? ¿Qué pasos seguimos?</td><td>En esta actividad, la docente lee un cuento de “El día especial de Sofía y el espejo mágico” apoyándose en imágenes para captar la atención de los estudiantes.
El cuento se encuentra en la parte de anexos.</td><td>Finalmente, los estudiantes deberán reconocer en un grupo de pictogramas cuáles tienen que ver con el autocuidado y cuáles no, e ir separándolos en diferentes cajas.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Evaluación: Lista de cotejo</td></tr>
</table>

Actividad 2 “MIS MANITOS LIMPIAS”		
Área a trabajar: Lavado de manos		
Objetivo: Potenciar los pasos para el lavado de manos correcto.		
Duración: 40 minutos o tiempo necesario		
Recursos: Guantes plásticos – Agua fría o tibia – Jabón – Toalla – Tina – Imágenes		
Activación - 10 minutos	**Desarrollo - 20 minutos**	**Cierre - 10 minutos**
Los estudiantes cantarán una canción “Saco una manito” Los estudiantes deberán estar sentados en círculo; cantarán la canción repetitivamente haciendo los movimientos correctos: “Sacó una manito, la hago bailar, la abro, la cierro y la vuelvo a guardar; saco la otra mano, la hago bailar, la cierro, la abro y la vuelvo a guardar; saco las dos manos, las hago bailar, las cierro, las abro y las vuelvo a guardar”. El docente toma delicadamente las manos de cada estudiante y dice su nombre.	La docente tendrá preparadas tinas con agua tibia, jabón y toalla, para que las estudiantes laven las manos sucias que estarán hechas de guantes plásticos. Mientras la docente canta una canción que les ayudará a recordar y seguir los pasos del lavado de manos correcto. Mojo mojo mis manos, Ahora pongo jabón jabón. Froto, froto, froto, Entre mis dedos y palmas ¡Qué buena acción! Enjuago mis manos bien, bien, bien, seco mis manos. ¡Limpias y limpias tengo mis manos!	Los estudiantes se ensuciarán las manos con crema chantilly y colorante, lo que les va a permitir tocar, oler, mirar. La docente tocará las manos de los estudiantes y dirá «manos sucias», luego mostrará imágenes de manos limpias, diferenciando cuando se encuentran limpias y cuando sucias. Finalmente, la docente hará referencia a que tienen que lavarse las manos. Se dirigirán al baño para seguir la secuencia de pasos correctos para el lavado de manos, con ayuda de la docente, cantarán nuevamente la canción aprendida en el desarrollo.

Evaluación: Lista de cotejo		

Actividad 3 **"SPA DE LIMPIEZA PARA MI CARITA"**		
Área a trabajar: Lavado de cara		
Objetivo: Lograr seguir correctamente los pasos para lavarse la cara.		
Duración: 40 minutos o tiempo necesario		
Recursos: Espejo - Agua fría o tibia – Jabón – Toalla – Bata		
Activación - 10 minutos	**Desarrollo - 20 minutos**	**Cierre - 10 minutos**
Los estudiantes se paran frente a un espejo para seguir los movimientos que realiza la docente, la docente simulará estarse lavando la cara mencionando cada uno de los pasos: remojo mi cara con agua, cojo jabón me lo froto con mis manos suavemente por las mejillas, frente, nariz, quijada, en mi cara completa y me la enjuago con mucha agua por todas las partes de mi cara, finalmente me la seco con la toalla suavemente. La docente	La docente simulará un juego de spa. Cada estudiante se sentará en una silla con una bata y primero la docente simulará ser la masajista, le lavará la cara suavemente mencionando los pasos en voz alta, luego cada estudiante lo realiza ya sea en el papel de la masajista o estudiante	Las estudiantes se dirigirán al baño para poner en práctica lo aprendido siguiendo los pasos de la siguiente canción: Tengo una carita, que debo lavar. Remojo mi cara para lavar Agarro el jabón y la voy a frotar. (Coro) Froto, froto, froto, Froto, froto, froto Con mucho cuidado. Enjuago, enjuago, enjuago, Con mucha agua. ¡y ya está lavado! Con una toallita,

y estudiantes tendrán los materiales al frente.		me voy a secar. Mi carita limpia, ya está
Evaluación: Lista de cotejo		

Actividad 4 **"SONRISAS FELICES"**		
Área a trabajar: Lavado de dientes		
Objetivo: Lograr un cepillado correcto de dientes siguiendo los pasos correctos		
Duración: 40 minutos o tiempo necesario		
Recursos: Boca grande – Cepillo - Pasta dental - Globos		
Activación - 10 minutos	**Desarrollo - 20 minutos**	**Cierre - 10 minutos**
Las estudiantes deberán buscar los elementos para el cepillado de dientes dentro del aula (cepillo, pasta dental). Los elementos estarán hechos de gran tamaño, de 40 centímetros. Cuando los estudiantes los encuentren, la docente deberá explicar qué son y para qué sirven.	Se presentará a los estudiantes una boca más grande, simulando bacterias y caries con globos pequeños. Los estudiantes, con el cepillo, deberán reventarlos siguiendo una lógica, con ayuda de la docente. Cepillado correcto de los dientes de arriba y abajo, con movimientos del mismo modo; cepillar las muelas internas y limpiar la lengua. Luego, con ayuda del mismo material, la docente seguirá	Las estudiantes se dirigirán al baño para realizar en su boca el lavado correcto de dientes con ayuda de la siguiente canción: Mojo, mojo el cepillito, muy despacito. Pongo, pongo la pastita, solo un poquito y a cepillar. Cepillo, cepillo mis dientecitos, arriba y abajo sin parar. Cepillo, cepillo mis dientecitos, arriba y abajo sin parar. Ahora limpio bien mi lengua, suave, suave, sin apurar. Enjuago, enjuago bien mi boca,

	los pasos correctos para el cepillado de dientes: Mojar el cepillo, colocar en el cepillo la pasta dental, cepillar los dientes, cepillar la lengua, enjuagar la boca, lavar el cepillo. Luego cada niño participará haciendo la misma actividad.	con agüita limpia, ¡qué bien está! Lavo, lavo mi cepillito, Y ya está y ya está
Evaluación: Lista de cotejo		

Actividad 5 **"MI APARIENCIA IMPORTA"**		
Área a trabajar: Aplicación crema y perfume		
Objetivo: Aprender a colocarse perfume y crema correctamente.		
Duración: 40 minutos o tiempo necesario		
Recursos: Crema – Perfume – Botella – Atomizador		
Activación - 10 minutos	**Desarrollo - 20 minutos**	**Cierre - 10 minutos**
La docente muestra una crema y un perfume, aplicándose y cantando esta canción, haciendo que las estudiantes repitan y pasándose el material, oliéndolo y mirándolo. Crema suave para la piel, perfume rico para oler.	Los estudiantes se colocarán en circulo en el suelo, la docente enseñará a como coger solo la porción adecuada de crema en la mano con ayuda de una de una botella normal. Haciendo solo una pequeña fricción, de igual forma con un	Las estudiantes deberán aplicarse crema y perfume frente a un espejo. Repitiendo nuevamente la canción: Crema suave para la piel, perfume rico para oler.

Luego, la docente dirá «crema», y las estudiantes deberán tocar la crema cuando diga «perfume», del mismo modo: como reconocimiento.	atomizador para simular el perfume, en dónde y cómo aplastar. Luego, la docente traerá una muñeca y le pondrá la crema con los pasos correctos (sacar un poco de crema en las manos, ponerse suavemente en la cara esparciéndola correctamente) y colocará el perfume correctamente con un solo toque en el pecho. Las estudiantes tendrán que repetir estas actividades una por una, con ayuda de la docente.	
Evaluación: Lista de cotejo		

Actividad 6 **"JUGUEMOS A MAQUILLARNOS"**		
Área a trabajar: aplicación de maquillaje correctamente.		
Objetivo: Aprender a colocarse maquillaje básico.		
Duración: 40 minutos o tiempo necesario		
Recursos: Brillo labial – Rubor y Brocha – Globos		
Activación - 10 minutos	**Desarrollo - 20 minutos**	**Cierre - 10 minutos**

Las estudiantes bailarán al ritmo de una canción. Con ayuda de la docente, irán identificando un labial y un rubor que serán los maquillajes que se usarán. Cuando uno suene, la docente alzará la mano con ese material. (se tocan los labios) Brillo, brillo va aquí, Una pasada y soy feliz. (se tocan las mejillas) Rubor, rubor va acá, Toquecitos, nada más. Brillo en los labios, rubor en mis mejillas, Me cuido sola. ¡Qué bien se ve!	La docente por medio del modelado irá explicando cómo aplicarse el brillo y rubor con las porciones adecuadas Las estudiantes deberán aplicar brillo labial y rubor en unas caras dibujadas en globos.	Las estudiantes deberán aplicar a las compañeras brillo labial y rubor entre ellas. Finalmente, frente a un espejo lo realizarán por sí solas.
Evaluación: Lista de cotejo		

Actividad 7

“APRENDO A PEINARME”

Área a trabajar: Peinado		
Objetivo: Aprender a peinarse por sí solas correctamente		
Duración: 40 minutos o tiempo necesario		
Recursos: Caja- Peinilla- Cepillo – Moños – Atomizador – Diademas		
Activación - 10 minutos	**Desarrollo - 20 minutos**	**Cierre - 10 minutos**
Las estudiantes deberán buscar en una caja e ir sacando los materiales. La docente les preguntará para qué sirven o dónde se ponen, y las estudiantes deberán realizar la acción. Si no comprenden, la docente lo irá realizando.	La docente creará un escenario de salón de belleza. Primero, la docente deberá peinar a otra docente mostrando los pasos correctos: desenredar el cabello con el cepillo, peinar con la peinilla y amarrar con un moño de distinto tamaño para poner una diadema. Mientras tanto, las estudiantes tendrán una muñeca cada una e irán imitando los pasos de la docente.	Las estudiantes deberán peinar a una compañera e intercambiar roles. Finalmente, frente a un espejo peinarse por sí solas con ayuda de la siguiente canción: Cepillo, cepillo para empezar, desenredo suave, sin apurar. De arriba abajo voy peinando ya, mi cabello lindo va a quedar. Peino, peino con la peinilla así, despacito, lo hago feliz. Moño, moño para sujetar, o diadema para combinar Las estudiantes deberán peinar a una compañera e intercambiar roles. Finalmente, frente a un espejo peinarse por sí solas con ayuda de la siguiente canción: Cepillo, cepillo para empezar, desenredo suave, sin apurar.

		De arriba abajo voy peinando ya, mi cabello lindo va a quedar. Peino, peino con la peinilla así, despacito, lo hago feliz. Moño, moño para sujetar, o diadema para combinar.
Evaluación: Lista de cotejo		

Actividad 8 **"ME ALIMENTO CON AMOR"**		
Área a trabajar: Rutina de comida		
Objetivo: Asociar a los pasos ya establecidos el lavar los platos como necesario.		
Duración: 40 minutos o tiempo necesario		
Recursos: Esponja - Lava o Axion – Plato – Agua – Mantel – Caja – Tarjetas		
Activación - 10 minutos	**Desarrollo - 20 minutos**	**Cierre - 10 minutos**
Las estudiantes deberán reconocer la rutina correcta de la comida, la docente pondrá tarjetas en la mesa en desorden. Los estudiantes deberán coger en orden las tarjetas e ir a poner en una cesta del otro lado del aula en orden con la siguiente canción:	En una mesa, la docente colocará los utensilios para lavar los platos e irá diciendo a las estudiantes: toca esponja, lava o axion, plato, agua, mantel. Luego, con ayuda de la docente, los estudiantes realizarán los pasos para lavar bien los platos.	La docente pondrá una canción y los estudiantes deberán ir siguiendo los pasos para lavar los platos. Cuando la música pare, ellos también deben parar. Ganará el que acabe de lavar los platos primero. Se realizará la actividad con esta canción: Agua, agua va a caer, mi platito voy a mojar.

Saco mi lunch, lo pongo aquí, Como tranquilo y soy feliz. Me limpio la boca al terminar, La mesa limpia sin dudar. Y al final ya sé qué hacer: ¡Mis platos voy a lavar!		Pongo jabón, froto así, círculos, uno, dos y tres. Enjuago bien, sin jabón, mi plato brilla, ¡qué emoción! Lo dejo secar, ya está, plato limpio al terminar.
Evaluación: Lista de cotejo		

Actividad 9 **"ME ALIMENTO CON AMOR"**		
Área a trabajar: Toma y come sin derramar		
Objetivo: Mejorar la habilidad de comer y tomar correctamente, evitando derrames.		
Duración: 40 minutos o tiempo necesario		
Recursos: Imágenes – Mantel negro – Plato – Vaso – Cuchara – Silbato		
Activación - 10 minutos	**Desarrollo - 20 minutos**	**Cierre - 10 minutos**
Los estudiantes observan dos imágenes: en una, donde está una mesa limpia, y en la otra, donde la mesa está sucia, derramada la comida. Con ayuda de un silbato les va a preguntar a las estudiantes cuál imagen está correcta; cuando la docente muestre la imagen incorrecta, va a sonar el silbato. La imagen de la mesa que está	Esta actividad se realizará a la hora de la comida. La docente colocará un mantel negro sobre la mesa y explicará que van a jugar a los detectives antiderrames. A cada estudiante se le entrega una lupa, la cual representa su rol de detective. Se explica que la lupa se utilizará para observar si la comida se encuentra en la	Para reforzar la actividad, los estudiantes cantarán la canción siguiente usando los elementos necesarios: Despacio, despacio voy, Mi comida la cuido yo. Con cuchara sin volcar, Mi vasito al tomar. Boca cerrada al masticar, Sin apuro al saborear. Como y tomo sin derramar, Yo solita lo puedo lograr.

sucia: las estudiantes deberán quitarle la suciedad y dejarla limpia.	mesa o en el piso. Se les indicará que deben estar pendientes de cuando un estudiante riegue la comida para llamar la atención de ese estudiante y limpiar ese instante. Por último, la docente explicará que no se derrama la comida y que hay que sentarse correctamente y comer en completo silencio.	
Evaluación: Lista de cotejo		

Actividad 10 **"MASTICAMOS CON CUIDADO"**		
Área a trabajar: Masticar		
Objetivo: Desarrollar un masticado correcto en las estudiantes.		
Duración: 40 minutos o tiempo necesario		
Recursos: Semáforo – Comida – Sorbete – Pelota – Espejo – Títeres		
Activación - 10 minutos	**Desarrollo - 20 minutos**	**Cierre - 10 minutos**
Los estudiantes se paran frente a un espejo y con ayuda de la docente realizan los siguientes ejercicios:	Los estudiantes se paran frente al espejo, la docente presenta un títere que ira dando las directrices con ayuda de una canción,	Los estudiantes jugarán el juego del semáforo. Cuando la docente presente el rojo los estudiantes deben parar de masticar

Masticar por 10 veces cualquier alimento, primero el lateral derecho y luego 10 veces el lateral izquierdo, con la boca cerrada, debe haber una observación directa y apoyo de la docente. Poner la punta de la lengua en el paladar 10 veces, dos repeticiones. Masticar lentamente un alimento y luego rápido así sucesivamente. Mover la mandíbula de derecha a izquierda. Inflar y desinflar los cachetes. Los estudiantes deberán sopar con un sorbete una pelota de plástico.	primero les pedirá que mastiquen sin comida por varias veces. Luego ya con alguna fruta picada empezamos a escuchar la canción y masticar: Masticamos lento Lento, lento, lento ahora rápido rápido, rápido, rápido ahora de un lado, ahí ahí ahora del otro acá, acá a continuación, todos juntos vamos a masticar. El títere corrige cuando alguien no realice bien la actividad.	Cuando la docente presente el amarillo los estudiantes deben masticar lento. Cuando la docente presente el verde deben empezar a masticar normal.
Evaluación: Lista de cotejo		

Actividad 11 **“UTENSILIOS EN ACCIÓN”**
Área a trabajar: Uso de utensilios de comida
Objetivo: Desarrollar el uso adecuado de la cuchara, cuchillo y tenedor durante la comida.
Duración: 40 minutos o tiempo necesario
Recursos: Cuchara – Tenedor – Cuchillo- Imágenes – Cake - Crema

Activación - 10 minutos	**Desarrollo - 20 minutos**	**Cierre - 10 minutos**
Los estudiantes observarán el video del uso de utensilios titulado “Cuchillo, cuchara y tenedor” (el link se encuentra en anexos) Luego la docente presentará la cuchara, el cuchillo y tenedor reales, luego presentará unas imágenes de sopa, arroz, pan o carne y frutas o ensalada. Finalmente mostrará cuál utensilio usamos para cada comida, realizando ejemplos: Para cortar mi carne, uso el cuchillo haciendo movimientos de adelante hacia atrás. Para tomar mi sopa, uso la cuchara de arriba abajo. Para comer mi fruta, uso el tenedor pinchándole desde arriba.	Para esta parte, los estudiantes deberán ponerse un gorro de chef. Los estudiantes deben asociar y juntar según pertenezcan los utensilios reales y las imágenes de la comida. Cuchara – Sopa, arroz Tenedor – Ensalada, fruta Cuchillo – Pan, carne Luego la docente modelará cómo usar los utensilios de comida con un cake y una crema, haciendo los pasos lentamente y explicando cómo se usan y para qué parte, es decir: Corto mi cake con el cuchillo Me lo llevo a la boca con el tenedor Para comer la crema uso la cuchara Después les pide que lo realicen, explicándole al compañero.	La docente presenta varias imágenes de comida y pregunta: ¿Cuál de los utensilios uso para comer esto? Los estudiantes tocarán el utensilio correcto. Finalmente cantan una canción para recordar: Uso la cuchara para comer, sopa Uso el tenedor para pinchar y comer frutas. Con el cuchillo corto, corto, corto , con cuidado al usar. Yo ya puedo usar mis utensilios.
Evaluación: Lista de cotejo		

Actividad 12 "YO ME VISTO Y ME DESVISTO"		
Área a trabajar: Rutina de vestir y desvestir		
Objetivo: Mejorar la autonomía en el vestido siguiendo los pasos para ponerse y sacarse prendas, amarrar cordones y potenciar la motricidad fina para abotonar, cerrar, amarrar, etc.		
Duración: 40 minutos o tiempo necesario		
Recursos: Dado gigante, Prendas reales, Conejo para cordones, Imágenes de muñecas para vestir igual, imágenes de vestir.		
Activación - 10 minutos	**Desarrollo - 20 minutos**	**Cierre - 10 minutos**
Los estudiantes observarán el video de vestirse y desvestirse. (Se encuentra en los anexos) Luego la docente presentará a los estudiantes un dado gigante donde cada cara tenga un dibujo (un botón, un cierre, un velcro, un broche, un zapato, etc.). El juego: Las estudiantes lanzarán el dado y deben resolver la acción que les toque en el dado antes de pasar a la siguiente actividad.	Para esta actividad vamos a hacer una carrera de vestimenta: aquí trabajaremos el vestirse sobre su propia ropa (usando tallas grandes para facilitar el éxito y evitar algún malestar emocional). Después ocuparemos un baúl con ropa (chompa, pantalón, camiseta, medias, zapatos). Se divide en parejas y se coloca música; mientras las estudiantes bailan, se parará la música y ellas tendrán que correr hasta el baúl y colocarse tres prendas específicas (chompa,	Finalmente, para reforzar las actividades, las estudiantes colocarán las prendas de vestir en un póster de una niña desvestida, respetando el orden correcto. Luego, en parejas, realizarán la actividad de atar los cordones, promoviendo la cooperación, la motricidad fina y la autonomía en el autocuidado.

	pantalón, camiseta). La idea no es solo la velocidad, sino que también las prendas estén bien colocadas (botones alineados, cuello estirado). Al terminar, deberán tocarle la mano a su otra compañera para que ella vuelva a hacer el mismo procedimiento; una vez terminado, se pasará a la siguiente actividad. La mudanza silenciosa: aquí los estudiantes se tienen que desvestirse. La dinámica Simón dice que todas las estudiantes deberán colocar la ropa en la percha, deben quitarse las prendas con cuidado y colocar en un lugar destinado. Una vez terminadas, las estudiantes podrán seguir con la siguiente actividad. Orejitas de conejo aquí los estudiantes se encontrarán con un tablero que tendrá un zapato y su cordón será un	

	limpiapipas con ellos vamos a cantar una canción: Los cordones se sueltan si no los sabes amarrar. Te cuento un secretito y muy pronto aprenderás. Tomamos las puntas; una cruz hay que formar. Pasa una por debajo y el nudo apretarás así, despacito, muy lo harás. Ahora haz una orejita. Un conejo aparecerá. La otra punta la rodea. ¡Qué vuelta le da! Busca el agujerito y la oreja pasará, ¡tira de las dos y el conejo listo está! Mira qué fácil lo hicimos lo cabás de logra ahora en nuestros zapatitos orejitas de conejito tendrás.	
Evaluación: Lista de cotejo		

Actividad 13

“DETECTIVES DE ROPA”

Área a trabajar: Reconocimiento de prendas limpias y sucias

Objetivo: Reconocer prendas limpias y sucias para vestirse adecuadamente.

Duración: 40 minutos o tiempo necesario		
Recursos: Prendas de vestir limpias y sucias – Cajas verde y roja – Lupa		
Activación - 10 minutos	**Desarrollo - 20 minutos**	**Cierre - 10 minutos**
La docente coloca en una mesa prendas limpias y sucias. Para jugar a los "Detectives de ropa sucia" Cada niño va cogiendo la prenda en orden y con ayuda de una lupa debe: mirar si tiene mancha, oler si tiene mal olor y sentir si hay alguna textura dura. O simplemente está limpia. La docente realiza la pregunta está limpia o sucia los estudiantes responden con ayuda de la docente. En cada prenda, la docente debe reforzar el conocimiento, por ejemplo: esta prenda está sucia porque huele mal y hacerles oler de nuevo; esta prenda está sucia porque tiene manchas y hacerles identificar las manchas; esta prenda tiene	La docente debe colocar una caja verde y una caja roja; en la verde se colocará una imagen de ropa limpia y en la roja una imagen de ropa sucia. Les explicará que mientras suene la canción deben bailar y cuando pare deben coger una prenda que se encuentra en el suelo y llevarla a la caja correcta. Finalmente, cuando se terminen las prendas deben ir revisando y reforzando lo aprendido.	Para finalizar cantan la canción: Miro, miro miro la ropa yo Si tiene manchas si o no Huelo, huelo huelo sin tocar Esta huele feo hay que lavar Toco, toco toco con cuidado Si la prenda esta dura Si está sucia hay que lavar, sí la ropa está limpia. Huele bien, se siente bien, se mira bien. Puedo ponerme con tranquilidad.

textura dura porque está sucia. Y las prendas limpias, de igual forma, hacerles oler, mirar y sentir para que identifiquen cuándo están limpias y cuándo sucias.		
Evaluación: Lista de cotejo		

Los recursos para las actividades se encuentran en los anexos.

Conclusiones

Se logró determinar los fundamentos teóricos que sustentan el dominio práctico en el área de autocuidado en estudiantes con síndrome de Down. A partir de la revisión bibliográfica realizada, se comprendió que el dominio práctico forma parte esencial de las habilidades adaptativas y se vincula directamente con la autonomía personal, la autodeterminación y la calidad de vida. Asimismo, se evidenció que el autocuidado, el mismo que incluye el aseo personal, arreglo personal, vestimenta y alimentación, constituye un componente clave en el desarrollo integral de las personas con discapacidad intelectual.

Desde el modelo social de la discapacidad, se reflexionó que las limitaciones no radican únicamente en la condición genética, sino también en las barreras contextuales y actitudinales que restringen oportunidades de aprendizaje funcional. En esta línea de pensamiento, el sustento teórico permitió comprender que el desarrollo de estas habilidades requiere apoyos sistemáticos, estrategias didácticas adecuadas y coherencia entre los contextos educativo y familiar.

Se logró caracterizar el nivel de desarrollo del dominio práctico en el área de autocuidado de las estudiantes del nivel máster. A través del estudio de caso y la aplicación de técnicas cualitativas, observación participante, entrevista semiestructurada y análisis documental, en este sentido, se identificó que las estudiantes presentaban avances parciales en las rutinas de autocuidado; sin embargo, no ejecutaban de manera autónoma y completa las secuencias correspondientes.

Se constató que, en el aseo personal, omitían pasos o requerían apoyo constante; en la vestimenta, presentaban dificultades para colocarse prendas correctamente, abotonar o amarrar cordones; en el arreglo personal, varias actividades no se trabajaban de forma sistemática; y en la alimentación, se evidenciaron dificultades en la postura, masticación y uso adecuado de utensilios.

Además, se reflexionó que la ausencia de continuidad en el hogar y la falta de metodologías estructuradas limitaban la consolidación de estas habilidades. Por tanto, se concluyó que el dominio práctico no había sido fortalecido de manera planificada y progresiva, lo que afectaba el desarrollo pleno de la autonomía e independencia de las estudiantes.

Se logró diseñar una guía de actividades pedagógicas orientada a mejorar el dominio práctico en el área de autocuidado de las estudiantes con síndrome de Down del nivel máster. La propuesta fue estructurada en bloques temáticos y fundamentada en enfoques inclusivos, apoyos visuales, modelado, rutinas secuenciales, actividades lúdicas y acompañamiento musical.

Se consideró que la integración del juego y la música favorecía la motivación, la atención y la retención de información, respondiendo a las características de aprendizaje de esta población. Asimismo, la guía fue diseñada de manera flexible, permitiendo su adaptación al perfil sensorial y a las necesidades individuales.

Se reflexionó que la propuesta constituye un aporte práctico y contextualizado, ya que responde directamente a la problemática identificada y ofrece una herramienta concreta para fortalecer la autonomía funcional. De esta manera, el objetivo general de proponer una guía de actividades fue alcanzado satisfactoriamente.

Recomendaciones

En coherencia con las conclusiones alcanzadas, se plantean las siguientes recomendaciones:

Se recomienda institucionalizar el trabajo sistemático del dominio práctico dentro de la planificación curricular del nivel máster, asegurando que las habilidades de autocuidado se aborden con la misma relevancia que las habilidades académicas.

Se recomienda desarrollar programas de capacitación dirigidos a docentes y familias, enfocados en estrategias de enseñanza estructurada, uso de apoyos visuales, modelado y reforzamiento positivo, con el fin de garantizar coherencia entre el hogar y el centro educativo.

Se recomienda implementar la guía de actividades propuesta de manera progresiva y sostenida, realizando evaluaciones periódicas que permitan ajustar las estrategias según el avance individual de cada estudiante.

Se recomienda fortalecer el trabajo colaborativo con las familias, promoviendo compromisos concretos para reforzar en el hogar las rutinas de autocuidado trabajadas en el aula.

Se recomienda incorporar el enfoque sensorial en futuras intervenciones, considerando perfiles hipersensibles o evitativos, de modo que las actividades se ajusten a las características particulares de cada estudiante.

Asimismo, se recomienda investigar la incidencia del acompañamiento familiar en la consolidación de habilidades adaptativas, con el propósito de diseñar modelos de intervención escuela–familia más efectivos.

Finalmente, se recomienda ampliar esta línea de investigación a otros contextos educativos del país, con el fin de generar evidencia nacional que fortalezca las políticas de educación inclusiva y atención a la diversidad.

Referencias

Amaya, R., & Echeverry, M. (1997). Programa tutorial cruce de edades en habilidades básicas de autocuidado con niños con Síndrome de Down (Magíster en Psicopedagogía, Universidad de Antioquia). Universidad de Antioquia. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/server/api/core/bitstreams/fe3dfb32-abad-47f6-8401-f59da90e1dc3/content

Angulo, & Quiñones, E. (2025). *Fortalecimiento de las Habilidades Adaptativas en niños y niñas con Síndrome de Down a través de Juegos y Rondas Tradicionales en Preescolar del CDI Nuevo horizonte de Barbacoas, Nariño* (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD). Repositorio Institucional UNAD.https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/68395/equinonesm%20.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Arregi, A. (1997). Síndrome de Down: Necesidades educativas y desarrollo del lenguaje. España: Departamento de Educación, Universidades e investigación.

Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AAIDD). (2022). *Discapacidad intelectual: Definición, clasificación y sistemas de apoyo* (11.ª ed.). Alianza Editorial.

Barquero, W. (2021). *Modelo social y políticas de la discapacidad*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN-Managua]. Repositorio institucional.https://www.unicef.org/nicaragua/media/8476/file/Dosier%20Curso%20I%201%20%281%29.pdf.pdf

Bender, M. y Valletutti, P. (1981). Comportamiento general y hábitos de autocuidado. En: Programas para la enseñanza del deficiente mental, V. 1, p.13-25). Barcelona, España: Fontanella (trabajo original publicado en 1976).

Bernal, C. (2010). Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales (3.ª ed.). Pearson Educación. https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf

Bonilla, E., & Rodríguez, P**.** (1997). *Más allá del dilema de los métodos: La investigación en las ciencias sociales*. Ediciones Uniandes; Editorial Norma.https://laboratoriociudadut.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/05/mas-alla-del-dilema-de-los-metodos.pdf

Buckley, S., Bird, G., Sacks, B., & Perera, J. (2005). *Vivir con el síndrome de Down*. Ediciones CEPE, S. L. (Trabajo original publicado en 2005).

Bravo, K., & Parrales. E. (2018). *Desordenes del procesamiento sensorial en niños con Síndrome de Down* [Tesis de licenciatura, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí]. Repositorio Digital

ULEAM.https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/3258/1/ULEAM-TO-0062.pdf

Brogna, P., Serrano, G., Garrido, E., Zires, M. d, Jiménez, P., Hernández, J., & García, J. (2006). Modelo de valoración de habilidades adaptativas para personas con parálisis cerebral y otras discapacidades [Archivo PDF]. APAC – Asociación Pro Personas con Parálisis Cerebral I.A.P. https://api-riberdis.cedid.es/server/api/core/bitstreams/bb489009-1221-499b-a776-3088157527a6/content

Campos, G., & Martínez, N**.** (2012). *La observación, un método para el estudio de la realidad*. Xihmai, 7**(**13). https://doi.org/10.37646/xihmai.v7i13.202

Cancio, C., Lorenzo, A., & Alarcó, G. (2020). *Autocuidado: una aproximación teórica al concepto*. *Informes Psicológicos, 20*(2), 119–138.https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8340239

Cárdenas, D. (2016). Desarrollo de las habilidades adaptativas: autonomía y vida diaria de un joven de 23 años con discapacidad intelectual severa, mediante la intervención educativa, estudio de caso [Trabajo de maestría, Universidad Tecnológica Equinoccial]. Repositorio Dspace. https://repositorio.ute.edu.ec/server/api/core/bitstreams/ee865177-6422-4709-a480-a0e3aca0072f/content

Carrión, E, & Chuchuca A. (2025). Sistema de actividades para reforzar las habilidades de autocuidado en estudiantes con Parálisis Cerebral del Instituto de Parálisis Cerebral del

Azuay “IPCA” [Trabajo de titulación, Licenciatura en Ciencias de la Educación Especial, Universidad Nacional de Educación]. Repositorio Institucional UNAE. https://repositorio.unae.edu.ec/server/api/core/bitstreams/5ab034ba-9ea1-49e7-8183-25d907e16de4/content

Chaves, V. (2012). *El estudio de caso y su implementación en la investigación*. Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales, 8(1), 141–150.https://share.google/XveBcVrRnMuK1YHyR

Díaz, J., Torres, P., Arango, M., Manrique, D., & Gallo, E**.** (2020). *Aspectos genómicos, transcriptómicos y del diagnóstico en el síndrome de Down*. Editora Médica Colombiana S. A., 24(1), 37https://share.google/yYWanDnI0qFQdID5x

Down España. (2020). El síndrome de Down hoy: Dirigido a familias y profesionales. https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2019/02/S%C3%ADndrome-de-Down-hoy.pdf

Dressler A., Perelli V., Feucht M. & Bargagna S. (2010). Adaptive behaviour in Down syndrome: a cross-sectional study from childhood to adulthood. Wiener Klinische Wochenschrift, 122, 673–680.Resumen disponible en Down21.org: “Resumen: Conducta adaptativa en el síndrome de Down” — Revista Virtual Mayo 2011, Número 120. https://www.down21.org/revista-virtual/1613-revista-virtual-2011/revista-virtual-mayo-2011-numero-120/4100-resumen-conducta-adaptativa-en-el-sindrome-de-down.html

Estévez, R., & 3Figueroa, M. (2004). *La guía didáctica: sugerencias para su elaboración y utilización*. Instituto Superior Pedagógico “Rafael M. de Mendive” de Pinar del Río. https://share.google/nzjbAWYAn3X94v85K

Fundación Silencio (FUNDASIL). (2022). *Manual de autocuidado* (R. S. Cáceres, A. A. González y A. G. Torres, equipo redactor; C. Altamirano Alfaro, ilustración y diseño; R. Hernández, corrección de estilo).https://psicologacarmenmartin.com/wp-content/uploads/2025/05/Manual-de-Autocuidado-FUNDASIL.pdf

Nateras González, M. E., (2005). La importancia del método en la investigación. Espacios Públicos, 8(15), 277-285. Redalyc.La importancia del método en la investigación

García, Y., & García, K. (2009). *Programa para desarrollar habilidades de autocuidado en adolescentes con autismo* [Tesis de licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional, Unidad Ajusco]. Universidad Pedagógica Nacional. http://200.23.113.51/pdf/26238.pdf

Gonzáles, J. (2020). *Diseño y metodología de la investigación* (1.ª ed.). Enfoques Consulting EIRL. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf

Guayllasaca, D., & Avecillas, L. (2023). *Guía metodológica para potenciar las habilidades adaptativas en un adolescente con síndrome de Down* [Trabajo de titulación, Universidad Nacional de Educación]. Repositorio institucional.https://repositorio.unae.edu.ec/server/api/core/bitstreams/251f6f1f-173a-403a-96bb-6a9d9811de2e/content

Guillén, M., Inga, A., & Pintado, M. (2025). *Sistema de actividades para potenciar el desarrollo de habilidades de autonomía en los estudiantes con discapacidad intelectual del tercero de bachillerato "C" de la Unidad Educativa Especializada Agustín Cueva Tamariz* [Trabajo de titulación, Universidad Nacional de Educación]. Repositorio institucional. https://repositorio.unae.edu.ec/server/api/core/bitstreams/82e62197-7a01-413c-a707-7ac9bc0586a1/content

Grande, P. (2022). *El aprendizaje basado en juegos en niños con síndrome de Down* [Trabajo de Fin de Grado, Facultad de Educación y Trabajo Social, Universidad de Valladolid]. https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56803/TFG-G5610.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hurtado, J. (2008). *Metodología de la investigación: guía para la comprensión holística de la ciencia* (4.ª ed.). Quirón Ediciones.https://dariososafoula.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/01/hurtado-de-barrera-metodologicc81a-de-la-investigaciocc81n-guicc81a-para-la-comprensiocc81stica-de-la-ciencia.pdf

Jara, M. G., & Roda, P. (2010). Propuesta curricular de habilidades adaptativas para la estimulación temprana de niños y niñas de 0 a 3 años de edad, con discapacidad cognitiva. *Revista Electrónica Educare, XIV*(1), 143-158. Redalyc.La importancia del método en la investigación

Lázaro, R. (2021). Entrevistas estructuradas, semi-estructuradas y libres: análisis de contenido (pp. 65–83). En Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha / Universidad de Alcalá de Henares.

Lebersorger, K. J. (2022). *Comprender el conflicto de autonomía de las personas con síndrome de Down: ¿Qué nos indican las conductas de obstinación y rebeldía?* Revista Síndrome de Down, 39 (Marzo), 5-10.https://share.google/uIftNLrRfpfj7M0Bb

Lopera, A. (2020). *Deconstruyendo la discapacidad intelectual*. *Actas de Coordinación Sociosanitaria*, (27), 27–44. Fundación Caser.https://www.fundacioncaser.org/sites/default/files/adjuntos/fcaser_actas27_n2020_2703_lopera.pdf

López, W. (2013). *El estudio de casos: una vertiente para la investigación educativa. Educere*, 17(56), 139–144.https://share.google/rOhEnW3AoAKY5kb6d

Lopezosa, C. (2020). *Entrevistas semiestructuradas con NVivo: pasos para un análisis cualitativo eficaz*. En C. Lopezosa, J. Díaz-Noci & L. Codina (Eds.), *Methodos: Anuario de Métodos de Investigación en Comunicación Social* (pp. 88–97). Universitat Pompeu Fabra. https://doi.org/10.31009/methodos.2020.i01.08

Maldonado. V. (2013). *El modelo social de la discapacidad: una cuestión de derechos humanos*. *Boletín Mexicano de Derecho Comparado*, 46(138), pp. 1093–1109. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0041-86332013000300008

Asociación Estadounidense de Psiquiatría (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.ª ed.). https://www.federaciocatalanatdah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnsticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf

Madrigal, A. (2004). *El síndrome de Down* (Informe). Servicio de Información sobre Discapacidad (SID), Universidad de Salamanca.https://sid-inico.usal.es/idocs/F8/FDO10413/informe_down.pdf

Mendoza, Y. Y., & Zambrano, S. V. (2021). *Actividades lúdicas para mejorar la psicomotricidad gruesa en niños entre 10 años y 11 años. Dominio de las Ciencias*, 7(6), 493–514. https://share.google/DcKgD9i918HVZHt3m

Morocho, T., & Yungaicela, M. (2021). *Sistema de actividades dirigido a fomentar las habilidades de autocuidado de un estudiante con discapacidad intelectual* (Trabajo de integración curricular). Universidad Nacional de Educación.https://repositorio.unae.edu.ec/server/api/core/bitstreams/2d9c67e3-343d-48f9-a267-6c24ed5ba661/content

Muñoz, E., Camarelles, F., y Campo, M. (2024). Fomento del autocuidado. Revista Clínica de Medicina de Familia, 17(2), 132-139.https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2024000200007

Muñoz, L. (2020). *La música como herramienta inclusiva en el Síndrome de Down: Una propuesta de intervención para Educación Infantil* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Valladolid. https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/51252/TFG-L3001.pdf?sequence=1

NICHCY (2010). Discapacidades Intelectuales. https://www.parentcenterhub.org/wp-content/uploads/repo_items/spanish/fs8sp.pdf

Nuñez, L. (2019). *La observación participante.* FUOC – Oberta UOC Publishing. La observación participante

Ocampo, K., Fernández, Y., Ordorica, D., Rojo, C., Llanos, A., Apodaca, F., & Gómez, J. (2022). Principales características fenotípicas crónico degenerativas asociadas al síndrome de Down: Una revisión narrativa. Revista Médica de la UAS (REVMEDUAS), Suplemento Especial del Vol. 12, 1-20.https://hospital.uas.edu.mx/revmeduas/articulos/v12/se/down.pdf

Palomino, J., Peña, J., Zevallos, G., & Orizano, L. (2019). *Metodología de la investigación: Guía para elaborar un proyecto en salud y educación* (1.ª ed., 2ª reimpresión). Editorial San Marcos. ISBN 978-612-315-262-8 https://pdfcoffee.com/libro-de-investigacion-para-editar-3-pdf-free.html

Paredes, E. (2020). *Importancia del factor lúdico en el proceso enseñanza-aprendizaje: propuesta de un manual de actividades lúdicas para la asignatura de Estudios Sociales* (Tesis de maestría). Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador.https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8119/1/T3508-MINE-Paredes-Importancia.pdf

Perpiñán , S. (2019). *Tengo un alumno con síndrome de Down: estrategias de intervención educativa*. Narcea. https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=847631 https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=847631

Pinos, P., & Urías, U. (2020). Guías didácticas en el proceso enseñanza-aprendizaje: ¿Nueva estrategia? Revista Scientific, 5(18), 371-392.https://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/476/1205

Ramírez, J., & Puhuesyestewa, V. (2024). Estrategias pedagógicas para atender dificultades de aprendizaje en niños con síndrome de Down [Trabajo de titulación de pregrado, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. Repositorio institucional.https://repositorio.upse.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e2b03bac-5e49-4c9b-9fa3-aaebfca6a9ed/content

Reyes, T., & Arrieta, B. (2014). Influencia de las actividades lúdicas grupales en la calidad de la lectura y en las relaciones personales de los alumnos de educación primaria. Telos, 16(3), 388-399 https://www.redalyc.org/pdf/993/99332014003.pdf

Rodríguez, M., López, M., Rubio, R., Rubio, J. , & Gómez, A. (2011). Síndrome de Down: propuesta de un programa de intervención cognitiva en memoria a corto plazo a través de la música. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 4(1), 523–532 https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832331054.pdf

Rojas. E., & Méndez,F. (2023). *Desarrollo de habilidades de autocuidado en la multidiscapacidad, basado en técnicas de modificación de la conducta* [Trabajo de titulación, Universidad

Nacional de Educación]. Repositorio institucional. https://repositorio.unae.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e334c5bd-9fb3-41b5-943f-

Ruiz, A. (2012). *Programa para desarrollar habilidades de autocuidado en un niño con parálisis cerebral: Estudio de caso* [Tesis de pregrado, Universidad Pedagógica Nacional, Unidad Ajusco]. Repositorio institucional de la Universidad Pedagógica Nacional, Unidad Ajusco.https://share.google/GeDWRZnEI4kmz9dAv

Ruiz, E. (2011). Tenemos tanto que aprender: lo que nos enseñan las personas con síndrome de Down. Revista Síndrome de Down, Vol. 28, Núm. 111, pp. 130–139.https://share.google/dEKcDrcXI7zgXOqAt

Salazar Acosta, T. L. (2017). *Desarrollo de habilidades adaptativas en estudiantes con discapacidad intelectual incluidos en las instituciones educativas de la educación general básica fiscal* [Tesis de maestría, Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil]. Repositorio ULVR. https://repositorio.ulvr.edu.ec/bitstream/44000/2854/1/TM-ULVR-0008.pdf

Santos, Y. (2010). ¿Cómo se pueden aplicar los distintos paradigmas de la investigación científica a la Cultura Física y el Deporte? PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 5(1), 1–10.https://share.google/fpj8fKBDwdH0lX93P

Szczebak, E. (2023). Autodeterminación e independencia de las personas con síndrome de Down. Revista Vida Adulta, 43. Síndrome de Down Vida Adulta. Autodeterminación-independencia-personas-sindrome de Down

Tobón, O. (2003). *El autocuidado una habilidad para vivir*. Hacia la Promoción de la Salud, 8, 38 50.https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870/1786

Tamayo (1998) Tamayo, M. (1998). Serie Aprender a investigar. ICFES -Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior

Tamayo y Tamayo (2003) STAKE, R. E. Investigación con estudio de casos. Madrid. 1995. Tamayo y Tamayo, M. (2003). El Proceso de la Investigación Científica. Limusa.https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso__de_la_investigaci_n_cient_fica_Mario_Tamayo.pdf

Vargas, G. (2017). Recursos educativos didácticos en el proceso enseñanza aprendizaje. Cuadernos Hospital de Clínicas, 58(1), 6874.http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762017000100011&lng=es&tlng=es

UNIR México. (2022, diciembre). *Síndrome de Down en el aula: consejos, actividades y estrategias didácticas*. UNIR México. https://mexico.unir.net/noticias/educacion/sindrome-down-aula/

Villegas, H. (2025). *Estrategias lúdicas y síndrome de Down: Revisión sistemática* [Trabajo de titulación, Universidad Nacional de Loja]. Unidad de Educación a Distancia, Carrera de Psicopedagogía. https://dspace.unl.edu.ec/server/api/core/bitstreams/9cf58068-5e55-4f25-8bdf-8029f72e21d9/content

Visión Mundial Bolivia. (2015). *Guía de actividades y materiales lúdicos para el desarrollo de habilidades para la vida* (1ª ed.). Visión Mundial Bolivia.https://www.wvi.org/sites/default/files/Guia%20Actividades%20y%20materiales%20l%C3%BAdicos.pdf

Vivas, A. (2022). Guía didáctica para la orientación, enseñanza-aprendizaje del subproyecto instrumentación y control de procesos. Revista arbitrada del CIEG - Centro de Investigación y Estudios Gerenciales, 58, 225-235. https://revista.grupocieg.org/wp-content/uploads/2022/11/Ed.58-225-235-Vivas-Argelio.pdf

Vived, E., Ramo, S., Carda, J., & Félix, E. (2011). Habilidades sociales, autonomía personal y autorregulación. https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO23710/habilidades_down.pdf

Yokohama, E. (2016). Título de la tesis [Tesis doctoral, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio Institucional de la UNAM. https://ru.dgb.unam.mx/server/api/core/bitstreams/319523bc-a4ac-4ccb-87bd-7e8c51d36a26/content

Anexos

Anexo 1

FICHA DE REGISTRO

Objetivo:

Documento analizado:

Nombre:

Edad:

Discapacidad:

Recursos:
Aspectos analizar: Aseo personal, Alimentación, Vestimenta, Arreglo personal

Autocuidado	Indicadores	Información
-Aseo personal	*Rutina del lavado de manos. *Rutina del lavado de la cara. *Rutina del cepillado de dientes.	
-Arreglo personal	*Rutina de arreglo personal. -Aplicar crema, desodorante y perfume. -Peinarse	
-Alimentación	*Rutina de comida. -Toma y come bebidas sin derramar. -Mastica -Usa adecuadamente los utensilios de comida (Cuchara, tenedor, cuchillo, servilleta).	
-Vestimenta	*Rutina de vestirse. -Elegir ropa limpia. -Se colocan adecuadamente las prendas de vestir (camiseta, pantalón, chompa, buzo, medias y zapatos) solo. - Realiza correctamente las actividades para vestirse, como:	

	abotonar, cerrar, amarrar cordones. *Rutina de desvestirse.	

Anexo 2

ENTREVISTA AL DOCENTE

Fecha de aplicación:

Entrevistador:

Entrevistada:

Objetivo: Analizar, desde la práctica pedagógica del docente, el desempeño del estudiante en las rutinas de autocuidado y alimentación, describiendo los procedimientos que realiza, su nivel de independencia y las dificultades presentes, con el fin de comprender su proceso de desarrollo y orientar acciones educativas pertinentes.

La presente entrevista está dirigida a la docente Janneth, con el propósito de obtener información basada en su experiencia pedagógica con estudiantes con síndrome de Down. La entrevista tiene como finalidad identificar el nivel de autonomía del estudiante en actividades de autocuidado y alimentación, describiendo las características observables de su desempeño, así como las fortalezas, dificultades y apoyos requeridos. Por lo cual se agradece de manera especial la disponibilidad y apertura brindadas por la docente para la realización de esta entrevista.

1. ¿Cuáles son las fortalezas y desafíos en las habilidades de autocuidado en el entorno educativo de los estudiantes con síndrome de Down?
2. ¿Los estudiantes realizan la rutina de lavado de manos completa? ¿Qué apoyo utilizaría usted para resolver las dificultades que se presenten?
3. ¿Los estudiantes realizan la rutina de lavado de la cara completa? ¿Qué apoyo utilizaría usted para resolver las dificultades que se presenten?

4. ¿Los estudiantes realizan la rutina de dientes completa? ¿Qué apoyo utilizaría usted para resolver las dificultades que se presenten?
5. ¿Los estudiantes realizan actividades como la colocación de perfume y crema?
6. ¿Los estudiantes se peinan por sí solos o en donde se presentan dificultades?
7. ¿Los estudiantes realizan la rutina de comida completa? ¿Qué apoyo utilizaría usted para resolver las dificultades que se presenten?
8. ¿Los estudiantes realizan la rutina de vestirse completa? ¿Qué apoyo utilizaría usted para resolver las dificultades que se presenten?
9. Cuando los estudiantes se van a vestir, ¿logran diferenciar entre las prendas limpias y las prendas sucias? ¿Cuándo requieren más apoyo?
10. ¿Los estudiantes realizan correctamente las actividades para vestirse, como: abotonar, cerrar y amarrar cordones

Anexo 3

Guía de observación				
Profesor:			**Grupo:**	
Alumno:			**Fecha de aplicación:**	
Objetivo:				
Observadores:				
Criterios	**Si**	**No**	**Talvez**	**Observaciones**
*Rutina del lavado de manos.				
*Rutina del lavado de la cara.				
*Rutina del cepillado de dientes.				
*Rutina de arreglo personal. -Aplicar crema, desodorante y perfume. -Peinarse				
*Rutina de comida.				

-Toma y come bebidas sin derramar.				
-Usa adecuadamente los utensilios de comida (Cuchara, tenedor, cuchillo, servilleta).				
*Rutina de vestirse.				
-Elegir ropa limpia.				
-Se colocan adecuadamente las prendas de vestir (camiseta, pantalón, chompa, buzo, medias y zapatos) solo.				
- Realiza correctamente las actividades para vestirse, como abotonar, cerrar, amarrar cordones.				
*Rutina de desvestirse.				

Anexo 4

REGISTRO DIARIO DE CAMPO SEMANA 1		
Estudiante/s:	Tutor profesional:	Institución:
Actividades desarrolladas por el tutor profesional	INFORMACIÓN RELEVANTE	¿Qué actividades desarrollo como estudiante de la UNAE?
		Acompañar:
		Ayudar:
		Experimentar:

Características, intereses, necesidades, ritmos de aprendizaje de los estudiantes	METODOLOGÍA	Recomendaciones.

Recursos para las actividades.

Actividad 1

Área a trabajar: El autocuidado



Cuento: **El día especial de Ana y el espejo mágico**

Ana era una niña de 12 años que vivía con su familia en una casa llena de colores y música. Una mañana, al despertar, encontró algo brillante frente a su cama: un espejo mágico.

El espejo le habló con voz suave y le dijo:

Sofía, hoy vivirás un día especial. Cada rutina que realices con cuidado te ayudará a crecer y sentirte mejor contigo misma.

La rutina del lavado de manos Sofía fue al baño y abrió la llave del agua.

Primero se mojó las manos, luego usó jabón, frotó sus palmas, los dedos y las uñas.

Después enjuagó y secó sus manos con una toalla limpia.

El espejo sonrió y dijo:

¡Muy bien! Tus manos están limpias y listas para el día.

La rutina del lavado de la cara

Luego, Sofía lavó su cara con agua fresca.

Frotó suavemente sus mejillas y su frente, y se secó con cuidado.

Se miró al espejo y se sintió fresca y despierta.

La rutina del cepillado de dientes

Sofía tomó su cepillo y puso un poco de pasta dental.

Cepilló sus dientes de arriba hacia abajo, por dentro y por fuera.

Al terminar, enjuagó su boca y sonrió mostrando sus dientes limpios.

¡Excelente! dijo el espejo. Tu sonrisa brilla.

Elegir la ropa

Sofía abrió su armario.

Separó la ropa limpia de la ropa sucia y eligió una camiseta y un pantalón limpios.

Primero se vistió, colocando su ropa con calma.

Más tarde, al cambiarse, también aprendió a desvestirse y guardar su ropa en el lugar correcto.

La rutina de arreglo personal

Frente al espejo mágico, Sofía comenzó su arreglo personal.

Se peinó con cuidado, se colocó crema en las manos y la cara, usó un poquito de perfume y se maquilló suavemente.

Se sentía bonita, segura y feliz.

Cuidarte es quererte», le dijo el espejo.

La rutina de comida

A la hora de comer, Sofía se sentó derecha en la mesa.

Tomó su vaso y bebió sin derramar.

Luego masticó despacio y usó correctamente la cuchara, el tenedor, el cuchillo y la servilleta.

Disfrutó cada bocado con tranquilidad.

Un gran aprendizaje

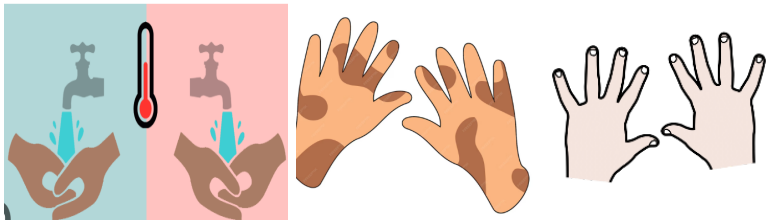
Al finalizar el día, el espejo mágico brilló una vez más y dijo:

Sofía, hoy aprendiste que cada rutina te ayuda a ser más independiente y a cuidarte mejor.

Sofía sonrió orgullosa. Sabía que, aunque el espejo desapareciera, las rutinas de autocuidado siempre la acompañarían.

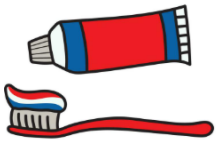
Actividad 2

Área a trabajar: Lavado de manos



Actividad 4

Área a trabajar: Lavado de dientes




Actividad 6

Área a trabajar: Aplicación de maquillaje correctamente



Actividad 7

Área a trabajar: Peinado



Actividad 8

Área a trabajar: Rutina de comida






Actividad 9

Área a trabajar: Toma y come sin derramar




Actividad 10

Área a trabajar: Masticar






Actividad 11

Área a trabajar: Uso de utensilios de comida




https://www.youtube.com/watch?v=vErrjDLB4Eg&list=RDvErrjDLB4Eg&start_radio=1

Actividad 12

Área a trabajar: Rutina de vestir y desvestir



https://www.youtube.com/watch?v=KYwNrelmicc&list=RDKYwNrelmicc&start_radio=1&pp=ygUscmVjb25vY2ltaWVudG8gZGUgcm9wYSBsaW1waWEgeSBzdWNpYSBuacOxb3OgBwE%3D

Actividad 13

Área a trabajar: Reconocimiento de prendas limpias y sucias



