

## COMUNICADO DE PRENSA

### Los increíbles: un espacio de inclusión y transformación

*En la localidad de Suba, un grupo de personas en condición de discapacidad y sus cuidadores, que se autodenominan Los Increíbles, han encontrado un oasis de creatividad y apoyo mutuo. Este espacio no solo es un lugar para el arte, sino también un santuario donde las palabras y las amistades se entrelazan en cada encuentro, transformando vidas y abriendo puertas a nuevas oportunidades.*

### Un espacio para todos

Este taller de formación es una iniciativa del [Instituto Distrital de las Artes – Idartes](#) y su [Programa Crea](#), diseñado para brindar un espacio inclusivo y esperanzador para personas en condición de discapacidad y sus cuidadores. Según Jackelin Rojas Barreto, la artista formadora del grupo, "este es un lugar donde cada persona puede explorar sus habilidades creativas sin restricciones". Aquí se realizan actividades que van desde la pintura hasta la escritura, pasando por la lectura, siempre con un enfoque en la expresión personal y la exploración sensorial.

Jackelin explica que una de las claves del éxito de este espacio es la continuidad y la participación activa de los acompañantes. "Ha sido increíble ver cómo los cuidadores también se involucran, creando y aprendiendo junto a los participantes. Este intercambio enriquece tanto a unos como a otros", comenta. Las actividades están diseñadas para ser accesibles y adaptables, permitiendo que todos los miembros del grupo, independientemente de sus habilidades, puedan participar y disfrutar.

En una de las sesiones, los participantes trabajaron en autorretratos y en la creación de historias a partir de rondas musicales, explorando cómo los sonidos y movimientos pueden traducirse en arte visual. "Es un proceso de desaprender y encontrar nuevas maneras de comunicación", dice Jackelin. Este enfoque inclusivo no solo permite la expresión artística, sino que también fomenta una mayor comprensión y empatía entre todos los miembros del grupo.

El impacto de estas actividades es profundo. Janeth Simbaqueva destaca cómo estas oportunidades han sido una bendición para su hija y para ella misma, proporcionando un espacio de esparcimiento y aprendizaje continuo. "Para mí y para ella fue una bendición porque era tenerla ocupada, haciendo una actividad que le gusta, que conozca otras personas y que no esté en casa solita (...) Tanto para ella, como para mí, este taller es una terapia porque aprendemos todos de todos, es una experiencia muy bonita", expresa Janeth. Esta interacción constante y enriquecedora convierte a Los Increíbles en mucho más que un simple taller de arte.

## **La importancia de la comunidad y el apoyo**

El rol de los cuidadores es fundamental y a menudo, subestimado. Estudios demuestran que los cuidadores de personas con discapacidad enfrentan niveles significativos de estrés y agotamiento emocional. Un informe de la American Psychological Association (APA) revela que los cuidadores experimentan altos niveles de estrés, lo que puede llevar a problemas de salud física y mental. En este contexto, la existencia de talleres como los del Programa Crea, es crucial.

Laura Guzmán, una madre a la que no le gusta dejar sola a su hija en condición de discapacidad, señala la importancia de estos espacios no solo para los participantes sino también para los cuidadores. "Este es un lugar donde puedo relajarme y olvidarme de las preocupaciones diarias. Saber que mi hija está bien y que puedo estar cerca me da una tranquilidad inmensa", comenta Laura. La oportunidad de socializar con otros cuidadores y compartir experiencias similares proporciona un alivio emocional significativo.

El arte también juega un papel crucial en el bienestar de los cuidadores. Según un estudio publicado en el Journal of Health Psychology, la participación en actividades artísticas puede reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y mejorar el estado de ánimo. Laura confirma esta idea: "Aquí me relajo, aprendo y comparto con otras madres que entienden lo que vivo. Es un espacio de desahogo y crecimiento personal".

Además, el taller ofrece una plataforma para que los cuidadores desarrollen sus propias habilidades artísticas, lo cual puede ser una forma efectiva de autocuidado. "Participar en estas actividades es relajante y me ayuda a despejar la mente. Es un tiempo valioso que dedico a mí misma, algo que es raro cuando eres cuidadora", dice Laura. Este enfoque integral, que considera tanto a los participantes como a sus cuidadores, hace del taller un modelo ejemplar de inclusión y apoyo comunitario.

## **El rol de los formadores y la creatividad**

Janeth y Laura destacan la capacidad de Jackelin para crear un ambiente inclusivo y estimulante. "Jackelin ha sido una guía maravillosa. Ella nos enseña no solo técnicas artísticas, sino también cómo comunicarnos mejor y entendernos más profundamente", comenta Janeth. Laura añade: "Ella tiene una paciencia y un entusiasmo que son contagiosos. Nos motiva a todos a participar y a descubrir nuestras propias capacidades".

Sin embargo, al final de las sesiones, Jackelin siempre recalca que nada sería posible si no fuera por el compromiso y entusiasmo de los participantes. "Todo esto es posible gracias al compromiso y la dedicación de ustedes, quienes hacen de este espacio un verdadero ejemplo de colaboración y aprendizaje continuo. Cada sesión es una oportunidad para aprender unos de otros, compartir nuestras habilidades y fortalecer los lazos que nos unen", dice la artista formadora.

## **Nombrarse a sí mismos**

Jackelin también destaca la importancia de nombrar y reconocer a los participantes de manera positiva. "Nos llamamos Los Increíbles, porque a lo largo del proceso nos hemos dado cuenta de que son increíbles y que hacen muchas cosas". Esta forma de nombrarlos no solo empodera a los participantes, sino que también redefine cómo se perciben a sí mismos y cómo los ve la comunidad.

El lenguaje que usamos para nombrar a las personas tiene un poder significativo en la construcción de su identidad y autoestima. Según un estudio de la Universidad de Stanford, el uso de nombres y términos positivos puede mejorar la percepción de uno mismo y fomentar una mayor autoconfianza. "Llamarnos Los Increíbles nos recuerda cada día nuestras capacidades y fortalezas. Nos sentimos valorados y reconocidos", dice Janeth.

Además, este enfoque positivo y empoderador tiene un efecto multiplicador en la comunidad. Los participantes y sus cuidadores llevan esta actitud positiva a sus hogares y círculos sociales, cambiando la percepción de la discapacidad en su entorno. "Es una forma de redefinir quiénes somos y lo que podemos lograr", afirma Jackelin. Este cambio en la narrativa es fundamental para construir una sociedad más inclusiva y comprensiva.

### **Tejiendo redes de amistad y aprendizaje**

Este espacio ha creado una red de apoyo y aprendizaje mutuo, donde cada jueves, tanto los participantes como sus cuidadores se reúnen para compartir, aprender y crear juntos. "Es un espacio en donde tejemos la palabra, pero también se teje la amistad", dice Jackelin. La inclusión del lenguaje de señas, promovido por Laura y su hija, es solo un ejemplo de cómo este grupo ha adoptado nuevas formas de comunicación y comprensión.

Aprender el lenguaje de señas ha sido una experiencia transformadora para los participantes del taller. Laura, inspirada por su hija, propuso la idea de incluir lecciones de señas básicas, permitiendo a todos comunicarse de manera más inclusiva. Esta iniciativa no solo ha mejorado la comunicación entre los miembros del grupo, sino que también ha fomentado un mayor sentido de empatía y solidaridad.

En el taller, las lecciones de lenguaje de señas se integran de manera dinámica y divertida. Los participantes aprenden a través de juegos, canciones y ejercicios prácticos que facilitan la retención y el uso cotidiano de las señas. Esta metodología no solo hace que el aprendizaje sea accesible para personas de todas las edades, sino que también fortalece los lazos entre los miembros del grupo, creando un ambiente de confianza y colaboración.

En definitiva, en el corazón de esta iniciativa está la creencia en las tremendas posibilidades de cada individuo y en el poder del apoyo comunitario. "Yo vengo acá a aprender, aprender, aprender de ellos", afirma Jackelin, reflejando el espíritu de reciprocidad que caracteriza a Los Increíbles.

Este grupo no solo ha transformado la vida de sus participantes, sino que también ha ofrecido un modelo de inclusión y apoyo que esperamos se replique en muchas más comunidades. Porque, como nos recuerdan Janeth, Laura y Jackelin, con un poco de creatividad y mucho corazón, es posible construir espacios donde todos, sin importar sus capacidades, puedan florecer y soñar.