

**Talleres de promoción de salud mental para mujeres migrantes gestantes venezolanas en  
Medellín, Colombia**

Presentado por:

Camila Ríos Vargas

Mabel Carolina Ospina Franco

María Valentina Gómez Silva

Asesoras:

Catalina Betancur Betancur. PhD

Nadia Semenova Moratto Vásquez. PhD

Universidad CES

Facultad de psicología

2024

## Índice de contenidos

Resumen .....	3
1. Introducción .....	5
2. Objetivos .....	10
2.1. Objetivo General .....	10
2.2. Objetivos Específicos .....	10
3. Metodología .....	11
4. Desarrollo de los talleres .....	15
4.1. Primer trimestre .....	15
4.1.1. Primer taller .....	15
4.1.2. Segundo taller .....	19
4.2. Segundo trimestre .....	22
4.2.1. Primer taller .....	22
4.2.2. Segundo taller .....	26
4.3. Tercer trimestre .....	30
4.3.1. Primer taller .....	30
4.3.2. Segundo taller .....	33
4.3.3. Taller de cierre .....	35
5. Presupuesto .....	38
Bibliografía .....	40

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Contenido de los talleres reflexivos .....	14
<b>Tabla 2.</b> Presupuesto total de la propuesta .....	38

## Resumen

La salud mental desempeña un papel primordial en el bienestar integral de los seres humanos, razón por la cual su importancia debe ser visibilizada, especialmente en el contexto de las mujeres migrantes venezolanas en estado de gestación, quienes se enfrentan a múltiples desafíos derivados de su condición migratoria y la vulneración sistemática de sus derechos.

**Objetivo:** promover la salud mental en migrantes venezolanas gestantes de la ciudad de Medellín.

**Metodología:** Formular talleres reflexivos basados en los resultados de la investigación de necesidades y capacidades en salud mental de mujeres gestantes migrantes venezolanas que viven en las ciudades de Medellín y Quibdó Colombia. La investigación surge debido al aumento de la migración desde Venezuela hacia Colombia, con las mujeres gestantes siendo las principales afectadas, tanto por su condición de migrantes como por la violación sistemática de sus derechos. Dicha investigación es un estudio de naturaleza cualitativa, con un enfoque hermenéutico -interpretativo. En lo que refiere a la recolección de información se utilizaron herramientas como la entrevista semiestructurada, grupos focales y procesos de análisis. Esta investigación permitió identificar las principales necesidades de las gestantes las cuales se resumen en aislamiento social y cultural y la carencia de una red de apoyo sólida. En consecuencia, surge la necesidad de direccionar este proyecto a la formulación de talleres reflexivos para fomentar el tejido social entre la comunidad de madres venezolanas, con el objetivo de combatir el aislamiento y la pérdida de referentes culturales, y fortalecer el vínculo madre-hijo, afectado por los factores previamente mencionados.

**Palabras claves:** salud mental, mujeres embarazadas, migrantes.

**Key words:** Mental health, pregnant women, migration.

## Introducción

La salud mental es un eje fundamental en la vida del ser humano, puesto que configura la forma en la que el individuo se percibe así mismo, al mundo y sus relaciones. “La OMS define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad” (OIM, 2022).

Tomando en consideración lo anterior, es importante resaltar la relevancia de la salud mental, así como también es importante visibilizar a un grupo específico de minorías, que son las mujeres gestantes migrantes de Venezuela. Estas mujeres migran a Colombia con anhelos de encontrar un mejor futuro para sus hijos, sin embargo, se encuentran con un panorama desolador, puesto que Colombia es un país que aún está en vía de desarrollo, donde las mujeres presentan condiciones de desigualdad y vulnerabilidad que se manifiestan en aspectos como menor remuneración laboral, difícil acceso al empleo, violencia intrafamiliar, embarazos no deseados y embarazos de alto riesgo (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2006).

Esta población precisa una atención especial en salud mental, en primer lugar, por su condición de gestantes, puesto que la maternidad es un periodo de diversos desafíos en la vida de una mujer, en el cual deben afrontar una serie de cambios físicos, psicológicos, sociales y culturales, que generalmente conllevan a un estrés significativo (Gonzales, 2020).

En segundo lugar, en la mayoría de los casos los derechos de los migrantes son violados debido a la negación de derechos civiles y políticos, además de que son personas que presentan vulnerabilidad en los derechos económicos, sociales y culturales, al igual que los derechos a la salud, vivienda y/o educación. La denegación de derechos a los migrantes suele estar estrechamente vinculada a leyes discriminatorias y prejuicios y actitudes xenófobas muy arraigados (Migración y derechos humanos de las naciones unidas, 2024).

La migración es un fenómeno mundial, con casi 281 millones de migrantes internacionales (DAES, 2020). Asimismo, se registra unos 740 millones de migrantes internos en situación de desplazamiento, por lo que se debe reconocer como un factor social determinante de la salud (OIM, 2015). La movilidad no sólo repercute en la vulnerabilidad física de la persona, sino también en su bienestar mental y social. Los migrantes y poblaciones móviles se enfrentan a diversos obstáculos a la hora de acceder a los servicios de atención de salud esenciales debido a una serie de factores, entre ellos: las barreras lingüísticas, la carencia de políticas sanitarias que tengan debidamente en cuenta a los migrantes, y la inaccesibilidad a servicios.

Adicionalmente, se estima que el 48% de los migrantes son mujeres en etapa reproductiva lo que aumenta la tendencia en feminización migratoria internacional (Pereañez, 2023). A raíz de lo expuesto, es vital destacar que esta población merece una atención prioritaria en lo que respecta a sus derechos, especialmente en el ámbito de la salud física y mental.

La migración viene acompañada de una serie de fenómenos que contribuyen a los estresores normales de la maternidad, como lo son la falta de una red de apoyo, empobrecimiento, falta de oportunidad laboral, desconocimiento de la red de salud, soledad, aislamiento social y cultural, xenofobia, estigmatización, pérdida de referentes externos que son claves para la crianza, etc. (Gonzales, 2020).

La maternidad debería ser un período de tranquilidad, donde las futuras madres pudieran disfrutar esta etapa de traer una vida al mundo con plenitud y bienestar, sin embargo, todos los aspectos mencionados anteriormente afectan significativamente la salud mental de las gestantes durante el embarazo. Es decir, la experiencia del embarazo supone una transformación en el ciclo vital, que sumado a la migración desafían la salud mental de estas mujeres. Según la OPS entre 20 y 40% de las mujeres en países de desarrollo sufren de

depresión durante el embarazo. Además, 10 a 15 de cada 100 mujeres padecen depresión o ansiedad, esto debido a antecedentes de enfermedad mental, acontecimientos estresantes y sentimientos respecto al embarazo (Salud Mental, n.d.)

Ahora bien, resulta evidente que esta población es vulnerable puesto que está expuesta a muchos factores de riesgo que pueden afectar su salud mental como las condiciones sociodemográficas, deprivación socioeconómica, baja escolaridad, estado civil; complicaciones relacionadas con el embarazo; determinantes psicosociales como eventos estresantes en la vida, conflictos de pareja, embarazo no deseado, embarazo no planeado, pérdida de trabajo por parte de la pareja o de la gestante, experiencias negativas de vida recientes, escaso apoyo social percibido, pobre calidad en las relaciones, antecedentes de violencia, y disfunción marital (Zambrano et al., 2019).

En consecuencia, este proyecto se orienta a la conformación de siete talleres que se ejecutarán durante todo el proceso de gestación de las participantes, teniendo como objetivo abordar las principales necesidades en salud mental de esta población, así como fortalecer sus capacidades en salud mental. Con los talleres apuntamos a abordar e intervenir las principales problemáticas que experimentan las mujeres migrantes gestantes venezolanas al llegar a Colombia, específicamente a la ciudad de Medellín.

En el marco del análisis, se encontró una compleja trama de desafíos que experimentan las migrantes. Inicialmente, el aislamiento social, puesto que, al abandonar su país, se distancian de su familia y amigos. Al llegar a Colombia pasan la mayor parte del tiempo en sus hogares o trabajando, por lo cual empiezan a confrontarse con la soledad, ya que sus esposos suelen trabajar largas jornadas para mantener económicamente a sus familias o son madres solteras.

Esto, sumado a la falta de vínculos sociales en Colombia, donde muchas de ellas no tienen conocidos, amigos o familiares, las deja expuestas al aislamiento social. Esta situación

crea una necesidad primordial de contar con una red de apoyo, sobre todo para mitigar el estrés y la ansiedad que a menudo acompañan al proceso de gestación. En respuesta a dicha necesidad, encontramos relevante no solo destacar la importancia de contar con una red de apoyo, sino también implementar entre las mismas migrantes un tejido social que les permita conocerse, brindarse apoyo mutuo y recrear y preservar su cultura.

Este no es el único obstáculo que enfrentan las madres venezolanas en Colombia, también experimentan el aislamiento cultural, al estar lejos de su país natal y llegar a una nación que comparte algunos aspectos culturales latinoamericanos, no obstante, difiere en jergas, acento, comida, cultura musical, formas de crianza, festividades y celebraciones, lo cual las obliga a adaptarse a una nueva cultura con dinámicas diferentes. Además, muchas migrantes no están familiarizadas con la ciudad y no saben dónde acudir para satisfacer sus diversas necesidades diarias, por ello consideramos fundamental brindarles información clara sobre Medellín, tanto cultural como geográficamente, para facilitar su integración y adaptación cultural. Para abordar este problema en los talleres, en primer orden, queremos introducir a las migrantes a la cultura paisa, permitiéndoles aprender y conectarse con esta nueva identidad cultural, facilitando así su adaptación. Posteriormente, nos proponemos proporcionar una orientación geográfica en Medellín, proveyéndoles información sobre la ciudad. A través de los talleres, buscamos que conozcan los centros de salud, las ofertas institucionales, los programas de la alcaldía, los subsidios del gobierno y espacios de recreación.

Finalmente, otro aspecto a abordar con esta población es el vínculo madre e hijo, puesto que el embarazo puede tener un impacto significativo en la salud mental de las madres, llegando en ocasiones a desencadenar depresión posparto u otras alteraciones emocionales. Esta problemática se agudiza aún más debido a la frecuencia de embarazos no deseados. Es por esto, que se incorporó un taller de sensibilización y aceptación del embarazo, es evidente

que alcanzar la aceptación del embarazo es solo el primer paso, ya que persisten condiciones adversas que deben ser enfrentadas por las gestantes, por ende, es fundamental trabajar en fortalecer el vínculo madre e hijo, para promover el bienestar emocional de la madre, proporcionándole la confianza necesaria para superar los retos inherentes al embarazo.

Es fundamental destacar que, al impactar positivamente en la salud mental de la madre, también impactamos en la salud mental del hijo. Si la madre carece de bienestar emocional, su capacidad para estar emocionalmente disponible para su hijo se ve comprometida. En este sentido, fortalecer la salud mental de la madre no solo refuerza el vínculo madre e hijo, sino que también permite un desarrollo emocional, social y cognitivo adecuado para el bebé.

La atención y los cuidados hacia la salud mental de la madre proporcionan el apoyo necesario para que las mujeres puedan ampliar sus recursos y capacidades personales, adaptarse mejor a estos desafíos, vincularse afectivamente con su bebé, alimentarlo y cuidarlo. Por eso, cuidar la salud mental de las madres supone mejorar la salud de la sociedad actual y futura.

## Objetivos

### Objetivo General

- Promover la salud mental en migrantes venezolanas gestantes de la ciudad de Medellín.

### Objetivos Específicos

- Facilitar la transición hacia la maternidad en migrantes venezolanas gestantes por medio de información sobre los cambios físicos y psicológicos que se presentan durante el embarazo, para
- Promover la integración, solidaridad y construcción de redes de apoyo sólidas a través de la creación de un tejido social entre madres migrantes venezolanas en Medellín,.
- Favorecer la adaptación cultural de mujeres gestantes migrantes al contexto de Medellín, centrado en el conocimiento e interpretación de la cultura paisa.
- Facilitar un espacio seguro y de apoyo para que las mujeres gestantes migrantes exploren y comprendan sus emociones durante el embarazo, promoviendo su bienestar emocional y fortaleciendo sus herramientas para enfrentar los diferentes desafíos de la maternidad y la migración.
- Informar a las participantes sobre el vínculo afectivo, la importancia de este y formas en las que pueden fortalecerlo con sus hijos desde la gestación.
- Reconocer la importancia de la cultura y de compartirla con sus hijos a pesar de que no estén en su país de origen.

## Metodología

Diseño de talleres reflexivos basados en los resultados de la investigación de necesidades y capacidades en salud mental de mujeres gestantes migrantes venezolanas que viven en las ciudades de Medellín y Quibdó Colombia. La investigación surgió debido al aumento de la migración desde Venezuela hacia Colombia, con las mujeres gestantes siendo las principales afectadas, tanto por su condición de migrantes como por la violación sistemática de sus derechos. Dicha investigación es un estudio de naturaleza cualitativa, con un enfoque hermenéutico - interpretativo. En lo que refiere a la recolección de información se utilizaron herramientas como la entrevista semiestructurada, grupos focales y procesos de análisis.

Es así como esta investigación permitió identificar las principales necesidades de las gestantes las cuales se resumen en aislamiento social y cultural y la carencia de una red de apoyo sólida. En consecuencia, surge la necesidad de direccionar este proyecto a la formulación de talleres reflexivos para fomentar el tejido social entre la comunidad de madres venezolanas, con el objetivo de combatir el aislamiento y la pérdida de referentes culturales, y fortalecer el vínculo madre-hijo, afectado por los factores previamente mencionados.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, se desarrollaron talleres reflexivos, los cuales se constituyen como una estrategia metodológica multifuncional (Luna, 2018); estos constan de sesiones grupales orientadas a la puesta en común por parte de sus integrantes mediante la elaboración reflexiva, tiene como objetivo aprovechar las situaciones de cada sesión para explorar fenómenos individuales y sociales (Ávila y García, 1999). Además, en la perspectiva de la investigación cualitativa, el taller genera una situación de aprendizaje susceptible de ser observada, registrada y analizada (Luna, 2018).

Un taller se le relaciona con toda actividad compartida, de carácter práctico o teórico-práctico, caracterizada por ciertos niveles de participación. Como instrumento de enseñanza y

aprendizaje, facilita la apropiación de conocimientos, habilidades o destrezas a partir de la realización de un conjunto de actividades desarrolladas entre los participantes (Luna, 2018).

De acuerdo con Luna (2018) el taller se compone de cinco momentos:

- **Sensibilizando a los participantes:** Este primer momento se hace para *recrear*, comienza a través de los conocimientos previos que tienen los participantes acerca del tema a tratar, con toda esa información recopilada el facilitador podrá encaminar el proceso de construcción. Se sugiere que en este momento se presente el tema y el objetivo del taller, es importante tomar nota de la información recolectada para usarla en el cuarto momento. El tiempo que se recomienda para esta actividad es de 10 minutos como máximo. (Morales, comunicación personal, 2020).
- **Construcción de saberes:** Este momento se ejecuta para *pensar-hacer*, se desarrolla a través de técnicas interactivas, que se pueden implementar tanto colectiva como individualmente y sirven para facilitar una aproximación a las experiencias, opiniones y conocimientos de los participantes en torno al tema. Es importante tener en cuenta que este es el momento más importante para generar información, por eso debe quedar plasmado en evidencia para que así el facilitador pueda luego analizar los datos. El tiempo sugerido para este momento es de 15 minutos aproximadamente. (Morales, comunicación personal, 2020).
- **Socializando las experiencias:** Momento para *expresar*, en este se exterioriza la construcción colectiva que se ha logrado durante el taller, dependiendo del número de participantes se socializa uno por uno o en su defecto el facilitador hará preguntas para generar un conversatorio en base a lo realizado. Es importante tener en cuenta no usar calificativos en este momento, ya que son experiencias, creencias o saberes personales los que están siendo expuestos, en este momento también se debe recoger información

para la devolución del cuarto momento. El tiempo propuesto es de aproximadamente 15 minutos (Morales, comunicación personal, 2020).

- **Informando desde las construcciones:** Este momento propone *analizar- informar*, el facilitador explicará información clara y concisa sobre el tema trabajado, realizará aclaración de dudas, desmitificación de falsas creencias, mitos o ideas erróneas y destacará la información más importante para que quede en la mente de los participantes. Es de suma importancia tener en cuenta la información recogida en los momentos anteriores, se recomienda que el momento tenga una duración de 10 minutos como máximo (Morales, comunicación personal, 2020).
- **Develando resultados:** momento para *recuperar*, en este último momento se averiguará por medio de los participantes la retroalimentación del taller en general, de toda la información obtenida, de los saberes previos y la información recuperada desde su experiencia. El tiempo máximo para esta actividad es de 10 minutos. (Morales, comunicación personal, 2020). Estos talleres reflexivos estarán dirigidos a un grupo específico de 20 mujeres migrantes venezolanas en el primer trimestre de gestación, desde los 18 años a los 35 años. Dichos talleres representarán un espacio crucial para abordar las necesidades particulares de dicha población migrante, que enfrenta una combinación única de desafíos.

A continuación, se muestra los contenidos de los talleres reflexivos (ver tabla 1).

**Tabla 1.** *Contenido de los talleres reflexivos*

<b>Talleres</b>		
<b>Semestre</b>	<b>Nombre</b>	<b>Tema</b>
Primer trimestre	Descubriendo la magia del embarazo	Sensibilización y aceptación del embarazo
	Tejiendo lazos de apoyo	Formación de tejido social
Segundo trimestre	Abrazando el cambio	Adaptación cultural
	Emociones en gestación	Las emociones
Tercer trimestre	Abrazando a mi hijo	Vínculo y apego
	Mano a mano	Fortalecimiento de la propia cultura
Cierre	Esperándote en familia	Fomentar espacios de unión, recreación e interacción familiar, para el cierre de los talleres

*Nota.* Elaboración propia.

## Desarrollo de los talleres

### Primer trimestre

#### *Primer taller*

**Tema:** Sensibilización y aceptación del embarazo

**Título:** Descubriendo la magia del embarazo.

**Objetivo:** Promover la sensibilización y aceptación de los cambios físicos y psicológicos que se presentan durante el embarazo, para facilitar la transición hacia la maternidad en migrantes venezolanas gestantes.

#### **Momentos del taller**

- **Sensibilización:** Para este momento las participantes del taller deberán organizarse en parejas. Tendrán cinco minutos para conversar. Posteriormente deberán presentarse la una a la otra, mencionando sus nombres, ciudad de origen y el barrio donde residen actualmente. A continuación, cada una deberá compartir sus conocimientos sobre los cambios emocionales en el embarazo y la importancia del vínculo madre e hijo.
- **Construcción de saberes:** Se realizarán ejercicios de yoga y relajación en parejas. Para dicha actividad las participantes deben continuar en las parejas anteriormente establecidas, luego procederán a sentarse y escuchar las instrucciones. La actividad dará inicio con una fantasía guiada, en donde se escucharán sonidos de calma, latidos de un bebe y su voz hablándole a su mama, le dirá lo siguiente: “Hola mamá, sé que te sorprenderá escucharme tan pronto, pero necesitaba decirte que sé todo el esfuerzo que estás haciendo por traerme al mundo. Yo estoy muy feliz de verte pronto y de comenzar esta aventura de la vida juntos, recuerda que yo voy a conocer el mundo que me quieras mostrar, te amo.

Luego, las participantes deberán sentarse en el mat de yoga, se darán la mano y comenzarán una respiración consciente en conjunto. Para dar inicio a los ejercicios, primero

una de las participantes realizará los ejercicios con ayuda de su compañera y luego intercambiarán. Procederán a hacer los siguientes ejercicios de yoga.

- Malasana
- Rajakapotasana
- marjariasana (postura del gato).
- Utkata konasana o postura de la diosa.

Para el siguiente paso de la actividad, se proporcionarán unas fotocopias impresas con la silueta de una mujer embarazada. En el lado derecho deberán escribir los cambios físicos que han experimentado durante el embarazo, mientras que en el lado izquierdo los psicológicos, asimismo, debajo de la silueta deberán mencionar qué emociones les generan estos cambios. Para esta actividad contaremos con tres psicólogas. Una de ellas será la encargada de la explicación inicial, mientras que las otras dos estarán disponibles para realizar contención emocional en caso de ser necesario. Por último, van a doblar las fotocopias en forma de mariposa y la deberán lanzar a volar hacia arriba.

- **Socialización:** para realizar la socialización de la actividad anteriormente expuesta, las participantes deberán seleccionar uno de los papeles que están dispersos en el suelo, abrirlo y leer lo que este contiene. Además, debe identificar y mencionar alguna emoción o cambio con el que se identifique. En caso de no identificarse con ningún aspecto, le brindará unas palabras de apoyo a la persona que lo escribió.
- **Informando desde las construcciones:** para esta etapa del taller se abordarán los siguientes temas:

#### **I. Cambios físicos en el embarazo**

**Aumento de peso:** Es normal que durante el embarazo se produzca un aumento de peso gradual y constante. El peso ganado en un embarazo normal incluye los procesos

biológicos diseñados para fomentar el crecimiento fetal. La cantidad de peso ganado puede variar según la constitución física de la mujer y el desarrollo del embarazo. (Diego, 2013)

**Cambios mamarios:** Consiste en un aumento de tamaño y de peso, debidos sobre todo a un incremento del tejido glandular, asimismo, se produce un aumento de la pigmentación de la aréola mamaria. (Diego, 2013).

**Aparición de estrías:** Cuando una mujer está embarazada, su piel se estira y los vasos sanguíneos bajo la piel se dilatan (se abren) para compensar el crecimiento del bebé. Como resultado, las fibras de colágeno y elastina de la dermis se rompen, provocando la aparición de fibrosis en forma de una pequeña cicatriz: las estrías. (EGOM, 2023).

Si bien los cambios mencionados anteriormente pueden resultar incómodos, ya que implican transformaciones corporales, preparan físicamente a las madres para el parto y posteriores cuidados del bebe.

## **II. Cambios psicológicos y emocionales en el embarazo**

En una primera fase del embarazo, aparecen sentimientos de tristeza, como una forma de ajuste a la nueva situación, acompañado de fluctuaciones en el estado de ánimo, hipersensibilidad emocional, labilidad y preocupación. Asimismo, existe tristeza por la pérdida del estado anterior, tanto físico, como social y emocional. Se observa también un estado de ansiedad transitoria debido a los temores por una posible pérdida y miedos a las distintas fases del embarazo, en especial al momento del parto. (Garde, 2018).

Los cambios emocionales durante el embarazo están marcados por la segregación de diversas hormonas, por ejemplo, la *Serotonina*, la placenta tiene contribuciones significativas que incluyen la producción de serotonina. Se ha visto que cuando la madre da a luz, puede haber un importante descenso en los niveles de serotonina, por lo que las madres tienden a atravesar cuadros depresivos (Hernández, 2024).

**Dopamina:** Generalmente, suele elevarse de forma natural debido a los diversos cambios hormonales. Sin embargo, el aumento de dicho neurotransmisor puede modificar la conducta de las mujeres embarazadas, teniendo cambios en el control de impulsos, mayor apetito y aumento de horas de sueño (Hernández, 2024).

Otra hormona muy común en el embarazo es la oxitocina, su propósito es dar lugar a las contracciones del útero para facilitar el trabajo de parto. Además, es una de las hormonas clave en el mantenimiento de las conductas de apego (Admin, 2023).

### **III. Vínculo materno-fetal**

La vinculación afectiva se define como una relación única, específica y perdurable entre dos personas, la cual tiene efectos profundos en el desarrollo físico y psicológico, así como en el desarrollo intelectual durante los primeros años de vida. Se constituye, en el fundamento de la relación padres-hijo que inicia en la etapa prenatal y se desarrolla a lo largo del tiempo. El vínculo madre e hijo está condicionado por factores cognitivos, emocionales y por el apego de la madre, su actitud hacia el embarazo junto a sus expectativas acerca de la maternidad (maternaje). Además, dichas expectativas son relacionadas con el contexto en el que se ha producido la concepción y las experiencias previas de maternidad (Roncallo et al., 2017).

Por último, para finalizar esta etapa del taller, se les proporcionará a las participantes una cartilla, que tiene varias funciones. En primer lugar, brindar un resumen de los temas abordados en el taller. En segundo lugar, contendrá información sobre rutas de atención en salud, lugares de recreación y datos geográficos útiles para desplazarse en la ciudad de Medellín, por último, la cartilla tendrá una función simultánea de diario personal, donde las gestantes podrán llevar un registro emocional de todo su embarazo.

- **Develando resultados:** Se invitará a las participantes a compartir algo nuevo y relevante que hayan aprendido acerca del embarazo y que consideren significativo.

**Materiales:**

- 20 fotocopias con silueta de mujer embarazada
- 20 lapiceros
- 20 Mats de yoga

***Segundo taller***

**Tema:** Formación de tejido social.

**Título:** Tejiendo lazos de apoyo.

**Objetivo:** Incentivar la creación de un tejido social entre madres migrantes venezolanas en Medellín, promoviendo la integración, la solidaridad y la construcción de redes de apoyo sólidas.

**Momentos del taller**

- **Sensibilización:** realizar las siguientes preguntas:

¿Consideras que tienes personas en las que confías para pedirles ayuda cuando la necesitas, en esta ciudad?

¿Cuentas con amigos o familiares a quienes recurrir cuando te sientes triste?

¿Sabes la importancia de tener una red de apoyo durante el embarazo?

- **Construcción de saberes:** en este momento del taller se llevará a cabo una dinámica llamada “construyendo la receta de la amistad”. Durante esta actividad las participantes se deberán organizar en parejas para preparar unos mazapanes, mientras se conocen y responden las siguientes preguntas.

**Ingredientes:**

- 200g de almendras molidas.
- 200g de azúcar glass.
- cucharadita de agua de azahar.
- 10 unidades de bowls

- 10 unidades de bandejas.

### **Receta**

**Paso 1:** En un bol grande, mezcla las almendras molidas con el azúcar glass.

¿Qué hacías en Venezuela?

¿Con quién viniste a Colombia?

¿Con quién vives acá en Colombia?

**Paso 2:** Agregar agua azahar a la mezcla de almendras y azúcar y mezcla bien hasta que la masa se una. Si la masa está muy seca y no se une, puedes añadir un poquito más de agua de azahar, pero hazlo gradualmente para evitar que la mezcla se vuelva demasiado húmeda.

- ¿Qué haces para ganarte la vida actualmente?
- ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
- ¿Cuántos años tienes?
- ¿Dime cual es uno de tus mayores sueños en la vida?

**Paso 3:** Amasa la masa con las manos limpias hasta que esté suave y manejable, posteriormente forma pequeñas bolas con la masa y aplástalas ligeramente para darles forma de mazapanes.

- ¿Cómo describirías tu personalidad?
- ¿Qué suele darte rabia?
- ¿Qué suele darte felicidad?
- ¿Qué suele causarte tristeza?

**Paso 4:** Coloca los mazapanes en una bandeja o plato y déjalos reposar durante al menos una hora para que se asienten y se endurezcan un poco.

- **Socialización:** para socializar la actividad anterior, cada pareja deberá compartir lo que aprendió de su compañera y decir porque sería amiga de ella.

- **Informando desde las construcciones:** para esta etapa del taller se abordarán los temas de:

### **I. La importancia de buscar ayuda cuando la necesitamos para preservar nuestra salud mental.**

Pedir ayuda no es signo de debilidad sino de valentía e inteligencia. La salud mental engloba aspectos muy variados (cognitivos, emocionales, sociales y biológicos) no tenemos por qué conocerlos todos con exactitud. Entonces, ¿por qué en ocasiones tratamos de sobreponernos nosotros solos a problemas que desconocemos? Quizás la respuesta a esta pregunta está relacionada con la creencia popular de que debemos de ser fuertes siempre ya que la “debilidad” es algo negativo, sin embargo, la debilidad es una muestra de humanidad, ya que todos contamos con virtudes y defectos, información que conocemos y desconocemos. El objetivo final de pedir ayuda a otras personas es poder unir las **virtudes, conocimientos y experiencias** de estas para hacer frente a nuestros problemas (Aranda, 2022)

### **II. La importancia del apoyo social y de formar comunidad sobre todo en el embarazo.**

En primer lugar, la importancia radica en que la maternidad es una etapa desafiante para las mujeres, más aún cuando se deben enfrentar a los retos inherentes a la migración, esta combinación de factores conforman un cultivo de desafíos para la salud mental de las gestantes migrantes, asimismo, llegar solas a otro país acarrea consecuencias en varios aspectos de la vida. Desde el punto de vista social, esto se manifiesta en un aislamiento tanto a nivel social como cultural, lo que añade otro nivel de complejidad a la experiencia de la maternidad en medio de un contexto de migración.

La teoría de apoyo social destaca que la interacción de procesos de comunicación dentro de una red social promueve el bienestar psicológico de los individuos. Contar con personas de confianza para expresar emociones, problemas o escuchar su opinión tiene un

impacto positivo a la hora de afrontar situaciones difíciles (Lin y Ensel, 1989). Esto es clave en la población inmigrante dado que las redes sociales en sentido amplio les proporcionan recursos adaptados a sus necesidades, a través de la interacción tanto presencial como virtual, y facilitan la adaptación y la mejora de la calidad de vida del colectivo (Franco et al., 2019).

- **Develando resultados:** cada participante deberá compartir la cualidad que haya identificado de su compañera que considere más valiosa.

**Materiales:**

- 2.000g de almendras molidas
- 2.000g de azúcar glass
- de agua de azahar
- Computador
- Proyector

**Segundo trimestre**

*Primer taller*

**Temas:** Adaptación cultural (conociendo una nueva cultura, jerga paisa y nuevas costumbres), similitudes y diferencias entre culturas, referentes culturales y emociones y desafíos asociados a la adaptación cultural.

**Título:** Abrazando el cambio

**Objetivo:** Promover la adaptación cultural de mujeres gestantes migrantes al contexto de Medellín, centrándonos en el conocimiento e interpretación de la cultura paisa.

**Momentos del taller**

- **Sensibilizando a los participantes:** “No somos tan diferentes” Se dividirán las participantes por grupos y se les entregará una cartulina dividida a la mitad donde en un lado sean las similitudes y en el otro lado sean las diferencias y se les entregará 10 cartas, ellas como grupo deberán escribir en esas cartas lo que se les ocurra de

diferencias y similitudes entre las dos culturas y las deberán pegar en el recuadro correspondiente, finalmente se hará un conversatorio corto de las respuestas obtenidas.

- **Construcción de saberes:** “Fantasía guiada” Se les pide cerrar los ojos y respirar profundamente varias veces, luego se pondrá una fantasía guiada pregrabada, está iniciará con un saludo a Colombia, de fondo se escuchará una canción típica colombiana, se hablará de costumbres, platos típicos, festividades, lugares importantes y jerga todo esto basado en la cultura paisa, también se contarán similitudes y diferencias entre ambas culturas.
- **Fantasía Guiada:** se inicia con la canción “Colombia tierra querida” Te doy la bienvenida a Colombia, tierra de diversidad y encanto. Hoy quiero que te conectes con este hermoso país, quiero que adoptes esta linda tierra como tu casa, piensa en sus grandes y verdes montañas, en sus calles coloridas, en su buen clima y en el aroma de su buen café.

Imagínate dando un paseo por sus hermosas calles, donde en cada esquina encontrarás la calidez de su gente y la pasión por la vida que define el espíritu paisa. No nos podemos olvidar de su deliciosa comida, una bandeja paisa con un chicharrón de 100 patas o un sancochito levanta muertos, ¡Uf que delicia, se me hizo agua la boca!

Parcerita acá todos y todas la recibimos con los brazos abiertos a usted y a su familia y le cuento una cosa para que se amañe estando acá, imagínese que no somos tan diferentes como parece, acá tenemos muchas costumbres iguales con nuestro país vecino, le cuento que acá también comemos patacón o mejor dicho tostón para que me entienda mejor y también comemos arepa y no es por nada pero la arepa es colombiana jajaja mentiras no entremos en debate, acá lo único que importa es el buen gusto que tenemos los dos.

Y para finalizar que ya estoy hablando hasta por los codos le voy a dedicar una trova paisa que tanto nos caracteriza: trove, trove compañera, hoy le vengo a improvisar, en su vientre lleva un tesoro y sueños a realizar.

La mujer venezolana, igual de hermosa a una paisa, pero hay algo que les gana y es una mujer embarazada. Le deseo desde el alma, un bebe muy saludable, que después de varios años diga, “soy un chamo afortunado”.

Canción: [https://www.youtube.com/watch?v=3A7bJ\\_xId6Q](https://www.youtube.com/watch?v=3A7bJ_xId6Q)

- **Socializando las experiencias:** “Juego gira y siente” Las participantes se harán en mesa redonda, la encargada de la actividad les mostrará una ruleta y les pedirá a cada una que la giren y deben responder a la pregunta del triángulo que caiga, estas preguntas estarán relacionadas con las emociones y los desafíos que han tenido en el proceso de adaptación cultural.
- **Preguntas de la ruleta:**
  - ¿Qué es lo más complicado de llegar a Colombia?
  - ¿Cómo te sentiste cuando decidiste venir a Colombia?
  - Pregúntale algo que quieras saber a la persona que tu escojas
  - Haz una comparación de tu vida en Colombia y tu vida en Venezuela
  - ¿Por qué decidiste venir a Colombia?
  - ¿Cuáles son los sentimientos negativos a los diversos cambios que estás pasando?
  - Cuenta algo que te gustaría que conociéramos de tu vida
  - Describe los sentimientos que has tenido en tu proceso de adaptación
  - ¿Cuáles son los sentimientos positivos a los diversos cambios que estás pasando?

- **Informando desde las construcciones:** Para esta etapa del taller se abordarán los temas de:
- **Adaptación cultural:** La adaptación cultural es el proceso de adaptarse a una nueva cultura y aprender a vivir e interactuar con personas de diferentes orígenes culturales. Es una habilidad esencial que permite a las personas comprender, apreciar y respetar las diferencias culturales.
- **Importancia de la adaptación cultural:** la adaptación cultural es vital ya que permite construir nuevas relaciones, manejar diferentes normas y costumbres culturales, comunicarse de forma efectiva, promueve la diversidad y la inclusión y genera mayor crecimiento personal.

**Tips para la adaptación positiva a una nueva cultura:** Son 4 tips esenciales para una buena adaptación a una nueva cultura estos son:

- **Investigue:** esto le ayuda a aprender sobre la historia, valores, costumbres, tradiciones, jerga etc, esto le permitirá evitar los pasos en falso culturales.
- **Observe:** observe cómo se comportan las personas locales, como interactúan entre ellos, tome nota de sus normas sociales, estilos de comunicación etc, esto le facilitará comprender la cultura.
- **Haga preguntas:** no tenga miedo a preguntar, esto le demostrará a las personas su interés en conocer la cultura y lo puede llevar a construir relaciones con los locales y a obtener un conocimiento más profundo.
- **Abrace las diferencias:** es de suma importancia adoptar y respetar las diferencias entre su cultura y la cultura local, esto generará respeto a las diferencias (FasterCapital, 2024).
- **Develando resultados:** “Collage de aprendizaje” Se entregará a las participantes post – it notes para que escriban lo que les parezca más importante de todos los temas

tratados en la intervención luego se les pidió que pasen a pegarlas en una cartulina que tiene las palabras “adaptación cultural” escritas en el centro, para finalizar se leerán todas las notas, se resolverán dudas y se les entregará un llavero metálico que representa simbólicamente a Colombia.

**Materiales:**

- ¼ Cartulina blanca x 100
- Post-it notes x 200
- Cinta transparente 40mt
- Marcadores expo x 12
- Rueda de ruleta 15 ranuras
- Hoja de block
- Llavero metálico x 20
- Video beam
- Computador, diapositivas

*Segundo taller*

**Temas:** Emociones

**Título:** Emociones en gestación

**Objetivo:** Facilitar un espacio seguro y de apoyo para que las mujeres gestantes migrantes exploren y comprendan sus emociones durante el embarazo, promoviendo su bienestar emocional y fortaleciendo sus herramientas para enfrentar los diferentes desafíos de la maternidad y la migración.

**Momentos del taller**

- **Sensibilizando a los participantes:** “Entre pinceles y emociones” Se les pondrá en disposición materiales artísticos para que expresen todo lo que sienten a través de una pintura, luego se escogerán voluntarias para que expliquen su obra artística.
- **Construcción de saberes:** “Juego de mímicas” se les pedirá a las participantes que por grupos o parejas expresen de forma asertiva una emoción o situación en mímicas, las demás deberán adivinar de qué trata la mímica. “Reconoce tus emociones” Se dividirá una cartelera en 6 columnas: nombre de la emoción, clasifícala (agradable, desagradable), describe las sensaciones físicas que tuviste durante la emoción, acontecimiento anterior a la emoción, pensamientos que acompañaron a la emoción y describe lo que hiciste luego de la emoción y se les pedirá a las participantes ayuda para llenar los cuadros con sus experiencias personales.
- **Socializando las experiencias:** “Tertulia grupal” Se hará una conversación guiada por la encargada donde las mujeres puedan expresar e identificar sus sentimientos y mostrar apoyo a las demás mujeres.
- **Informando desde las construcciones:** Para esta etapa del taller se abordarán los temas de:
  - I. **¿Qué son las emociones?**

Se define como “una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo” (Mora y Sanguinetti, 2004).
  - II. **¿Para qué sirven las emociones?**
    - Defendernos de estímulos nocivos (enemigos) o aproximarnos a estímulos placenteros de supervivencia (agua, comida).
    - Alertarnos ante un estímulo específico.
    - Mantener la curiosidad o interés ante algo desconocido.

- Como lenguaje para comunicarnos con otros.
- Almacenar y evocar memorias de una manera más efectiva.
- Procesos de razonamiento (Mora, 2008).

### **III. ¿Qué es la inteligencia emocional? y ¿Cuáles son los elementos claves?**

“Es una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento” (Mayer y Salovey, 1997).

- Autoconciencia: implica la capacidad de reconocer los propios sentimientos y emociones
- Autorregulación: consiste en manejar nuestras propias emociones y aprender a adaptarnos a diferentes situaciones
- Motivación: consta de tener motivaciones por cosas que vayan más allá de las recompensas externas
- Empatía: capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona
- Habilidades sociales: ser capaces de poner en práctica todos los elementos al momento de interactuar

### **IV. Tips para desarrollar la inteligencia emocional**

- ✓ Hacer una autoevaluación de tus propias fortalezas y debilidades.
- ✓ identificar tus emociones, trata de hacer pausas a lo largo del día para saber cómo te estás sintiendo.
- ✓ Conoce tus detonantes, existen situaciones a las que somos más sensibles que otros y generan emociones más fuertes.
- ✓ Desarrolla estrategias para regular tus emociones como meditación, estrategias de respiración.

- ✓ Observa cómo te relacionas con los demás, pregúntate si te comunicas de forma asertiva, sientes que te pones en el lugar del otro.
  - ✓ Practica la escucha activa, escucha realmente a los demás y no solo esperes tu turno para hablar.
  - ✓ Considera como reaccionas a situaciones de estrés, observa si tu conducta cambia de manera significativa.
  - ✓ Toma responsabilidad por tus acciones, en caso de cometer errores pide perdón y busca formas de mejorar.
  - ✓ Reconoce que es un proceso para toda la vida, con el tiempo irás aprendiendo más y más de ti mismo.
  - ✓ Pide ayuda si necesitas (Terapify, 2023)
- **Develando resultados:** “Cartas de agradecimiento” Se les dará 3 tarjetas a cada participante, luego se les pedirá que en 2 de las tarjeta escriban un agradecimiento puede ser a una emoción, a otra participantes, al grupo en general, a una situación, etc y en la tercera tarjeta escriban algo que aprendieron en el taller, finalmente las voluntarias que deseen lo podrán compartir con el grupo.

**Materiales y presupuesto:**

- 1/8 cartón paja x 20
- Tempera x 24 colores
- Pinceles x 24
- Vasos desechables x 50
- Lapiceros x 24
- Video beam diapositivas
- Computador
- Post-it notes.

## **Tercer trimestre**

### ***Primer taller***

**Temas:** vínculo madre e hijo, red de apoyo (fortalecimiento de la red apoyo entre ellas, hablarles de la importancia de la red de apoyo, y de que se comunican asertivamente con sus familias y que se apoyen en el familiar, crear comunidad, vecinos etc), construcciones de afecto confianza vínculo y relaciones.

**Título:** abrazando a mi hijo

**Objetivo:** Enseñar a las participantes que es el vínculo afectivo, la importancia de este y formas en las que pueden fortalecer el vínculo con sus hijos desde la gestación.

### **Momentos del taller**

- **Sensibilizando a los participantes:** Se realizará por medio de un juego de mesa. Para esta actividad las participantes se harán en grupos y jugarán un juego de mesa en el que en algunas casillas encontrarán las siguientes preguntas: ¿Qué es un vínculo?, ¿Qué es el apego?, ¿el apego es bueno o mal?, ¿de qué forma te vinculas con tu hijo?, ¿está bien que un hijo sea apegado a su mamá?, ¿con qué personas podemos tener un apego? ¿el vínculo es solo entre la madre y su hijo?, ¿Cuándo se empieza a formar el vínculo? Las participantes deben responder las preguntas si caen en alguna de las casillas de pregunta.
- **Construcción de saberes:** Se les mostrará a las participantes un video donde verán los diferentes estilos de apego.
- **Socializando las experiencias:** Se les pedirá a las participantes que compartan que las hizo sentir el vídeo, que opinan de los diferentes apegos que vieron y qué tipo de apego les gustaría tener con sus hijos y por qué. Además de poder compartir con otros miembros de la familia quiere que su hijo también forme un vínculo.

[https://www.youtube.com/watch?v=olnzuMtZdA8&ab\\_channel=SproutsEspa%C3%B1ol](https://www.youtube.com/watch?v=olnzuMtZdA8&ab_channel=SproutsEspa%C3%B1ol)

- **Informando desde las construcciones:** Se hablará con mayor profundidad que es el vínculo y que es el apego, con quienes se forma y se les mostrara un video que explica la importancia de formar un apego seguro y como se puede lograr y también se les mostrara otro video que habla de la comunicación afectiva.

[https://www.youtube.com/watch?v=dU\\_U5NwXAOY&ab\\_channel=Educaci%C3%B3nInicial%7CFundaci%C3%B3nCarlosSlim](https://www.youtube.com/watch?v=dU_U5NwXAOY&ab_channel=Educaci%C3%B3nInicial%7CFundaci%C3%B3nCarlosSlim)

1. **Apego:** Según Bowlby, el apego se desarrolla de manera intensa y automática desde el principio, siendo fundamental para la satisfacción de todas las demás necesidades del bebé. A diferencia de otras teorías, sostiene que el apego no se deriva simplemente de necesidades biológicas fundamentales, sino que el propio apego es una necesidad biológica esencial (Gago, 2014). Se sabe que durante el primer año de vida se consolida la relación de apego y él bebe aprende a utilizar a la figura de apego como regulador emocional y hay cuatro componentes importantes para la configuración de tipo de apego que se construirá que son la empatía, la disponibilidad, incondicionalidad y la regulación emocional, estos elementos, proveen una base segura en la que el niño confía en que la figura de apego estará disponible y que responderá a tiempo cada vez que lo necesite, donde sabe que es amado tal y como es y comprendido por sus padres, además de poder adquirir recursos durante los primeros años de vida para la regulación emocional. (Seitún y Di Bártolo, 2019).

Durante los años sesenta, Schaffer y Emerson realizaron en Escocia una serie de observaciones sobre la forma en que las familias se relacionaban con sus

bebés durante los dos primeros años de vida. Este estudio puso de manifiesto que el tipo de vínculo que los niños establecen con sus padres dependía fundamentalmente de la sensibilidad y capacidad de respuesta del adulto con respecto a las necesidades del bebé. Ainsworth a través de una situación experimental encontró tres patrones principales de apego que son el apego seguro, este se caracteriza por la presencia de unos padres sensibles y disponibles que saben responder de manera adecuada a las necesidades de su hijo, por otro lado tenemos el apego evitativo, se trata de padres que se mostraron indiferentes ante las necesidades de su hijo llevándolo a tener que ser autosuficiente, también está el apego ambivalente en este caso el niño no sabe si sus padres serán sensibles y accesibles, llevándolo a un estado de ansiedad. (Delgado y Oliva Delgado, A, 2004) La literatura también nos habla de un cuarto tipo de apego llamado apego desorganizado es cuando los padres son negligentes y maltratadores con sus hijos.

- **Develando resultados:** En grupos las participantes harán una cartelera con una sola temática, un grupo hablará del vínculo afectivo, otro grupo de los tipos de apego, otro grupo de las estrategias de cómo formar un vínculo seguro y el último grupo habrá de cómo se logra tener una comunicación efectiva.

**Materiales y presupuesto:**

- 2 pliegos de cartulina blanca
- 1 marcador negro
- Computador
- Video beam
- ¼ de cartulina x 20

## *Segundo taller*

**Temas:** fortalecimiento de la cultura propia (que le quisieran enseñar a sus hijos de su cultura, y que tradiciones culturales quieren seguir manteniéndose para que las fortalezcan, comida, crianza)

**Título:** Mano a mano

**Objetivo:** Reconocer la importancia de la cultura y de compartirla con sus hijos a pesar de que no estén en su país de origen.

### **Momentos del taller**

- **Sensibilizando a los participantes:** actividad “esto me recuerda” esta dinámica consiste en que un participante recuerde algo en voz alta, el resto de manifestante manifestaron eso que les recuerda de manera espontánea. la palabra es Venezuela.
- **Construcción de saberes:** actividad “collage cultural” los participantes realizan un collage donde por medio de imágenes pueden mostrar cómo representan su cultura. Por la parte de atrás escriban un mensaje para su hijo con relación a ese collage y también incluyen información de con quien viviera y le pueden contar alguna historia familiar o sobre algún familiar del que les gustaría que su hijo supiera.
- **Socializando las experiencias:** los participantes que quieran mostrarán el collage y expondrán qué significa cada cosa y por qué.
- **Informando desde las construcciones:** se le explicara de manera breve a las madres que es la cultura y porque es importante, fomentando la permanencia de esta y que se puedan rodear de otras personas que compartan su cultura para crear una red de apoyo y conocimiento.

**Cultura:** Boas (1930) definió la cultura como “los hábitos sociales de una comunidad” (p.30). Smith y Bond (1998) como “sistema de significados compartidos” (p.69). La cultura no solo influye en los procesos psicológicos

sociales, sino que también es un producto de esos procesos. La cultura brinda una identidad y un conjunto de atributos que definen esa identidad. La cultura influye en los pensamientos, en cómo se sienten las personas, vestimenta que, y como comen, como hablan, valores y principios morales, en la interacción unos con otros y en cómo comprenden el mundo que los rodea (Hogg et al., 2010).

**Cambio cultural:** cuando los emigrantes llegan a otro país es casi que imposible no tener contacto con la cultura de ese nuevo país. cuando se entra a otra cultura los cambios también parecen ser inevitables, sin embargo, los grupos de inmigrantes tienen cierta elección acerca de la forma en que tienen lugar estos cambios. Los inmigrantes pueden elegir entre mantener su cultura y a la vez relacionarse con la cultura dominante, también pueden abandonar su cultura y organizarse en la nueva cultura o por lo contrario enraizarse en su propia cultura y rechazar a la otra o también abandonar su cultura propia y no poder relacionarse con la cultura dominante (Hogg et al., 2010).

- **Develando resultados:** actividad “lluvia de ideas” los participantes responden una pregunta “porque es importante mantener la cultura” todos aportan con sus ideas y se genera una conclusión grupal.

**Materiales y presupuesto:**

- Revistas y periódicos
- Pegamento
- Tijeras
- Marcadores de colores caja x 10
- Lapiceros
- Pliego de cartulina azul

### ***Taller de cierre***

**Tema:** Cierre del taller.

**Título:** Esperándote en familia.

**Objetivo:** Fomentar espacios de unión, recreación e interacción familiar, para el cierre de los talleres.

#### **Momentos del taller**

- **Sensibilizando a los participantes:** “Ceremonia de inicio a la maternidad”, se dispondrá de un lugar amplio con una mandala de flores y velas en la mitad del lugar, se les pedirá a todos los participantes que se sienten rodeándola y, se les pondrá música relajante, solicitándoles a las mujeres embarazadas que pongan algo simbólico a su embarazo o a su bebé en la mitad junto a la mandala, se comenzará la ceremonia con una meditación guiada de agradecimiento a cargo de la anfitriona donde se celebre y se honre la vida. Luego se les pedirá a los familiares de las mujeres embarazadas que le digan unas palabras de apoyo a la madre o al bebé para conectar con emociones como la gratitud, el amor, la paz y la confianza, finalmente se darán unos minutos de silencio para volver a la calma.
- **Meditación guiada:** Siéntense cómodamente, cierren suavemente los ojos y lleven su atención a la respiración. Tomen unos momentos para respirar profundamente, inhalando y exhalando suavemente. Sientan la conexión con el momento presente como familia. Reconozcan el milagro de la vida que está creciendo dentro de las madres. Con cada respiración, permitan que esta conexión se fortalezca, recuerden la belleza y la profundidad de este momento único en sus vidas como familia. Tomen un momento para reflexionar sobre el regalo de la vida. Sientan la gratitud fluyendo desde lo más profundo de sus seres. Agradezcan por el milagro de la concepción, por el crecimiento del bebé en el vientre de la madre y por la oportunidad de ser parte de

esta experiencia única como familia. Celebren cada etapa de este viaje juntos. Desde el momento en que supieron del embarazo hasta el presente. Celebren su unión, su fuerza y su capacidad para nutrir y proteger esta vida que crece dentro de ellas. Lleven su atención al vínculo que los une como familia. Imaginen una suave luz brillando alrededor de todos ustedes, envolviéndolos en amor y conexión. Tomen un momento para honrar su unión como familia, sintiendo el amor y el apoyo que se brindan mutuamente en este viaje.

Dirijan su atención hacia el bebé. Imaginen una luz brillante y amorosa que lo envuelve. Tomen un momento para conectarse con el bebé como familia, enviándole amor, paz y bendiciones.

Con suavidad, regresen su atención al momento presente. Tomen unas respiraciones profundas y lentas, sintiendo la calma y la paz que los rodea como familia. Con profundo agradecimiento en sus corazones, abran sus ojos y regresen al aquí y ahora, llevando consigo la sensación de gratitud, celebración y honor por la vida.

- **Construcción de saberes:** se llevará a cabo una actividad llamada “juego de roles”, donde las participantes tendrán que intercambiar roles con el miembro de su familia que las acompañó al taller, interpretando una breve dramatización elegida al azar de alguna situación de convivencia que se pudo haber dado durante el embarazo. Para iniciar la actividad se proporcionará al acompañante una barriga de plástico simulando el embarazo, posteriormente cada familia iniciará la dramatización. Esta actividad tiene como finalidad promover la empatía en la familia.
- **Socializando las experiencias:** Se les preguntará a las participantes qué sensaciones y emociones despertó la actividad y que áreas de mejora identifican a la hora de relacionarse empáticamente.

- **Informando desde las construcciones:** Abordar el tema de la importancia de la empatía y apoyo familiar.
- **Develando resultados:** Se llevará a cabo una fiesta de baby shower para que todas las familias se conozcan mejor y disfruten de un momento agradable, se les brindará pasabocas como torta y gaseosa, posteriormente, se les pedirá compartir cómo se sintieron durante todos los talleres, finalmente se les entregará de regalo con un kit básico para los cuidados del bebe.

**Materiales y presupuesto:**

- Baby shower (decoración, sillas y mesas con vestido, comida, animador de juegos, implementos para los juegos, torta, equipo de sonido) para aproximadamente 70 personas
- Flores x 100
- Velas: x50
- Kit de regalo x20 (Pañales, pañitos húmedos, crema N°4, conjunto de ropa con mameluco, gorro, medias y babero.

## 1. Presupuesto

A continuación se presenta el presupuesto total de cada una de las fases del ciclo de los talleres reflexivos (ver tabla 2).

**Tabla 2.** *Presupuesto total de la propuesta*

<b>Talento humano</b>			
<b>Descripción</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor unitario</b>	<b>Valor total</b>
Tiempo de diseño de 3 psicólogas	72 horas	62.000	4.464.000
Tiempo de ejecución psicóloga 1	10.5 horas	62.000	651.000
Tiempo de ejecución psicóloga 2	10.5 horas	62.000	651.000
Tiempo de ejecución psicóloga 3	10.5 horas	62.000	651.000
<b>Subtotal</b>			<b>6.417.000</b>
<b>Materiales</b>			
<b>Descripción</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor unitario</b>	<b>Valor total</b>
Fotocopias con silueta de mujer embarazada	20	250	5.000
Lapiceros	20	2.000	40.000
Mats de yoga	20	20.000	400.000
Bowls de cocina	10	10.000	100.000
Bandejas	10	15.000	150.000
Almendras molidas	2.000g	14.000	140.000
Azúcar glass	2.000g	3.200	12.800
Agua de azahar	750ml	38.000	76.000
Computador	1	1.500.000	1.500.000
Proyector	1	114.000	114.000
1/8 Cartulina blanca	100	300	30.000
Post-it notes	200	6.000	6.000
Cinta transparente	40mt	3.900	3.900
Marcadores expo	20	18.450	36.900
Rueda de ruleta 15 ranuras	1	28.835	28.835
Hoja de block	1	200	200
Llavero metálico	20	10.000	200.000
1/8 cartón paja	20	1.020	20.400
Kit de temperas de colores x24	1	55.600	55.600
Kit de pinceles x24	1	34.932	34.932
Vasos desechables x50	1	3.350	3.350
Pliego de cartulina blanca	2	4.000	8.000
1/4 de cartulina	20	750	15.000
Pegamento	10	1.500	15.000
Tijeras	20	3.500	70.000
Caja de marcadores de colores x10	3	12.200	36.600
Pliego cartulina azul	1	4.000	4.000
Baby shower (decoración, sillas y mesas con vestido, comida, animador de juegos, implementos para los juegos, torta, equipo de sonido) para aproximadamente 70 personas	1	1.820.000	1.820.000
Flores	100	2.000	200.000
Velas	50	2.000	100.000
Paquete de pañales	20	22.000	440.000
Paquete de pañitos húmedos	20	5.000	100.000
Crema n°4	20	9.200	184.000
Conjunto de ropa (mameluco, gorro y medias)	20	32.000	640.000
Babero	20	5.000	100.000

Alquiler salón comunal el castillo (Manrique)	10 horas y media	133.333	1.400.000
Transporte	21	15.000	315.000
<b>Subtotal</b>			7.005.517
<b>Subtotal general</b>			13.422.517
<b>Excedente (20%)</b>			2.684.503
<b>Gran total</b>			<b>16.107.020</b>

*Nota.* Elaboración propia.

## Bibliografía

ACNUDH. (Dakota del Norte). *Migración y derechos humanos*.

<https://www.ohchr.org/es/migration>

Admin. (2023). Las hormonas y el embarazo - Silvia Durán Psicóloga. *Silvia Durán*

*Psicóloga*. <https://silviaduranpsicologia.com/las-hormonas-y-el-embarazo/>

Aranda, S. (2022). *La importancia de pedir ayuda*. Salud Mental Aranda.

<https://www.saludmentalaranda.org/2022/01/12/la-importancia-de-pedir-ayuda/>

Ascanio, L, y Maldonado, N. (2020). *Importancia del vínculo afectivo entre madres e hijos: una revisión documental*. Universidad de Pamplona.

[repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/5099](https://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/5099)

Buelvas, D. (2022). *Intervención temprana del personal de salud para la atención de la salud mental de la mujer durante el embarazo*. Universidad Antonio Nariño.

<https://repositorio.uan.edu.co/items/63c1a063-7053-4eca-8c07-543936f17c4c>

Carreño, A., Cabieses, B., Obach, A., Gálvez, P., y Correa, M. (2022). Maternidad y salud mental de mujeres haitianas migrantes en Santiago de Chile: un estudio cualitativo. *Castalia, Revista de psicología de la academia*, 38 (1), 1-23.

<https://doi.org/10.25074/07198051.38.2276>

Cordero, A. (2014). El rostro de la maternidad migrante. La fotografía como herramienta etnográfica en el estudio de las migraciones femeninas. *Ankulegi: gizarte antropología aldizkaria, Revista de antropología social*, (18), 97-110.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5216380>

Delgado, A., & Oliva, A. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 4(1), 65-81.

<https://diazatienza.es/revista/numero4/Apego.pdf>

- Díaz, D. y Pérez, N. (2022). *Propuesta de intervención integral: salud mental de la población gestante, primer trimestre de 2022*. Universidad de Córdoba.  
<https://repositorio.unicordoba.edu.co/entities/publication/4526cbe5-8637-4a34-b476-8f23c3ee1c13>
- Egom - Ginecología y Obstetricia. (2023). *Estrías en el embarazo: Te explicamos por qué aparecen y cómo combatirlas*. EGOM - Ginecología Y Obstetricia.  
<https://egom.es/blog/estrias-embarazo-como-combatirlas/>
- FasterCapitalñ (2024). Adaptación cultural adoptar las tendencias globales localmente.  
<https://fastercapital.com/es/contenido/Adaptacion-cultural--adoptar-las-tendencias-globales-localmente.html#:~:text=La%20adaptaci%C3%B3n%20cultural%20promueve%20la,un%20mejor%20rendimiento%20y%20%C3%A9xito>
- Gago, J. (2014). Teoría del apego. El vínculo. *Escuela Vasco Navarra de Terapia Familiar*, 11, 1-11. <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25707w/Teoria-del-apego.-El-vinculo.-J.-Gago-2014.pdf>
- Garde, M. (2018). Gestación subrogada: Aspectos emocionales y psicológicos en la mujer gestante. *Dilemita*, (28), 41-49.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6694792>
- González, Y. (2020). *Salud mental en el proceso de gestación de mujeres migrantes*. Universidad el Bosque. <http://hdl.handle.net/20.500.12495/4427>
- Hernández, G. (2024). *Los maravillosos cambios cerebrales en el embarazo*. NeuroClass.  
<https://neuro-class.com/el-maravilloso-mundo-del-cerebro-materno/>
- Hogg, M., Graha, M., Vaughan, G., & Morando, M. (2010). *Psicología social*. Ed. Médica Panamericana.

- Luna, M. (2012). El taller: una estrategia para aprender, enseñar e investigar. *Lenguaje y Educación: Perspectivas metodológicas y teóricas para su estudio*, 13-43.  
[https://die.udistrital.edu.co/publicaciones/capitulos\\_de\\_libro/el\\_taller\\_una\\_estrategia\\_para\\_aprender\\_ensenar\\_e\\_investigar](https://die.udistrital.edu.co/publicaciones/capitulos_de_libro/el_taller_una_estrategia_para_aprender_ensenar_e_investigar)
- Millán, M., Domínguez, L., Gómez, L., Hombrados, I., y García, A. (2019). Las redes de apoyo social online y offline en los inmigrantes de Málaga (España). *Revista Comillas*, 47, 1-20.  
<https://revistas.comillas.edu/index.php/revistamigraciones/article/view/9629>
- Organización Internacional de Migración (OIM) (2006). Derecho internacional sobre Migración. (OIM).
- Pereañez, S., Jiménez, P., y Pineda, M. (2023). *Exploración de las necesidades y capacidades en salud mental de mujeres gestantes migrantes venezolanas que viven en la ciudad de Medellín, Colombia*. Universidad CES.  
<https://repository.ces.edu.co/handle/10946/7438>
- Morales, S. (2020). *Material de clase. Qué es un taller y cómo se compone*. Universidad CES, Medellín.
- Punset, E. (2011). *¿Cómo educar las emociones?: la inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Hospital Sant Joan de Déu.
- Roncallo, P., Álvarez, A., Barret, F., de Miguel, M., Artetxe, y Arranz, E. (2017). Vínculo materno-fetal y postnatal: Posibles diferencias en madres tras el tratamiento de Reproducción Asistida. *Psicosomática y psiquiatría*, (1), 86-87.  
<https://raco.cat/index.php/PsicosomPsiquiatr/article/view/393667>
- Salinas, X., Alvarado, J. y Aro, A. (2018). Talleres reflexivos con mujeres: una estrategia participativa de investigación y diálogo en contextos comunitarios. *Estudios sobre las*

*culturas contemporáneas*, 24(47), 115-134, 1-18.

<https://www.redalyc.org/journal/316/31655797006/31655797006.pdf>

*Salud mental*. (n.d.). OPS/OMS | Organización Panamericana De La Salud.

<https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

San Román, M. (2013). *Aumento del peso durante el embarazo: Modificaciones fisiológicas*

*relacionadas con la ganancia de peso y necesidades nutricionales*. Universidad de

Cantabria. <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/3948>

Seitún, M., y Di Bartolo, I. (2019). *Apego y crianza: Cómo la teoría del apego ilumina la*

*forma de ser padres*. Grijalbo.

Terapificar. (2023). *10 consejos para desarrollar tu inteligencia emocional*.

[https://www.terapify.com/blog/10-consejos-para-desarrollar-tu-inteligencia-](https://www.terapify.com/blog/10-consejos-para-desarrollar-tu-inteligencia-emocional/)

[emocional/](https://www.terapify.com/blog/10-consejos-para-desarrollar-tu-inteligencia-emocional/)