GUÍA METODOLÓGICA

Taller sobre bienestar integral durante el embarazo

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Neira

Fecha: 22/05/2026

Responsable: SANDRA JIMENA GRAJALES RIOS

CONTEXTO

En el municipio de Neira se desarrolla un taller dirigido a madres gestantes con el propósito de fortalecer el bienestar emocional, psicológico y social durante el embarazo, el postparto y los primeros meses de vida del bebé.

El encuentro se realiza en un ambiente cálido y acogedor, adecuando el espacio con globos y decoración alusiva al nacimiento y la maternidad, buscando generar comodidad, tranquilidad y cercanía emocional entre las participantes. Asimismo, se comparte un refrigerio y se entregan detalles para los bebés, fortaleciendo el componente afectivo y de acompañamiento hacia las gestantes.

Durante la jornada se abordan temas relacionados con los cambios físicos y emocionales del embarazo, las expectativas y realidades de la maternidad, la salud mental materna, el autocuidado y la importancia de las redes de apoyo, promoviendo espacios de escucha, reflexión y validación emocional.

MARCO DE REFERENCIA

El embarazo y el postparto representan etapas de importantes transformaciones físicas, emocionales, psicológicas y sociales para la mujer. Estos cambios pueden generar bienestar y felicidad, pero también ansiedad, miedo, inseguridad y estrés, especialmente cuando las mujeres enfrentan la maternidad desde ideales irreales promovidos socialmente.

Desde el área de la psicología resulta fundamental generar espacios de psicoeducación y acompañamiento emocional que permitan fortalecer la salud mental materna, promover el autocuidado y prevenir factores de riesgo emocional durante la gestación y el postparto.

La Organización Mundial de la Salud reconoce que la salud mental perinatal es un componente esencial del bienestar integral de la madre y del desarrollo saludable del bebé. Por ello, brindar información clara, apoyo emocional y redes de acompañamiento favorece procesos de maternidad más saludables y humanizados.

OBJETIVOS

2. Objetivo General

Promover el bienestar integral de las madres gestantes mediante un espacio psicoeducativo y reflexivo orientado al fortalecimiento emocional, el autocuidado y la preparación para la maternidad y el postparto.

3. Objetivos Específicos

- Brindar información sobre los cambios físicos, emocionales y psicológicos que ocurren durante el embarazo y el postparto.

- Favorecer la validación emocional de las experiencias maternas.

- Sensibilizar sobre la importancia de la salud mental durante la gestación y la maternidad.

- Promover estrategias de autocuidado y bienestar emocional.

- Fortalecer la importancia de las redes de apoyo familiares y sociales durante la crianza.

CONTENIDOS

Durante el taller se desarrollan los siguientes temas:

- Cambios físicos y emocionales durante el embarazo.
- Cambios psicológicos en la maternidad.
- Adaptación emocional al postparto.
- Expectativas versus realidad de la maternidad.
- Comparación entre maternidades y presión social.
- Salud mental en el embarazo y postparto.
- Primeros meses de vida del bebé.
- Redes de apoyo y preparación familiar.
- Importancia del autocuidado materno.

PROCESO METODOLÓGICO

Apertura y bienvenida

Se realiza la recepción de las madres gestantes en un espacio previamente ambientado con decoración alusiva al nacimiento, globos y elementos visuales relacionados con la maternidad, con el fin de generar un entorno agradable, cálido y emocionalmente seguro.

Posteriormente se lleva a cabo la presentación del taller, los objetivos del encuentro y una actividad breve de integración donde las participantes comparten expectativas y emociones frente a la maternidad.

Desarrollo del taller

A través de una metodología participativa y reflexiva, se desarrolla la socialización de la presentación sobre bienestar integral durante el embarazo, abordando de manera cercana y comprensible los cambios físicos, emocionales y psicológicos propios de esta etapa.

Se promueve el diálogo grupal permitiendo que las madres expresen inquietudes, miedos, emociones y experiencias relacionadas con el embarazo y el proceso de maternidad.

Durante el espacio se enfatiza en:

- La importancia de validar las emociones durante el embarazo.
- La necesidad de desmontar ideales irreales sobre la maternidad perfecta.
- El reconocimiento de señales de alerta en salud mental.
- La relevancia del apoyo familiar y social.
- El autocuidado emocional como parte fundamental del cuidado del bebé.

Asimismo, se desarrollan reflexiones relacionadas con las expectativas versus la realidad del postparto, permitiendo sensibilizar a las participantes frente a la importancia de pedir ayuda y reconocer que sentirse vulnerable también hace parte del proceso materno.

Actividad vivencial y reflexiva

Las participantes realizan un ejercicio de reflexión personal donde identifican:

- Sus principales emociones frente al embarazo.
- Temores relacionados con la maternidad.
- Personas que consideran parte de su red de apoyo.
- Acciones de autocuidado que desean fortalecer.

El ejercicio permite promover la introspección emocional y el fortalecimiento del vínculo consigo mismas y con sus bebés.

Cierre del encuentro

Como parte del cierre se realiza una retroalimentación grupal sobre los aprendizajes obtenidos durante el taller. Posteriormente se comparte un refrigerio entre las asistentes y se entregan detalles para los bebés como muestra de acompañamiento y reconocimiento hacia las madres gestantes participantes.

ACTIVIDAD DE SÍNTESIS

“Mi compromiso conmigo y con mi bebé”

Cada participante expresa un compromiso personal relacionado con su bienestar emocional y autocuidado durante el embarazo y el postparto.

Entre los compromisos mencionados se destacan:

- Descansar adecuadamente.
- Hablar de las emociones y pedir ayuda cuando sea necesario.
- Dedicar tiempo al autocuidado.
- Prepararse emocionalmente para la llegada del bebé.
- Fortalecer la comunicación familiar y de pareja.

La actividad permite reforzar los aprendizajes adquiridos y promover la apropiación personal de las herramientas abordadas.

Puntos Pendientes

- Continuar fortaleciendo espacios de acompañamiento psicológico para madres gestantes.
- Realizar encuentros sobre crianza positiva y adaptación al postparto.
- Vincular en futuros talleres a parejas y familiares como parte de las redes de apoyo.
- Generar seguimiento emocional a gestantes que manifiesten señales de riesgo emocional o dificultades de adaptación.

Evaluación / Sistematización

La evaluación del taller se realiza mediante la participación activa de las asistentes, la expresión de opiniones y la retroalimentación verbal al finalizar la jornada.

Se evidencia:

- Alta receptividad frente a los temas abordados.
- Participación activa en los espacios reflexivos.
- Identificación de emociones y necesidades emocionales relacionadas con la maternidad.
- Sensibilización frente a la importancia de la salud mental materna y el autocuidado.

Las participantes manifiestan sentirse escuchadas, comprendidas y acompañadas emocionalmente, resaltando la importancia de contar con espacios seguros donde puedan hablar abiertamente sobre las realidades de la maternidad sin sentirse juzgadas.

Finalmente, el taller permite fortalecer el bienestar emocional de las madres gestantes y promover una visión más humana, realista y consciente del embarazo y la maternidad.

Sandra Jimena Grajales

Firma del responsable

REGISTRO FOTPGRÁFICO



