

**Maternidad de las águilas. Experiencia Corporal en el Postparto.**

Autora:

Juliana Andrea Bonilla Niño

Tutor:

Mg. Jhon Carlos Cortes Murillo

**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad de Educación Física**

**Licenciatura en Educación Física - PCLEF**

**Bogotá, 2025**

**Maternidad de las águilas. Experiencia Corporal en el Postparto.**

Proyecto curricular particular para optar al título de Licenciada en Educación Física

Autora:

Juliana Andrea Bonilla Niño

Tutor:

Mg. Jhon Carlos Cortes Murillo

**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad de Educación Física**

**Licenciatura en Educación Física - PCLEF**

**Bogotá, 2025**

## **Dedicatoria**

*A Dios, por mostrar su propósito conmigo a través de la realización de este proyecto.*

*A mis padres, por su profundo amor y respaldo incondicional.*

*A mis hijas Ana Sofía y Luciana, pues es nuestra historia la musa que inspiró cada  
línea de este trabajo.*

## **Agradecimientos**

*A mi familia, por ser mi sombra en este proceso de formación personal y profesional.*

*Al docente Mg. Jhon Carlos Cortés Murillo, por creer en las nuevas propuestas que pretenden ampliar los escenarios posibles de la Educación Física y asistir desde su experiencia a la construcción de estas.*

*A cada mujer que aportó al desarrollo del proyecto compartiendo las vivencias de su Maternidad en la etapa de Posparto, por la disposición, valentía y naturalidad.*

*“Como un pájaro libre,*

*De libre vuelo.*

*Como un pájaro libre,*

*Así te quiero”*

*Canción Como un pájaro libre, Mercedes Sosa*

*Denoir y Gleijer (1972)*

## Tabla de Contenido

pp.

<b>Dedicatoria .....</b>	<b>3</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>4</b>
<b>Tabla de Contenido .....</b>	<b>6</b>
<b>Lista de Tablas .....</b>	<b>9</b>
<b>Lista de Figuras .....</b>	<b>11</b>
<b>Lista de Siglas .....</b>	<b>13</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>14</b>
<i>Un viaje al corazón de las Águilas.....</i>	<i>17</i>
<b>Fundamentación Contextual .....</b>	<b>19</b>
Antecedentes Locales .....	24
Antecedentes Nacionales.....	30
Antecedentes Internacionales .....	34
<i>Marco Legal .....</i>	<i>38</i>
Marco internacional: una experiencia posnatal positiva .....	38
Marco nacional: derechos, salud y educación .....	40
Políticas y documentos técnicos para la atención a la primera infancia.....	41
Marco local: propuestas territoriales en salud y educación en Bogotá.....	42
<b>Perspectiva Educativa: Educación Física para el Cuidado de Sí.....</b>	<b>43</b>
<i>El Cuidado de sí como una práctica de resistencia desde la maternidad.....</i>	<i>44</i>
<i>El cuerpo en posparto como vehículo de aprendizaje.....</i>	<i>46</i>
<i>Experiencia Corporal: relaciones del cuerpo, el reconocimiento y el movimiento en el Posparto .....</i>	<i>48</i>

<b>Diagnóstico: Reconstruyendo las Memorias del Posparto.....</b>	<b>54</b>
<i>Mapas Corporales: Reconstruyendo las memorias del posparto .....</i>	<i>54</i>
Resultados.....	56
Zonas de concentración de dolor (PyL).....	61
Cambios físicos recurrentes.....	61
Cicatrices cutáneas .....	61
Manifestaciones emocionales .....	61
Nuevos conceptos de sí misma.....	61
Red de apoyo .....	62
<i>Encuesta .....</i>	<i>62</i>
Resultados.....	68
<b>Diseño curricular: Vuelo de Águila .....</b>	<b>75</b>
<i>Micro contexto.....</i>	<i>75</i>
<i>Currículo narrativo .....</i>	<i>75</i>
<i>Didáctica de la Narrativa Corporal.....</i>	<i>76</i>
<i>Diario Maternidad de las Águilas .....</i>	<i>78</i>
Momento 1. Un Águila en el espejo.....	79
Momento 2. Águila en transformación.....	79
Momento 3. Águilas en bandada .....	80
<i>Planeación General.....</i>	<i>81</i>
Despegue (Fase 1 - Individual).....	81
Ascenso (Fase 2 - Individual).....	82
Planeo (Fase 3 - Colectiva).....	84
<i>Microdiseño.....</i>	<i>85</i>
Cronograma .....	86
Plan de clase .....	87
Evaluación .....	89
<b>Resultados y Conclusiones .....</b>	<b>91</b>
<i>Rostros del posparto.....</i>	<i>98</i>

<b>Análisis de la Experiencia .....</b>	<b>100</b>
<i>Aprendizajes del vuelo: Resonancias de una Educación Física tejida entre piel, palabra y cuidado.....</i>	<i>100</i>
<i>Aprendizajes de una mujer, madre y docente - águila .....</i>	<i>102</i>
<b>Referencias .....</b>	<b>105</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>109</b>
<i>Anexo 1. Matriz de Contenidos. Diseño curricular Vuelo de Águila.....</i>	<i>109</i>
<i>Anexo 2. Ficha de planeación de encuentros .....</i>	<i>110</i>
<i>Anexo 3. Instrumento de diagnóstico. Mapa corporal resignificando las memorias del posparto.....</i>	<i>116</i>
<i>Anexo 4. Mapas corporales aplicados en el momento de diagnóstico.....</i>	<i>117</i>
<i>Anexo 5. Narrativas que acompañaron los mapas corporales .....</i>	<i>133</i>
<i>Anexo 6. Encuestas aplicadas en el momento de diagnóstico.....</i>	<i>137</i>
<i>Anexo 7. Formato de Diario Maternidad de las Águilas .....</i>	<i>185</i>
<i>Anexo 8. Diarios Maternidad de las Águilas .....</i>	<i>212</i>
<i>Anexo 9. Mi Mochila .....</i>	<i>295</i>
<i>Anexo 10. Prácticas Voces Ancestrales.....</i>	<i>303</i>
<i>Anexo 11. Galería Rostros del posparto .....</i>	<i>309</i>
<i>Anexo 12. Evidencias fotográficas de la implementación.....</i>	<i>316</i>

## Lista de Tablas

pp.

<b>Tabla 1</b> <i>Antecedente local 1. Resignificando la Maternidad. Cuerpos que dan lugar a otros Cuerpos.....</i>	24
<b>Tabla 2.</b> <i>Antecedente local 2. Actividad física para el autocuidado y la gestación.....</i>	25
<b>Tabla 3.</b> <i>Antecedente local 3. Transitando la adolescente por el puerperio. Amenazas, peligros y acciones de protección durante la dieta.....</i>	26
<b>Tabla 4.</b> <i>Antecedente local 4. Resistir pariendo: iniciativas de mujeres gestantes, parturientas y puérperas en la lucha por la reivindicación de sus derechos reproductivos durante la atención obstétrica.....</i>	26
<b>Tabla 5.</b> <i>Antecedente local 5. Entre chinchorros y camillas de parto. Relatos sobre el cuidado de la salud en el embarazo, parto y posparto de mujeres indígenas wayuu del Corregimiento de Nazareth en la Alta Guajira.....</i>	27
<b>Tabla 6.</b> <i>Antecedente local 6. Experiencias de gestación, parto y puerperio por medio de la partería a partir de las narrativas de tres mujeres en Bogotá.....</i>	28
<b>Tabla 7.</b> <i>Antecedente local 7. Caracterización del dolor postparto en una población de mujeres del Instituto Materno Infantil – Bogotá.....</i>	28
<b>Tabla 8.</b> <i>Antecedente local 8. Motivación y adherencia a la práctica de ejercicio físico en la mujer posparto.....</i>	29
<b>Tabla 9.</b> <i>Antecedente nacional 1. Insatisfacción de la imagen corporal en mujeres que se encuentran en un año posterior al parto en un grupo conformado en la ciudad de Armenia Quindío.....</i>	30
<b>Tabla 10.</b> <i>Antecedente nacional 2. La teoría de las transiciones y la salud de la mujer en el embarazo y en el posparto.....</i>	31
<b>Tabla 11.</b> <i>Antecedente nacional 3. Relatos sobre la depresión posparto de mujeres que viven en la ciudad de Medellín.....</i>	31
<b>Tabla 12.</b> <i>Antecedente nacional 4. Conferencia / Partería. Saber ancestral y práctica viva.....</i>	32
<b>Tabla 13.</b> <i>Antecedente nacional 5. Prácticas de cuidado cultural durante el puerperio en mujeres afrodescendientes.....</i>	33
<b>Tabla 14.</b> <i>Antecedente nacional 6. Conociendo las representaciones sociales de la depresión posparto.....</i>	33

<b>Tabla 15.</b> <i>Antecedente internacional 1. Estrategia de salud reproductiva para acelerar el avance hacia la consecución de los objetivos y las metas internacionales de desarrollo</i> .....	35
<b>Tabla 16.</b> <i>Antecedente internacional 2. Barreras y facilitadores para actividad física durante el embarazo y posparto en mujeres pobres de México</i> .....	35
<b>Tabla 17.</b> <i>Antecedente internacional 3. Actividades físicas adaptadas: Embarazo y Posparto</i> .....	36
<b>Tabla 18.</b> <i>Antecedente internacional 4. La actividad física en el embarazo y el posparto: Una revisión crítica</i> .....	36
<b>Tabla 19.</b> <i>Antecedente internacional 5. Impacto de la educación maternal en el parto y posparto de las gestantes de La Palma</i> .....	37
<b>Tabla 20.</b> <i>Recurrencias halladas en las convenciones de los mapas corporales</i> .....	59
<b>Tabla 21.</b> <i>Diagnóstico Información básica</i> .....	63
<b>Tabla 22.</b> <i>Diagnóstico Antecedentes médicos</i> .....	64
<b>Tabla 23.</b> <i>Diagnóstico Atenciones Médicas</i> .....	65
<b>Tabla 24.</b> <i>Antecedentes Red de apoyo</i> .....	66
<b>Tabla 25.</b> <i>Diagnóstico Actividad Física</i> .....	67
<b>Tabla 26.</b> <i>Diagnóstico Intereses</i> .....	68
<b>Tabla 27.</b> <i>Recurrencias en las Prácticas ancestrales de cuidado</i> .....	96

## Lista de Figuras

	pp.
<b>Figura 1</b> <i>Representación esquemática del modelo de cuidados posnatales de la OMS.</i> .....	39
<b>Figura 2.</b> <i>Fundamentación teórica</i> .....	52
<b>Figura 3 .</b> <i>Características de una Mujer - Madre que Cuida de sí</i> .....	53
<b>Figura 4.</b> <i>Modelo de fotografía para el Mapa corporal.</i> .....	55
<b>Figura 5.</b> <i>Convenciones halladas en la aplicación de los Mapas corporales</i> .....	55
<b>Figura 6.</b> <i>Códigos hallados en la aplicación de los Mapas corporales</i> .....	56
<b>Figura 7.</b> <i>Trazos como figuras geométricas</i> .....	57
<b>Figura 8.</b> <i>Trazos en coloreado</i> .....	58
<b>Figura 9.</b> <i>Trazos como figuras elaboradas</i> .....	58
<b>Figura 10.</b> <i>Síntesis de los hallazgos del diagnóstico</i> .....	60
<b>Figura 11.</b> <i>País de nacimiento</i> .....	69
<b>Figura 12.</b> <i>Contexto socioeconómico</i> .....	69
<b>Figura 13.</b> <i>Nº de embarazos</i> .....	70
<b>Figura 14.</b> <i>Nº de partos</i> .....	70
<b>Figura 15.</b> <i>Nº de hijos (as)</i> .....	71
<b>Figura 16.</b> <i>Tipo de parto</i> .....	71
<b>Figura 17.</b> <i>Tipología de familia</i> .....	72
<b>Figura 18.</b> <i>Actividad física</i> .....	73
<b>Figura 19.</b> <i>Portada del Diario Maternidad de las Águilas.</i> .....	78
<b>Figura 20.</b> <i>Fase de Despegue.</i> .....	82
<b>Figura 21.</b> <i>Fase de Ascenso</i> .....	83
<b>Figura 22.</b> <i>Fase de Planeo</i> .....	84
<b>Figura 23 .</b> <i>Diseño Curricular "Vuelo de Águila"</i> .....	85
<b>Figura 24.</b> <i>Formato de planeación por encuentro</i> .....	88
<b>Figura 25.</b> <i>Formato de Diario de Campo</i> .....	90
<b>Figura 26.</b> <i>Mapa Corporal en Fase de despegue</i> .....	91
<b>Figura 27.</b> <i>Línea de tiempo, fotografías Fase Despegue</i> .....	92
<b>Figura 28.</b> <i>Un águila en el espejo</i> .....	93
<b>Figura 29.</b> <i>Mi mochila</i> .....	94
<b>Figura 30.</b> <i>Lactancia para mí</i> .....	95

<b>Figura 31.</b> <i>Águila en movimiento</i> .....	96
<b>Figura 32.</b> <i>Aliento de renacer</i> .....	97
<b>Figura 33.</b> <i>Rostros del posparto</i> .....	99
<b>Figura 34.</b> <i>Juliana Andrea Bonilla Niño. Autora.</i> .....	104

### Lista de Siglas

UPN	Universidad Pedagógica Nacional
PCLEF	Proyecto Curricular de Licenciatura en Educación Física
LEF	Licenciatura en Educación Física
EF	Educación Física
PCP	Proyecto Curricular Particular
MEN	Ministerio de Educación Nacional
ICBF	Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
DIMF	Desarrollo Infantil en Medio Familiar
OMS	Organización Mundial de la Salud
OPS	Organización panamericana de la Salud
UNICEF	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
PSI	Postpartum Support International
CHCC	Chile crece contigo
DPP	Depresión posparto

## Introducción

El presente proyecto curricular particular surge como una apuesta desde la Educación Física, para generar ambientes pedagógicos de reconocimiento y cuidado hacia las mujeres en etapa de *posparto*. En un contexto donde las maternidades son diversas y sus experiencias majestuosamente singulares, se hace necesario pensar en propuestas educativas que no solo acompañen la recuperación física, sino que integren también el plano emocional, simbólico y afectivo de quienes transitan esta etapa vital. Lejos de responder a un enfoque exclusivamente rehabilitador, esta propuesta se inscribe en una mirada integral que reconoce el cuerpo como territorio de historia, memoria y saber, haciendo énfasis en el Cuidado de sí (Foucault 2001, 2008, 2012), las Pedagogías Sensibles (Planella, 2017) y la Experiencia Corporal (Molano, 2012) como ejes fundamentales del proceso.

La maternidad, especialmente el periodo posparto, se configura como una experiencia límite para muchas mujeres: exige una profunda adaptación física, emocional y social, al tiempo que las ubica en un lugar de intensa exigencia cultural. En este escenario, el cuerpo no solo se transforma, sino que allí se inscriben discursos, mandatos, dolores y placeres. No hay una sola forma de vivir la maternidad, y es precisamente en esa diversidad donde debe situarse cualquier intervención educativa: cada maternidad es un mundo distinto, atravesado por variables socioeconómicas, contextuales, emocionales y corporales. Así, este proyecto parte de la premisa de que solo a través de una mirada sensible, inclusiva y encarnada es posible ofrecer un acompañamiento significativo a las mujeres en esta etapa de la vida.

Desde la Educación Física, se propone un enfoque que supera la lógica del rendimiento o la actividad física funcional, para convertirse en una herramienta pedagógica que posibilite espacios de transformación, escucha, cuidado y resignificación. Inspirado en la figura simbólica del águila como animal de poder, resiliencia y sabiduría, este proyecto plantea una metáfora educativa que acompaña a la mujer a reconocerse en su fuerza, a sanar sus alas y a recuperar el vuelo. El águila, que atraviesa procesos de renovación profunda para continuar su camino, representa a la madre en posparto que, tras el dolor, el cansancio y el desconcierto, puede encontrar nuevas formas de habitar su cuerpo, su historia y su maternidad.

En este marco, se retoma el concepto de Cuidado de sí, planteado por Foucault (2001), como una práctica ética y política que invita a los sujetos a reconocerse, transformarse y habitarse de forma consciente. Cuidarse, en este sentido, no es un acto individualista ni egoísta, sino una forma de resistencia ante un sistema que espera que la mujer-madre se

diluya en el cuidado de los otros. En palabras de Foucault (2008), el cuidado de sí permite “ocuparse de sí mismo, examinarse, vigilarse, controlar sus pensamientos” (p. 58), y en el contexto del posparto, habilita un espacio legítimo para el descanso, la pausa y el placer.

A este concepto se suma el de Pedagogía de la piel, desarrollado por el docente Planella (2017), quien entiende la piel no solo como límite físico, sino como superficie de encuentro, sensibilidad, memoria y aprendizaje. La piel es el primer territorio de la maternidad: es a través de ella que se establece el vínculo con el recién nacido, que se expresa el afecto, que se sostiene la vida. Sin embargo, también es en la piel donde se inscriben las huellas del parto, del cansancio, del dolor físico y de las noches en vela. Por ello, es urgente resignificarla desde la ternura y sensibilidad.

Este proyecto, también cuestiona la escasa participación del profesional en Educación Física dentro de los programas de atención al posparto y en general a la maternidad en Colombia. La figura del educador físico sigue siendo marginada en la mayoría de intervenciones dirigidas a mujeres en esta etapa. Esta exclusión responde a una visión reduccionista del rol del educador físico, sin considerar su formación pedagógica, su capacidad de diseñar ambientes de aprendizaje corporales significativos, ni su potencial para acompañar procesos de cuidado y empoderamiento desde el cuerpo.

La Ley 1804 de 2016, conocida como Ley de Cero a Siempre (Congreso de Colombia, 2016), establece los lineamientos para una política pública de atención integral a la primera infancia, reconociendo que el desarrollo de los niños y niñas está profundamente condicionado por los entornos en los que crecen. Aunque su foco está en la infancia, la ley reconoce la importancia del entorno familiar y de los cuidadores principales como factores claves en el desarrollo integral. En este sentido, atender a las madres en posparto no es un hecho aislado, sino parte central del cumplimiento del marco legal y ético de atención integral a la infancia.

Al fortalecer el bienestar físico, emocional y simbólico de las madres desde propuestas como esta, se contribuye de manera directa a crear entornos seguros, afectivos y saludables para los niños y niñas. Como lo expresa dicha estrategia: “el desarrollo infantil temprano no puede entenderse aislado del bienestar de las mujeres gestantes y lactantes, quienes requieren acompañamiento, formación y cuidado para poder ejercer su rol desde el bienestar” (Icbf, 2016, p. 22). En consecuencia, este proyecto se alinea con las pretensiones de dicha propuesta, ampliando la comprensión del cuidado infantil hacia una visión integral que incluye a la madre y su cuerpo como sujetos de derecho y atención.

En suma, este trabajo se plantea como un aporte desde la Educación Física a la construcción de ambientes sensibles y significativos para mujeres en posparto. Ambientes donde el cuerpo sea acogido, no exigido; donde el movimiento sea un medio para la escucha, no para el sacrificio; donde la *Experiencia Corporal* sea una herramienta para reconectar con el placer y la identidad. Se trata de una propuesta que articula teoría, pedagogía, sensibilidad y compromiso, en busca de ofrecer una experiencia educativa transformadora para las mujeres que atraviesan esta etapa. Reconocer la diversidad de maternidades, el valor del cuerpo vivido y la necesidad de construir ambientes donde la mujer habite su cuerpo desde el conocerse a sí misma, es también una forma de apostar por una sociedad más justa, más sensible y más humana.

El diseño curricular denominado *Vuelo de águila* constituye el corazón metodológico y simbólico del presente proyecto, concebido como una propuesta educativa situada, sensible y transformadora, dirigida a mujeres en etapa de posparto desde el campo de la Educación Física. El proyecto, parte del reconocimiento de que el cuerpo materno no es un objeto a corregir ni un ente pasivo de intervención, sino un sujeto vivo, cambiante y atravesado por memorias, emociones y sentidos. Por ello, *Vuelo de águila* articula intencionadamente elementos como el movimiento consciente, la actividad física adaptada, el lenguaje corporal, la identidad y el autoconocimiento, para generar un proceso pedagógico integral, que no se limite a la recuperación física, sino que promueva la reconstrucción y la reconfiguración del ser mujer-madre.

El nombre del diseño no es coincidencia: el águila es símbolo de visión, fortaleza y transformación; y en este contexto, se convierte en metáfora del proceso que viven las mujeres al pasar por el posparto, reconociendo sus heridas, reencontrando sus alas y proyectándose nuevamente hacia el vuelo. Cada sesión de trabajo, no solo incorpora dinámicas corporales, sino también las emociones contenidas, las tensiones acumuladas y los silencios no dichos, generando un espacio de expresión, escucha y cuidado mutuo. El cuerpo, entendido aquí como lenguaje, es resignificado a través de juegos, secuencias de movimiento, prácticas de respiración y ejercicios de introspección corporal que permiten que cada mujer reconozca sus límites y potencias sin juicio ni presión. Además, el diseño curricular promueve el fortalecimiento de la identidad, entendida como una construcción dinámica que se enriquece al recuperar la voz propia, la agencia sobre el cuerpo y la capacidad de decidir cómo y desde dónde moverse. En este sentido, *Vuelo de águila* no pretende imponer una ruta única de intervención, sino abrir un sendero de exploración sensible donde cada mujer pueda volar a su propio ritmo, desde su historia, su cuerpo y su deseo.

La implementación del proyecto Maternidad de las Águilas, permite evidenciar la potencia pedagógica de la Educación Física como espacio de cuidado, reconocimiento y transformación para mujeres en etapa de posparto. A través del movimiento, el lenguaje corporal y el trabajo sobre la historia e identidad, se pretenden ambientes seguros donde las mujeres – madres puedan resignificar su experiencia materna, reconectarse con sus cuerpos y fortalecer su bienestar integral. La propuesta manifiesta que, más allá de los enfoques tradicionales centrados en lo físico, es posible construir rutas educativas sensibles que reconozcan la singularidad de cada maternidad, abriendo caminos para incluir al educador físico en programas interdisciplinarios de atención posparto en Colombia.

### **Un viaje al corazón de las Águilas**

Es imprescindible mencionar los hechos que inspiran este proyecto: mis dos maternidades —Ana y Luciana— y 10 años como agente educativo en la Educación Inicial, dentro de la Modalidad de Atención Desarrollo Infantil en Medio Familiar<sup>1</sup> (DIMF) orientada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar<sup>2</sup> (ICBF), que involucra el acompañamiento a mujeres en la etapa de gestación, posparto y lactancia.

Conocer la maternidad desde la carne —en dos oportunidades—, me permite dialogar sobre el aprendizaje en el cuerpo, en el cambio, en el dolor, en las cicatrices, en la emoción, en el cuidado y en las dinámicas propias del maternar, especialmente en la etapa de posparto, que generaron un antes y después y conmocionaron mi proceso de autoconstrucción.

Siendo una mujer muy joven que asumió el rol de madre, sentí la necesidad de hallar la ruta para establecer un diálogo entre la incertidumbre y mi proyecto de vida; retomar mi trayecto académico, luego de plasmar mi existencia en otras vidas, me obligó a pensar y a inspirarme en: ¿qué sentí? en la carne y en lo invisible, ¿qué variables impactaron mi posparto? entre una maternidad y la otra, ¿qué cambió? en lo observable y en lo escondido, ¿quiénes hicieron parte del proceso? una familia presente, ¿era capaz de cuidar de mí? además de cuidar a otros, ¿qué representó en mis maternidades, el hecho de ser una futura educadora física?, un gran interrogante.

---

<sup>1</sup> Modalidad de atención en Colombia a la primera Infancia, niños y niñas de 0 a 2 años y mujeres gestantes-lactantes. Acompañamiento interdisciplinar al desarrollo integral y garantía de derechos de la niñez, desde diversas prácticas pedagógicas.

<sup>2</sup> Ente colombiano que vela por la garantía de los derechos de los niños, niñas y adolescentes. Considera la primera infancia desde la concepción, por tanto, la maternidad está inmersa en este escenario.

Sumado a lo anterior y gracias a una década de trabajo con mujeres madres beneficiarias de una de las modalidades de atención a la primera infancia en Bogotá, he conocido la diversidad y complejidad de las múltiples manifestaciones que se configuran alrededor del posparto, lo cual se traduce en un lenguaje universal que sitúa al cuerpo de la nueva materna en una oportunidad de evocación, de historia, de aprendizaje y de construcción.

Al reconocer la valentía que la mujer evoca en los retos que trae consigo el posparto, me permito establecer una analogía como herramienta para situar esta etapa en un hecho sublime: *La Maternidad de las Águilas*. En la inmensidad de la naturaleza, las águilas son contempladas por su majestuosidad y fortaleza; sin embargo, dichas aves en el deseo por renovar sus virtudes, se someten al recogimiento y decidir sobre su destino. Asumir que su ciclo vital agoniza, o enfrentar una transformación que, aunque dolorosa y radical (arrancar su pico, uñas y plumas), prolonga su existencia y le permite dar existencia a nuevas vidas.

Las cualidades de las águilas son expresadas entonces, en ese renovado “primer vuelo”, lleno de valentía, resiliencia y libertad. Me resulta cautivador desde una perspectiva simbólica, señalar la maternidad de la mujer como águila en su etapa de posparto, en un ejercicio de reconocimiento, autocomprensión y renovación: una metamorfosis que involucra el cuerpo, que en medio de la turbulencia requiere fortalecer su identidad para enfrentar las condiciones, en ocasiones inclementes, de la gestación, el parto y las nuevas dinámicas que refieren el cuidado de sí misma y de un nuevo ser, en una sociedad donde este proceso en ocasiones es invisible o incomprendido.

El posparto no es homogéneo, uniforme, símil o consonante, incluso si se trata de la misma mujer: cada maternidad es única, particular y diversa. De manera íntima, la mujer busca armonizar dicho vuelo maternal, apoyada en prácticas tradicionales que por generaciones han caracterizado su cultura o en prácticas asistencialistas propuestas desde las políticas públicas del Estado, incluso en estrategias creadas por ella misma; desde la intuición y el instinto de supervivencia y bienestar. El posparto sucumbe en el sentir profundo de esta mujer, que luego de parir desea nuevamente volar, volar más alto y más fuerte; es entonces pertinente reconocer también a la mujer-madre como águila, desde su forma de ejercer la maternidad. ¿Cómo encontrar la respuesta adecuada desde la Educación Física, a los interrogantes que surgen en el corazón de la mujer águila que se encuentra maternando? En este proceso, no solo es necesario invitar al autorreconocimiento, sino también a la apropiación de unas estrategias de cuidado que resistan a las dinámicas que envuelven el posparto en un escenario sociocultural.

## Fundamentación Contextual

A lo largo de la historia, el cuerpo de la mujer ha sido comprendido y representado principalmente desde su dimensión biológica y reproductiva, reduciéndolo a una función natural vinculada al embarazo, el parto y la crianza. Esta mirada ha situado a las mujeres en un lugar de pasividad y responsabilidad materna obligada, invisibilizando las múltiples formas en las que habitan, significan y transforman sus cuerpos. Tal reducción del cuerpo femenino a un cuerpo-máquina reproductor ha propiciado discursos normativos que definen erróneamente el embarazo y el posparto, que exigen rápida recuperación física, y que ubican el bienestar del recién nacido por encima del de la madre, entre el silencio y desgaste físico y emocional.

El cuerpo materno ha sido históricamente construido como cuerpo para otros: para el hijo, para la familia, para la sociedad. Como afirma Le Breton (2012), “el cuerpo no se posee: se sufre, se disciplina, se moldea según las exigencias de la mirada ajena” (p. 64). En el caso del posparto, esta mirada se traduce en exigencias contradictorias: se espera que la mujer se recupere rápido, que regrese a su figura “normal”, que sea funcional para cuidar a su bebé, pero también que permanezca disponible emocionalmente para los demás. En este marco, el cuerpo de la madre deviene un territorio de control, sacrificio y olvido de sí, perdiendo su carácter subjetivo, sensible y expresivo.

Esta construcción social del cuerpo ha impactado directamente las formas en que se abordan los procesos de atención a la maternidad, especialmente en el periodo posparto; en efecto, se continúa con una visión que prioriza indicadores físicos, desatendiendo las dimensiones afectiva, simbólica y corporal de las mujeres. Esta reducción no solo excluye la posibilidad de acompañamientos más amplios, sino que también limita la participación de profesionales de la Educación Física, cuyo saber sobre el cuerpo en movimiento podría aportar significativamente al bienestar físico, emocional y relacional de las madres. En su más reciente informe, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) reporta que, en 2023, cada día murieron más de 700 mujeres por causas prevenibles relacionadas con el embarazo y el parto, lo que representa aproximadamente una muerte materna cada dos minutos. Aunque entre 2000 y 2023 la razón de mortalidad materna mundial disminuyó en cerca del 40 %, las cifras actuales representan una alerta, especialmente porque más del 90 % de estas muertes ocurrieron en países de ingresos bajos y medianos bajos (OMS, 2024). Estos datos reflejan la persistencia de brechas en el acceso a servicios de salud de calidad y

subrayan la urgencia de fortalecer estrategias de prevención, atención y cuidado durante las diferentes etapas de la maternidad.

Este proyecto, que se centra en el acompañamiento a mujeres en el periodo posparto, encuentra en dicho informe, un sustento relevante para reafirmar que esta etapa refleja la historicidad de la mujer en cuanto a sus antecedentes médicos y eventos significativos durante la gestación y el parto. Atendiendo a la evidencia presentada por la OMS (2024), se hace necesario diseñar escenarios de cuidado que trasciendan la atención clínica tradicional y se enfoquen también en la dimensión educativa. Entender el posparto como una etapa crítica para la vida de la madre y el recién nacido requiere incorporar estrategias de empoderamiento, promoción del cuidado y fortalecimiento de redes de apoyo, elementos fundamentales para reducir riesgos y mejorar los resultados en salud materna.

Incluir estos hallazgos recientes en la fundamentación del proyecto permite reconocer la importancia de trabajar desde una perspectiva interdisciplinaria que articule la salud y la educación. Crear espacios de formación y acompañamiento, no solo busca atender las necesidades inmediatas de las maternas, sino también prevenir futuras complicaciones, en línea con el derecho de las mujeres a un cuidado respetuoso, informado y de calidad. De este modo, el proyecto responde a los desafíos planteados por la OMS (2024) y contribuye a la construcción de entornos seguros y solidarios para la recuperación en el posparto. Por ello, es fundamental recuperar el cuerpo como territorio de experiencia, como espacio de subjetividad y como vehículo de expresión y aprendizaje en el posparto.

Desde esta perspectiva, el presente proyecto se inscribe en una pedagogía que busca devolverle a la mujer la posibilidad de habitarse, de reconocerse, de narrarse a través del movimiento, y, de resignificar su identidad desde una corporalidad sentida y cuidada. A partir de esta comprensión, se hace evidente la necesidad de diseñar propuestas educativas que consideren el cuerpo no solo como objeto de intervención, sino como sujeto de experiencia. En palabras de Le Breton (2010), “el cuerpo es el punto de anclaje de la identidad, el lugar donde se inscriben los vínculos, los afectos, los miedos y las esperanzas” (p. 36). En otros estudios, la OMS (2023), divulgó un informe en el que alerta sobre una realidad poco visibilizada: aproximadamente 40 millones de mujeres cada año padecen complicaciones que no se limitan a los días inmediatos al nacimiento, sino que se prolongan durante meses o incluso años. Entre las condiciones más reportadas, el 35 % de las mujeres presenta dolor durante las relaciones sexuales y el 32 % sufre dolor lumbar. Otros resultados evidencian los trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión, las cuales se mantienen como

problemáticas frecuentes en el periodo posnatal. También se registran casos de dolor perineal, miedo extremo al parto e infertilidad.

Estos datos no solo ilustran la magnitud de los desafíos físicos y emocionales que viven las mujeres después del parto, sino que también cuestionan los modelos tradicionales de atención materna centrados exclusivamente en el momento del nacimiento; para este proyecto, enfocado en la construcción de escenarios de cuidado en el posparto, resultan de enorme relevancia. La evidencia demuestra que las necesidades de las maternas son complejas y sostenidas en el tiempo, lo que exige pensar estrategias que articulen el acompañamiento médico con el fortalecimiento educativo y comunitario.

En Colombia, la oferta institucional dirigida a las madres gestantes y en etapa de posparto ha sido promovida principalmente por el ICBF, que a través del programa DIMF, busca acompañar el proceso de crianza en entornos familiares y comunitarios, reconociendo el papel fundamental de la madre como cuidadora principal. Este programa ofrece encuentros pedagógicos liderados por agentes educativos que brindan orientación sobre salud, nutrición, cuidado del bebé y desarrollo en la primera infancia. Además, dentro del equipo interdisciplinar que ejecuta el programa, no se contempla la participación de profesionales en Educación Física, lo cual limita el abordaje del cuerpo materno como territorio de experiencia y como espacio de transformación desde el movimiento.

En contraste con esta mirada más institucional, las comunidades en Colombia, especialmente en contextos rurales, indígenas y afrodescendientes, conservan una serie de saberes ancestrales en torno al cuidado del cuerpo materno durante el posparto, los cuales han sido transmitidos de generación en generación por mujeres sabias, parteras y cuidadoras tradicionales. Estas prácticas incluyen baños de plantas, rituales de cierre del cuerpo, masajes, vendajes, y alimentación específica, todos orientados a restablecer el equilibrio físico, emocional y espiritual de la madre tras el parto. Estos saberes no solo expresan una profunda comprensión del cuerpo desde la cosmovisión de cada cultura, sino que también constituyen una forma de resistencia frente a la medicalización y al olvido del cuerpo como espacio sagrado. Como señalan Mora y Arango (2021): “las prácticas ancestrales en el cuidado del posparto responden a una ética del cuidado situada, que reconoce la integralidad de la madre y su papel en la sostenibilidad de la vida” (p. 97). Reconocer esta diversidad de saberes en el contexto colombiano implica ampliar la mirada sobre la maternidad y construir puentes entre los enfoques académicos, institucionales, comunitarios y culturales.

El análisis del cuerpo materno desde una perspectiva antropológica, la revisión de la oferta institucional en Colombia y la valoración de los saberes ancestrales permiten

comprender que la experiencia del posparto es profundamente compleja, diversa y situada. Si bien existen esfuerzos desde el Estado, como los programas del ICBF, y prácticas comunitarias valiosas que acompañan la maternidad, persiste una brecha en la atención integral a la mujer como sujeto de cuidado corporal, expresión y transformación. Esto se manifiesta especialmente en la ausencia de propuestas que reconozcan el valor del movimiento, la corporalidad y la identidad en los procesos de recuperación y resignificación materna. En este contexto, se hace necesario identificar con mayor claridad las tensiones, vacíos y desafíos que enfrentan las mujeres en el posparto, con el fin de fundamentar una propuesta educativa que, desde la Educación Física, contribuya al bienestar integral de las mujeres-madres.

Los recursos estandarizados para el cuidado de la maternidad, corresponden a un modelo asistencial de atención, que promueve particularmente la rehabilitación del cuerpo reproductor, desconociendo el potencial de la mujer-madre para generar de forma autónoma las estrategias de resignificación y cuidado de sí a partir de unas transformaciones físicas, psicológicas, sociales y culturales propias de la etapa posparto.

Lo anteriormente afirmado se apoya en los aportes de otros estudios, como el artículo *Transitando la adolescente por el puerperio. Amenazas, peligros y acciones de protección durante la dieta*, elaborado por algunos (as) docentes de enfermería de la Universidad Nacional de Colombia y la Universidad del Valle, quienes afirman que: “en todas las sociedades humanas, el embarazo, el nacimiento y el puerperio significan más que simples eventos biológicos, pues son integrantes también de una importante transición del estatus social de mujer al de madre” (Argote et al, 2004, p. 22)

Los estudios y formas de abordaje a las manifestaciones de las mujeres en posparto, no son visibles como un escenario en el que se permita generar procesos educativos; se apoya esta postura con estudios como el PCP *Resignificando la Maternidad. Cuerpos que dan lugar a otros Cuerpos*, elaborado por Alfonso y Ramírez (2023), uno de los referentes próximos más importantes para este proyecto, ya que, su acercamiento con la población de mujeres maternas, desde la Educación Física, resulta significativo debido a que las autoras consideran las posibilidades educativas en la maternidad, sustentadas en unas Prácticas corporales de cuidado decoloniales, que dan el protagonismo a los saberes culturales y la diversidad en las representaciones que emergen en la intención de cuidar una nueva vida. Las mujeres entonces, se adaptan a unos modelos de atención establecidos; lo anterior, sin considerarse como un sujeto político, de derecho y con la capacidad de generar estrategias de cuidado, acordes a sus saberes tradicionales, particularidades, necesidades e intereses reales.

Ahora bien, los (as) educadores (as) físicos (as) conservan un rol invisible y subestimado, en la perspectiva de los documentos orientadores y opciones de perfiles profesionales de la mayoría de ofertas educativas, de hecho, escasas para esta población en Colombia; en gran parte del marco de las estrategias para la educación inicial, no están contemplados los aportes de los saberes disciplinares de la Educación Física, directamente desde sus profesionales.

En conclusión, la contextualización del cuerpo materno, permite identificar las tensiones entre el discurso médico, político y social dominante y la vivencia subjetiva de las mujeres en el posparto. Reconocer estas tensiones abre la posibilidad de construir una Educación Física comprometida con el bienestar integral, sensible a los lenguajes del cuerpo y capaz de crear espacios donde la mujer pueda recuperar su voz, su forma de habitarse y su derecho al cuidado de sí. *Maternidad de las Águilas*, se inscribe precisamente en este horizonte, proponiendo una intervención educativa desde el cuerpo vivo, simbólico y resiliente, en oposición al cuerpo reducido, normativizado por lógicas patriarcales y tradicionales.

El proyecto entonces, permite entablar un diálogo entre el rol como mujer-madre, la experiencia en el quehacer pedagógico dentro del escenario de la maternidad —Educación Inicial— y la formación como Educadores (as) Físicos (as), dinamizando los saberes disciplinares como derrotero de una nueva óptica, en aquel cosmos denominado *Posparto*.

El siguiente apartado aborda el rastreo, identificación y análisis sucinto de mirada de diferentes estudios ya existentes sobre este escenario de la maternidad, para lo cual se ejecutó una revisión de las prácticas desarrolladas en atención a las necesidades propias de la materna y sus etapas, desde diversas disciplinas y campos del conocimiento, sustentadas no solo en investigaciones científicas-académicas que se hallaron en diversas bases de datos, repositorios y búsqueda libre que permitieron analizar algunos antecedentes respecto a las implicaciones del posparto, pero también de los marcos orientadores y de carácter legal a niveles: internacional, nacional y local, como punto de partida para la formulación de un diseño curricular que responda a estas necesidades desde una mirada sensible, crítica y transformadora

### **Antecedentes**

En una revisión de investigaciones, trabajos de grado y/o tesis de carácter local, nacional e internacional, que se han propuesto en torno al problema en particular que ocupa el proyecto; fue posible hallar no solo algunos de los esfuerzos académicos, científicos,

artísticos y socioculturales en relación con el objeto de estudio: *las mujeres- madres en posparto*, sino también, reafirmar que de forma implícita en la mayoría de los elementos indagados, está presente el modo asistencial de atención a las transformaciones del posparto. Así mismo, es propio mencionar que la etapa de la maternidad a la que apunta el presente PCP, no goza de un reconocimiento tal, en comparación con momentos como la gestación; sin embargo, contemplando que una de las aristas fundamentales para esta propuesta es el reconocimiento de la génesis o aspectos incidentes en las transformaciones de la mujer en posparto, se consideraron algunos estudios cuya relevancia se visibiliza en las formas pedagógicas de abordaje, la incidencia cultural en los procesos maternos o los saberes disciplinarios desde la Educación Física.

Para la presentación de los antecedentes del proyecto, se optó por organizarlos en formato de tablas con el fin de facilitar una lectura clara, ordenada y comparativa de la información recopilada. Esta estructura permite visualizar de manera sintética elementos clave como autores, títulos y aportes relevantes, favoreciendo el análisis y la identificación de vacíos o coincidencias con esta propuesta. Existen otras formas válidas de presentar antecedentes, como el desarrollo narrativo o las matrices; sin embargo, en este caso se eligió el formato tabular por su funcionalidad y pertinencia, así como por su eficacia para organizar de forma accesible y coherente con la lógica interna del documento.

### ***Antecedentes Locales***

En el área local se encuentran diversos trabajos realizados alrededor del escenario de la maternidad desde diferentes ópticas, que permiten realizar un contraste de cómo a partir de los esfuerzos investigativos del ámbito universitario, educativo y científico se abordan las realidades y configuraciones de las mujeres-madres.

#### **Tabla 1.**

*Antecedente local 1. Resignificando la Maternidad. Cuerpos que dan lugar a otros Cuerpos*

<b>Título</b>	Resignificando la Maternidad. Cuerpos que dan lugar a otros cuerpos.
<b>Autor (es)</b>	Alfonso Martínez Laura Jimena Ramírez Torres Nita Dayana

<b>Institución, Año</b>	Universidad Pedagógica Nacional. Licenciatura en Educación Física, 2023. Bogotá.
<b>Comentarios</b>	Uno de los referentes próximos más importantes dentro de mi proyecto es este trabajo y su acercamiento con la población de mujeres maternas desde la Educación Física, teniendo en cuenta mi intención formativa y el proceso que se pretende desarrollar. Resulta significativo que las autoras consideren las posibilidades educativas en la maternidad, sustentadas en unas Prácticas corporales de cuidado decoloniales, que dan el protagonismo a los saberes culturales y la diversidad en las representaciones que emergen en la intención de cuidar una nueva vida.

*Nota:* Elaboración Propia, 2024.

## **Tabla 2.**

*Antecedente local 2. Actividad física para el autocuidado y la gestación.*

<b>Título</b>	Actividad física para el autocuidado y la gestación
<b>Autor (es)</b>	Diana Estefanía Melo Rojas
<b>Institución, Año</b>	Universidad Pedagógica Nacional. Licenciatura en Educación Física, 2012. Bogotá.
<b>Comentarios</b>	Se considera la relevancia de este proyecto en el proceso de indagación de otros estudios, ya que el escenario en el que se desarrolla (FAMI) hace parte de las modalidades de atención a la Primera Infancia, ejecutadas desde ICBF; adicional a ello, está implementado desde la actividad física y pretende generar por medio del autocuidado unas prácticas que se ejecuten no solo como responsabilidad de la madre, sino también en la familia, optimizando los cuidados del recién nacido.

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

**Tabla 3.**

*Antecedente local 3. Transitando la adolescente por el puerperio. Amenazas, peligros y acciones de protección durante la dieta.*

<b>Título</b>	Transitando la adolescente por el puerperio. Amenazas, peligros y acciones de protección durante la dieta.
<b>Autor (es)</b>	Argote Oviedo, Luz Ángela Bejarano, Nancy Lucía Ruiz de Cárdenas, Carmen Helena Muñoz de Rodríguez, Lucy Vásquez, Martha Lucía
<b>Institución, Año</b>	Universidad de la Sabana. Enfermería, 2004. Bogotá
<b>Comentarios</b>	Entender el fenómeno del Posparto como un hecho atravesado por la cultura y la sociedad, permite la consideración de conceptos tales como la “dieta” o el “puerperio” y en ellos unos elementos de cuidado que corresponden de forma genealógica e histórica a la mujer- madre particularmente. El presente estudio representa un antecedente de gran valor, teniendo en cuenta que se realiza desde el campo de la enfermería, pero intenciona unas dinámicas con saberes culturales desde otras ópticas.

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

**Tabla 4.**

*Antecedente local 4. Resistir pariendo: iniciativas de mujeres gestantes, parturientas y puérperas en la lucha por la reivindicación de sus derechos reproductivos durante la atención obstétrica*

<b>Título</b>	Resistir pariendo: iniciativas de mujeres gestantes, parturientas y puérperas en la lucha por la reivindicación de sus derechos reproductivos durante la atención obstétrica
<b>Autor (es)</b>	Delgado Coronado, Ginna Paola Martínez Ospina, Nicoll Alexandra
<b>Institución, Año</b>	Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, 2021. Bogotá.
<b>Comentarios</b>	Este trabajo de grado, analiza cómo las mujeres enfrentan y resisten la violencia obstétrica, considerada una forma de violencia de género.

	A través de una investigación cualitativa con nueve participantes vinculadas a la Fundación Mama Informada, se identifican diversas formas de resistencia que las mujeres ejercen para defender sus derechos reproductivos, promoviendo procesos de subjetivación y autonomía. Este estudio resalta la importancia de empoderar a las mujeres durante el embarazo y el posparto.
--	--

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

**Tabla 5.**

*Antecedente local 5. Entre chinchorros y camillas de parto. Relatos sobre el cuidado de la salud en el embarazo, parto y posparto de mujeres indígenas wayuu del Corregimiento de Nazareth en la Alta Guajira*

<b>Título</b>	Entre chinchorros y camillas de parto. Relatos sobre el cuidado de la salud en el embarazo, parto y posparto de mujeres indígenas wayuu del Corregimiento de Nazareth en la Alta Guajira
<b>Autor (es)</b>	Cepeda Vargas, Angie Paola
<b>Institución, Año</b>	Pontificia Universidad Javeriana, 2019. Bogotá
<b>Comentarios</b>	El valor como antecedente para el proyecto, radica en que pone en evidencia la importancia de reconocer los saberes locales, las prácticas ancestrales de cuidado y los contextos culturales como parte fundamental de cualquier intervención en salud. Así como en el caso de las mujeres wayuu, cuya experiencia corporal está mediada por códigos culturales específicos, las mujeres en posparto que acompañas desde la educación física también requieren un abordaje sensible a sus historias, contextos y formas de habitar el cuerpo. El reconocimiento de esa diversidad no solo amplía la comprensión del cuidado, sino que invita a construir propuestas pedagógicas que integren diferentes formas de conocimiento y validen la experiencia corporal como fuente legítima de saber.

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

**Tabla 6.**

*Antecedente local 6. Experiencias de gestación, parto y puerperio por medio de la partería a partir de las narrativas de tres mujeres en Bogotá*

<b>Título</b>	Experiencias de gestación, parto y puerperio por medio de la partería a partir de las narrativas de tres mujeres en Bogotá
<b>Autor (es)</b>	Amaya Cifuentes, Ángela María Barreto Ramírez, Ana Camila Olaya Rojas, Laura Cristina
<b>Institución, Año</b>	Pontificia Universidad Javeriana, 2014. Bogotá
<b>Comentarios</b>	Este estudio aporta una mirada profunda sobre la construcción de subjetividades en torno al embarazo, parto y posparto desde prácticas alternativas como la partería, las cuales emergen como respuesta a las formas de violencia simbólica y física presentes en los modelos biomédicos institucionales. Su enfoque crítico, permite entender el parto como una experiencia corporal, política y culturalmente situada. El trabajo se relaciona con el presente proyecto en la medida en que reconoce la necesidad de resignificar el cuerpo y el cuidado materno desde saberes no hegemónicos, lo cual converge con la propuesta de Educación Física que se inspira en el símbolo del águila y promueve una recuperación posparto que valore el poder, el cuidado de sí y la experiencia encarnada de las mujeres.

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

**Tabla 7.**

*Antecedente local 7. Caracterización del dolor postparto en una población de mujeres del Instituto Materno Infantil – Bogotá*

<b>Título</b>	Caracterización del dolor postparto en una población de mujeres del Instituto Materno Infantil – Bogotá
<b>Autor (es)</b>	Medina Piedrahita, Paula Andrea
<b>Institución, Año</b>	Universidad Nacional de Colombia, Bogotá. 2014
<b>Comentarios</b>	Evidencia la prevalencia del dolor perineal en mujeres con parto vaginal y la manera en que dicho malestar impacta en actividades básicas como sentarse, caminar o usar el baño, especialmente en las

	<p>primeras 48 horas tras el parto. La investigación permite comprender el dolor posparto no solo como un síntoma físico, sino como un hecho que afecta la autonomía y el bienestar inmediato de la mujer. En relación con el presente proyecto, los hallazgos refuerzan la necesidad de estrategias de acompañamiento físico y emocional que reconozcan el cuerpo materno, en el que la Educación Física puede actuar no solo desde lo funcional, sino también desde el cuidado de sí. Este tipo de estudios ofrece datos clínicos que sustentan la pertinencia de intervenciones posparto centradas en el cuerpo.</p>
--	---

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

### **Tabla 8.**

*Antecedente local 8. Motivación y adherencia a la práctica de ejercicio físico en la mujer posparto.*

<b>Título</b>	Motivación y adherencia a la práctica de ejercicio físico en la mujer posparto.
<b>Autor (es)</b>	Medina Velandia, Eliana Mireya
<b>Institución, Año</b>	Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá. 2016
<b>Comentarios</b>	<p>Este trabajo plantea que la adherencia a la práctica del ejercicio físico en mujeres durante el periodo de gestación y posparto puede lograrse de manera efectiva si se promueve a través de experiencias agradables, significativas y adaptadas a las necesidades individuales. Lejos de imponer rutinas rígidas o modelos únicos, se propone un enfoque centrado en el disfrute, el bienestar emocional y la apropiación del propio cuerpo como vehículo para el autocuidado. A partir de una revisión teórica y el análisis de barreras comunes, el estudio identifica diversas limitantes que dificultan la continuidad de la actividad física en esta etapa, tales como la falta de tiempo, el temor al daño físico, la escasa orientación profesional y los estereotipos sociales que asocian el posparto con reposo absoluto.</p>

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

### *Antecedentes Nacionales*

En el contexto colombiano, diversos estudios han abordado las experiencias físicas, emocionales y sociales que atraviesan las mujeres durante el embarazo y el posparto, evidenciando la necesidad de acompañamientos integrales que reconozcan esta etapa como una transición compleja. Los antecedentes nacionales consultados permiten identificar problemáticas como la depresión posparto, la insatisfacción con la imagen corporal y las percepciones subjetivas del puerperio, así como algunas propuestas de intervención desde el ámbito de la salud y el bienestar.

#### **Tabla 9.**

*Antecedente nacional 1. Insatisfacción de la imagen corporal en mujeres que se encuentran en un año posterior al parto en un grupo conformado en la ciudad de Armenia Quindío.*

<b>Título</b>	Insatisfacción de la imagen corporal en mujeres que se encuentran en un año posterior al parto en un grupo conformado en la ciudad de Armenia Quindío
<b>Autor (es)</b>	Gil, Víctor López, Leidy Velasco, Víctor
<b>Institución, Año</b>	Universidad Autónoma de Bucaramanga (UNAB), 2016.
<b>Comentarios</b>	Este estudio analiza la insatisfacción corporal en mujeres que se encuentran en el primer año después del parto, centrándose en un grupo de participantes de la ciudad de Armenia, Quindío. Los resultados evidencian cómo los cambios físicos propios de la gestación y el puerperio impactan negativamente en la percepción que las mujeres tienen de su imagen corporal, generando sentimientos de inseguridad, baja autoestima y, en algunos casos, aislamiento social. Estos hallazgos son especialmente relevantes para el proyecto, ya que permiten comprender cómo el reconocimiento del cuerpo materno y su resignificación desde una mirada positiva y fortalecida puede incidir directamente en la recuperación emocional y física durante el posparto. Integrar estos aspectos, representa una oportunidad valiosa para promover la aceptación, el empoderamiento y el bienestar integral de la mujer, inspirándose en la metáfora del águila como símbolo de transformación y fuerza.

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

**Tabla 10.**

*Antecedente nacional 2. La teoría de las transiciones y la salud de la mujer en el embarazo y en el posparto*

<b>Título</b>	La teoría de las transiciones y la salud de la mujer en el embarazo y en el posparto
<b>Autor (es)</b>	Canaval, Gladys Eugenia Jaramillo, Cruz Deisy Valencia, Mario Germán
<b>Institución, Año</b>	Universidad del Valle, 2007.
<b>Comentarios</b>	Este artículo aborda las múltiples transiciones que atraviesan las mujeres durante el embarazo y el posparto, comprendidas no solo desde una perspectiva biológica, sino también emocional, social y simbólica. A partir de la teoría de las transiciones propuesta en el campo de la enfermería, las autoras analizan cómo estos cambios pueden generar vulnerabilidades, pero también oportunidades para el crecimiento y la transformación personal. El texto proporciona un marco conceptual sólido para entender la complejidad de esta etapa, lo cual resulta especialmente valioso en el diseño de estrategias pedagógicas que, como en este proyecto, buscan acompañar a la mujer en su reconstrucción corporal y emocional. Integrar esta mirada en el campo de la Educación Física permite trascender la lógica del ejercicio como mera actividad física, para convertirlo en una herramienta de fortalecimiento identitario y resiliencia.

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

**Tabla 11.**

*Antecedente nacional 3. Relatos sobre la depresión posparto de mujeres que viven en la ciudad de Medellín*

<b>Título</b>	Relatos sobre la depresión posparto de mujeres que viven en la ciudad de Medellín
<b>Autor (es)</b>	Gaviria Mejía, Mariana Londoño Barco, Kelly

	Restrepo Rave, María Camila Valencia Martínez, Sara
<b>Institución, Año</b>	Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria, 2023.
<b>Comentarios</b>	Este estudio cualitativo tiene como objetivo explorar las diversas experiencias de mujeres que han atravesado la depresión posparto en la ciudad de Medellín, enfocándose en los factores que influyen en su vivencia y cómo estos impactan en su bienestar emocional y psicológico durante esta etapa. A través de entrevistas y testimonios, se destaca la importancia crucial del apoyo emocional y familiar en el proceso de recuperación, ya que el entorno cercano juega un papel fundamental en la manera en que las mujeres enfrentan los desafíos del posparto. En este sentido, subraya la necesidad de desarrollar estrategias de acompañamiento personalizadas que, más allá del apoyo médico, consideren las dinámicas familiares y sociales de cada mujer, con el fin de promover un entorno más saludable y comprensivo que facilite la superación de la depresión posparto y el bienestar integral de la madre.

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

### **Tabla 12.**

*Antecedente nacional 4. Conferencia | Partería. Saber ancestral y práctica viva*

<b>Título</b>	Conferencia   Partería. Saber ancestral y práctica viva
<b>Autor (es)</b>	Centro Cultural Banco de la República de Medellín
<b>Institución, Año</b>	Centro Cultural Banco de la República de Medellín, 2020.
<b>Comentarios</b>	La conferencia destaca cómo la partería es una práctica viva que integra conocimientos ancestrales sobre salud, cuerpo y comunidad, ofreciendo una perspectiva alternativa y complementaria a los enfoques biomédicos convencionales. Su inclusión como antecedente en este proyecto permite articular las dimensiones culturales, educativas y políticas del cuidado materno, enriqueciendo la comprensión del posparto desde una mirada interseccional y situada. Asimismo, resalta la importancia de legitimar y proteger estos saberes

	como patrimonio inmaterial, y de reconocer a las parteras como agentes pedagógicas y de salud en sus comunidades.
--	---

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

**Tabla 13.**

*Antecedente nacional 5. Prácticas de cuidado cultural durante el puerperio en mujeres afrodescendientes.*

<b>Título</b>	Prácticas de cuidado cultural durante el puerperio en mujeres afrodescendientes.
<b>Autor (es)</b>	Negrete Benedetti, Laura Vanesa Vertel Padilla, María Alejandra
<b>Institución, Año</b>	Universidad de Córdoba. 2024.
<b>Comentarios</b>	<p>Esta propuesta, analiza las prácticas de cuidado cultural durante el puerperio de mujeres afrodescendientes en la región de San Bernardo del Viento, Córdoba. Se enfoca en cómo las tradiciones culturales y los valores comunitarios influyen en el cuidado de las mujeres en su proceso posparto. Las autoras, identifican diversas prácticas de cuidado que van más allá de los enfoques médicos convencionales, destacando la relevancia del contexto cultural en la experiencia del puerperio.</p> <p>Este estudio se relaciona con el presente proyecto, ya que plantea un enfoque integral que vincula las prácticas culturales con la salud física y emocional de las mujeres posparto; subraya la importancia de considerar el contexto socio-cultural de las mujeres al desarrollar propuestas educativas y de cuidado que aborden de manera adecuada sus necesidades específicas durante el proceso.</p>

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

**Tabla 14.**

*Antecedente nacional 6. Conociendo las representaciones sociales de la depresión posparto.*

<b>Título</b>	Conociendo las representaciones sociales de la depresión posparto.
<b>Autor (es)</b>	Robles, Lucía Murillo, Valeria

<b>Institución, Año</b>	Universidad Icesi, Cali. 2022.
<b>Comentarios</b>	Este trabajo de grado tiene como objetivo explorar las representaciones sociales de la depresión posparto desde la perspectiva de médicos en formación en Cali, Colombia. Se aborda desde una visión integral que incluye sus síntomas, la conceptualización de las representaciones sociales y su relación con el contexto médico estudiantil. A través de entrevistas a estudiantes de medicina, se identificaron elementos asociados a mujeres con bajos recursos económicos, embarazos no planeados y falta de redes de apoyo, factores que los médicos asocian con un mayor riesgo de depresión posparto. El estudio destaca cómo las representaciones sociales influyen en la atención médica y en la percepción de la salud mental materna, evidenciando la necesidad de una formación médica que considere aspectos psicológicos y sociales en el cuidado de las mujeres durante el posparto.

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

### ***Antecedentes Internacionales***

A nivel internacional, se han desarrollado programas e investigaciones que exploran la importancia del acompañamiento físico y emocional a las mujeres en el periodo posparto, destacando enfoques innovadores que articulan el cuerpo, el movimiento, el vínculo afectivo y la salud mental. Se ofrecen referentes valiosos sobre buenas prácticas que priorizan el bienestar de la madre desde una perspectiva interdisciplinar.

En la revisión fue posible hallar la práctica internacional del Kangatraining, este es un programa de entrenamiento posparto diseñado inicialmente por la austriaca Nicole Pascher en Viena en el año 2008, que permite a las madres ejercitarse junto a sus bebés, quienes son portados en un cargador ergonómico durante la rutina física. Esta práctica favorece la recuperación del suelo pélvico, el fortalecimiento del abdomen profundo y la mejora de la postura, al tiempo que fortalece el vínculo afectivo madre-hijo y promueve el bienestar emocional en el posparto (Torres, 2025). En el contexto del proyecto, Kangatraining constituye un antecedente relevante al demostrar cómo desde el movimiento consciente y la actividad física adaptada, se puede acompañar integralmente a la mujer en su transición posparto. Estos antecedentes enriquecen el horizonte teórico y metodológico del presente

proyecto, aportando insumos para la formulación de estrategias pedagógicas que respondan a las necesidades del posparto.

**Tabla 15.**

*Antecedente internacional 1. Estrategia de salud reproductiva para acelerar el avance hacia la consecución de los objetivos y las metas internacionales de desarrollo*

<b>Título</b>	Estrategia de salud reproductiva para acelerar el avance hacia la consecución de los objetivos y las metas internacionales de desarrollo
<b>Autor (es)</b>	Organización Mundial de la Salud (OMS)
<b>Institución, Año</b>	Organización Mundial de la Salud (OMS), 2004
<b>Comentarios</b>	Este documento, representa la primera estrategia mundial de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre salud reproductiva. Subraya la importancia de la salud reproductiva y sexual como componentes fundamentales para el bienestar individual, familiar y comunitario. El texto destaca la necesidad de abordar las desigualdades de género, la pobreza y los riesgos a los que están expuestas las madres en el mundo, proponiendo enfoques innovadores basados en principios de derechos humanos reconocidos internacionalmente y saberes ancestrales como la partería.

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

**Tabla 16.**

*Antecedente internacional 2. Barreras y facilitadores para actividad física durante el embarazo y posparto en mujeres pobres de México*

<b>Título</b>	Barreras y facilitadores para actividad física durante el embarazo y posparto en mujeres pobres de México
<b>Autor (es)</b>	Lozada-Tequeanes, Ana Lilia Campero-Cuenca, María de Lourdes Eugenia Hernández, Bernardo Rubalcava-Peñafiel, Luis Neufeld, Lynnette Marie
<b>Institución, Año</b>	Salud pública de México / vol. 57. 2015
<b>Comentarios</b>	Este trabajo manifiesta los obstáculos que se interponen entre la actividad física y un grupo de mujeres pobres de México durante el

	embarazo y el posparto. A partir de entrevistas y grupos focales, identifica obstáculos como creencias culturales, falta de apoyo social, condiciones económicas y desconocimiento de los beneficios del ejercicio. También resalta que la promoción de actividad física desde los servicios de salud es escasa. El artículo propone fortalecer estrategias de educación en salud para fomentar la actividad física en este grupo.
--	--

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

### **Tabla 17.**

*Antecedente internacional 3. Actividades físicas adaptadas: Embarazo y Posparto*

<b>Título</b>	Actividades físicas adaptadas: Embarazo y Posparto
<b>Autor (es)</b>	Díaz Pérez, Adriana
<b>Institución, Año</b>	Fundación Estudiantes, Madrid. 2009
<b>Comentarios</b>	Resalta la importancia de diseñar programas de actividad física ajustados a las necesidades específicas de las mujeres durante el embarazo y el periodo posparto. Desde un enfoque pedagógico y corporal, reconoce que el movimiento consciente, no solo contribuye a la recuperación física, sino que también fortalece el bienestar emocional y la percepción del cuerpo en esta etapa de transformación. Esta perspectiva se articula con la propuesta del presente proyecto, al considerar que la Educación Física debe ser un espacio de acompañamiento para la mujer en posparto, promoviendo el cuidado.

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

### **Tabla 18.**

*Antecedente internacional 4. La actividad física en el embarazo y el posparto: Una revisión crítica.*

<b>Título</b>	La actividad física en el embarazo y el posparto: Una revisión crítica.
<b>Autor (es)</b>	Ventura Ramos, Ileana
<b>Institución, Año</b>	Universidad de Cantabria, España. 2010.

<b>Comentarios</b>	Revisión crítica sobre la actividad física durante el embarazo y el posparto, destacando la importancia de una práctica supervisada para promover la salud materna y fetal. El estudio subraya que, a pesar de los beneficios evidentes, persisten barreras culturales e institucionales, que limitan la implementación de programas de ejercicio físico en mujeres gestantes y en posparto. Este análisis es relevante, ya que proporciona una base sobre la necesidad de integrar la actividad física en la cotidianidad de las mujeres en posparto, considerando las particularidades y desafíos de esta etapa.
--------------------	--

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

### **Tabla 19.**

*Antecedente internacional 5. Impacto de la educación maternal en el parto y posparto de las gestantes de La Palma*

<b>Título</b>	Impacto de la educación maternal en el parto y posparto de las gestantes de La Palma
<b>Autor (es)</b>	Sosa Camacho, Alicia
<b>Institución, Año</b>	Universidad de La Laguna, España. 2020
<b>Comentarios</b>	La autora llevó a cabo un estudio en el Hospital General de La Palma, para evaluar el impacto de la educación maternal en el parto y posparto de las mujeres. Los resultados sugieren que la educación maternal contribuye a una experiencia de parto y posparto más positiva, lo que resalta la importancia de programas educativos en la atención integral de la mujer en posparto. Subraya la necesidad de incorporar estrategias educativas, promoviendo su bienestar físico y emocional.

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

Se hizo evidente la necesidad de considerar múltiples miradas que trasciendan los límites de un solo saber. La atención en salud, con su enfoque biomédico, aporta datos cruciales sobre el dolor físico, las intervenciones médicas y las condiciones clínicas que enfrentan muchas mujeres tras el parto. Sin embargo, limitarse a esta visión sería desconocer la riqueza de otras formas de entender y acompañar este momento. Las voces de mujeres que han transitado por la partería, así como los saberes ancestrales transmitidos en comunidades indígenas o rurales, revelan que el puerperio es también un tiempo profundamente simbólico

y espiritual, atravesado por rituales, cuidados del alma y del cuerpo, y vínculos generacionales. Desde esta perspectiva, surge la necesidad de articular las ciencias de la salud con otros campos del conocimiento, como la educación, para construir propuestas que no solo rehabiliten lo físico, sino que también fortalezcan la identidad, la autonomía y el poder de las mujeres en su proceso de matinar. Además, al considerar fuentes y experiencias desde lo local, lo nacional y lo internacional, se logra situar los saberes en contextos diversos, lo que permite comprender cómo distintas culturas, políticas públicas y realidades sociales configuran el modo en que se vive y se acompaña el posparto. Esta multiplicidad de enfoques enriquece el proyecto, pues abre el horizonte hacia una comprensión más amplia y sensible del cuerpo materno y sus procesos.

### **Marco Legal**

La construcción de esta propuesta didáctica desde la educación física, centrada en el acompañamiento a la mujer en el periodo posparto, encuentra respaldo y fundamento en un conjunto amplio de normas, lineamientos técnicos y políticas públicas que, desde distintos niveles —internacional, nacional y local—, convergen en la garantía de derechos, el bienestar integral y la atención con enfoque diferencial tanto para las mujeres como para la primera infancia. Este marco legal no solo legitima la intervención desde el ámbito educativo, sino que permite reconocer la intersectorialidad como principio organizador de las acciones orientadas al desarrollo humano.

#### ***Marco internacional: una experiencia posnatal positiva***

Desde la perspectiva internacional, el referente más relevante es la Organización Mundial de la Salud (OMS) y sus recientes lineamientos. En su publicación titulada *Recomendaciones sobre cuidados maternos y neonatales para una experiencia posnatal positiva*, la OMS (2022) reconfigura la atención posparto no solo como un seguimiento clínico, sino como una experiencia holística que debe estar centrada en la mujer, incluyendo sus dimensiones físicas, emocionales, sociales y espirituales, además destaca que muchas mujeres en esta etapa experimentan sentimientos de vulnerabilidad, ansiedad, inseguridad corporal e incluso soledad, lo cual demanda un enfoque de cuidado continuo y sensible.

Así mismo, estas recomendaciones promueven la incorporación de prácticas saludables, como la actividad física adaptada, el descanso adecuado, la escucha empática y la participación en redes de apoyo comunitarias. En esta línea, este proyecto desde la Educación Física, se alinea con los principios de la OMS (2022) al ofrecer un espacio simbólico y

corporal para que las mujeres se reconecten con su fuerza interior, representada a través del vuelo del águila, símbolo de transformación y resiliencia.

### Figura 1.

*Representación esquemática del modelo de cuidados posnatales de la OMS*



*Nota:* Modelo de cuidados posnatales (OMS, 2022)

Otro de los entes que velan por esta etapa de la maternidad es: Postpartum Support International (PSI), una de las organizaciones más reconocidas a nivel mundial en la promoción de la salud mental perinatal. Desde 1987, su trabajo se centra en aumentar la conciencia y ofrecer apoyo a las mujeres que atraviesan dificultades emocionales relacionadas con el embarazo y el posparto. PSI opera a través de coordinadores en diversos países y ofrece una amplia variedad de grupos de apoyo virtuales gratuitos en distintos idiomas, incluyendo español.

Además, en un contexto más cercano, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), como organismo internacional especializado en salud pública, ha sido una voz fundamental en la promoción de los derechos de la mujer durante el embarazo, parto y posparto. A través de diversas estrategias y recomendaciones, la OPS impulsa el fortalecimiento de los sistemas de salud para garantizar el acceso a servicios de atención materna de calidad, enfatizando la importancia del cuidado integral durante el periodo posparto (OPS, 2022). Este enfoque incluye no solo la dimensión física, sino también el bienestar emocional y psicológico de las mujeres, aspectos esenciales para una recuperación saludable y para el desarrollo temprano del recién nacido. Las directrices de la OPS orientan políticas públicas en América Latina,

promoviendo intervenciones que reduzcan la morbilidad y mortalidad materna, y fomenten prácticas de acompañamiento, educación y apoyo psicosocial en este periodo crucial. Por su parte, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) se posiciona como un actor clave en la protección de los derechos de las madres y sus hijos, reconociendo el periodo de posparto como una etapa crítica para garantizar la salud y el desarrollo de ambos. A través de sus programas y lineamientos, UNICEF aboga por servicios de salud accesibles, atención humanizada y redes de apoyo comunitario que fortalezcan el rol materno desde una perspectiva de derechos humanos (UNICEF, 2021).

Además, resalta la necesidad de atender las aristas emocionales de las mujeres en posparto, incluyendo la prevención y tratamiento de condiciones como la depresión posparto (DPP), considerando que el bienestar de la madre es fundamental para el crecimiento y desarrollo óptimo del niño. En el marco de este proyecto, las recomendaciones de UNICEF brindan respaldo legal y ético a las estrategias diseñadas para acompañar a las mujeres en su proceso de recuperación y fortalecimiento posnatal.

Otro hallazgo internacional, es la propuesta del Servicio de Salud Metropolitano de Chile (2018); en el contexto del posparto, Chile Crece Contigo (CHCC) – Mamá Activa, desempeña un rol crucial mediante su acompañamiento a las madres en la etapa postnatal. El programa proporciona atención y orientación para la recuperación de la salud física y emocional de las mujeres, ofreciendo visitas domiciliarias, atención psicológica y acompañamiento en el cuidado del recién nacido. Además, brinda asesoramiento sobre la lactancia materna, el desarrollo infantil y las prácticas de autocuidado. A través de este acompañamiento, las mujeres pueden acceder a una red de apoyo que les permite enfrentar los desafíos de la maternidad, promoviendo su bienestar integral y el de su bebé.

### ***Marco nacional: derechos, salud y educación***

Colombia ha avanzado significativamente en la formulación de un marco normativo que reconoce los derechos de las mujeres gestantes y en posparto, así como de los niños y niñas en su primera infancia. Uno de los principales hitos legislativos es la promulgación de la Ley 2244 de 2022, conocida como la *Ley de parto digno, respetado y humanizado*. Esta norma consagra el derecho de las mujeres a una atención libre de violencia obstétrica, que respete su autonomía, sus decisiones informadas, su identidad cultural, y que les garantice acompañamiento emocional durante el embarazo, el parto y el posparto (Congreso de Colombia, 2022). Aunque esta ley está dirigida principalmente al sector salud, su enfoque puede y debe ser asumido en otros escenarios como el educativo, donde muchas mujeres

madres participan activamente. La Educación Física puede convertirse en un espacio seguro para el reencuentro con el cuerpo, la autoestima y la resignificación de la experiencia materna.

Complementariamente, la Resolución 3280 de 2018, expedida por el Ministerio de Salud y Protección Social, define la *Ruta Integral de Atención para la Población Materno Perinatal*, que articula los servicios de salud alrededor de una atención centrada en la persona, con énfasis en la prevención, promoción del bienestar y fortalecimiento del entorno familiar (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018). Esta ruta contempla como componente clave la atención al posparto, incluyendo intervenciones orientadas al apoyo emocional, la actividad física, la participación en actividades comunitarias, y el autocuidado. Desde esta perspectiva, la estrategia pedagógica diseñada en este proyecto ofrece una alternativa educativa que complementa esta ruta, al promover la movilización del cuerpo, la expresión emocional y el fortalecimiento del yo materno a través de la metáfora corporal.

La Ley 1804 de 2016, denominada *Ley de Cero a Siempre*, establece la política pública para el desarrollo integral de la primera infancia, fundamentada en los derechos humanos, la corresponsabilidad y la atención intersectorial. Esta ley subraya que la garantía de los derechos de los niños y niñas en sus primeros años de vida requiere una atención articulada entre salud, educación, protección y fortalecimiento familiar (Congreso de Colombia, 2016). El proyecto propuesto se inscribe dentro de esta lógica, al reconocer que el bienestar de la madre tiene un impacto directo en el desarrollo infantil temprano. Por tanto, fortalecer a las madres en etapa posparto, a través de la Educación Física, también es un acto de protección de la niñez.

En el campo educativo, la Ley 115 de 1994 *Ley General de Educación*, establece que la educación debe contribuir al desarrollo físico, cognitivo, emocional, ético y social de las personas. Reconoce a la Educación Física como un componente esencial de la formación integral y promueve su inclusión a lo largo de todos los niveles de la educación formal (Congreso de Colombia, 1994). Esta propuesta amplía el alcance tradicional de la Educación Física, proponiéndola como espacio de transformación emocional y empoderamiento para mujeres en etapa de maternidad, rompiendo estereotipos que la vinculan únicamente con el rendimiento físico o el deporte competitivo.

### ***Políticas y documentos técnicos para la atención a la primera infancia***

Uno de los pilares fundamentales del proyecto es la articulación con la atención a la primera infancia, particularmente en contextos donde las madres participan activamente en procesos educativos junto a sus hijos e hijas. En ese sentido, el *Manual Operativo de la*

*Modalidad Familiar para la Atención Integral a la Primera Infancia v.7*, elaborado por el ICBF, constituye un referente esencial. Este documento reconoce que las madres, padres y cuidadores son agentes fundamentales en el proceso de crianza y promueve acciones de acompañamiento a las familias que favorezcan su bienestar físico, emocional y relacional (ICBF, 2021).

El Anexo de *Orientaciones para la Caracterización de Prácticas y Acciones de la Modalidad Familiar* refuerza la necesidad de comprender el contexto, las trayectorias de vida y los desafíos específicos que enfrentan las familias (ICBF, 2021). De allí surge la necesidad de propuestas pedagógicas contextualizadas, sensibles al ciclo vital de las mujeres, y que reconozcan el cuerpo como un territorio de memoria, cuidado y reconstrucción. El Pcp, se fundamenta en estas orientaciones, y propone una intervención corporal y simbólica desde la Educación Física, que acompaña el proceso de transformación que vive la mujer posparto, mientras fortalece el vínculo madre-hijo a través del juego y la expresión corporal.

#### ***Marco local: propuestas territoriales en salud y educación en Bogotá***

En el contexto territorial de Bogotá, las Subredes Integradas de Servicios de Salud han adoptado enfoques diferenciales en la atención materna y perinatal, reconociendo la diversidad de condiciones sociales, culturales y económicas de las mujeres. Estas subredes han promovido estrategias como los clubes de lactancia, acompañamiento psicosocial, visitas domiciliarias y acciones de promoción de la salud materna en articulación con centros educativos y comunitarios. Desde esta lógica territorial, el presente proyecto puede integrarse a los esfuerzos locales, ampliando el campo de acción del sector educativo en procesos de salud pública.

Además, el modelo de Atención Primaria en Salud (APS) implementado en Bogotá busca generar redes de apoyo, reducir inequidades y fortalecer la participación comunitaria. En este sentido, la Educación Física, como espacio pedagógico y relacional, puede convertirse en un escenario de salud, reparación emocional y empoderamiento, especialmente para las mujeres en etapa posparto. El proyecto contribuye así al cumplimiento de las metas locales en salud mental, desarrollo infantil temprano y promoción del bienestar de las familias.

### **Perspectiva Educativa: Educación Física para el Cuidado de Sí**

Fundamentando la intención de una nueva atmósfera materna, lejos de las formas de atención asistenciales, el proyecto propone la promoción del reconocimiento-autorreconocimiento de la mujer que materna, desde la génesis e incidencia de las transformaciones a las que se enfrenta en el periodo de posparto, a través de la analogía persistente de *La Maternidad de las Águilas*. La intención formativa se articula desde la Educación física para el Cuidado de Sí, basada en la propuesta de Foucault (2008, 2012), concebida como un espacio de construcción subjetiva, que va más allá de la mera rehabilitación corporal. Este enfoque propone a la Educación Física como un escenario mediador entre la cultura, la maternidad y el bienestar, en un proceso de reeducación y reconfiguración de la identidad de la mujer tras el parto.

Considerando la etapa posparto como un periodo de transición, el proyecto busca generar un espacio interdisciplinario donde converjan saberes provenientes de diferentes campos del conocimiento, la tradición y la Educación Física, con el fin de comprender el Cuerpo de la mujer no solo desde lo biológico o estético, ya que, está atravesado por múltiples significados que la sociedad le impone. Desde esta perspectiva, se busca el reconocimiento de las necesidades de la materna, cuya Experiencia Corporal responde también a construcciones simbólicas, afectivas y culturales. En este sentido, Le Breton (2002) afirma que,

las representaciones sociales le asignan al cuerpo una posición determinada dentro del simbolismo general de la sociedad. Sirven para nombrar las diferentes partes que lo componen y las funciones que cumplen, hacen explícitas sus relaciones, penetran el interior invisible del cuerpo para depositar allí imágenes precisas (p. 11).

Esta visión permite comprender cómo los cuidados posnatales, deben considerar también las representaciones sociales que lo habitan, afectando la forma en que la mujer percibe, habita y se reconstruye luego del parto. A través de prácticas corporales adaptadas en la cotidianidad de la madre y sus dinámicas, el PCP reconoce la influencia de los contextos socioculturales, lo que pretende particularizar las intervenciones y generar un espacio de reflexión y empoderamiento en torno al cuerpo, la maternidad y sus configuraciones. De este modo, la propuesta busca facilitar una integración armónica entre la Experiencia Corporal en el posparto, el cuidado del cuerpo (natural, subjetivo y sociocultural) y el proceso educativo, favoreciendo la reconstrucción de la identidad femenina desde una mirada crítica y resistente.

## **El Cuidado de sí como una práctica de resistencia desde la maternidad**

Considerando que las condiciones sociales, políticas y culturales que envuelven la maternidad, inciden en el curso del posparto, este hecho educativo, tiene como fundamento la propuesta filosófica de *Cuidado de Sí* en la búsqueda de la creación y apropiación de prácticas de cuidado coherentes a sus particularidades, necesidades e intereses, como un hecho de resistencia; ya que, según el autor, la política ejerce poder sobre los cuerpos, no sólo desde las estructuras políticas, si no también desde la medicina e incluso en la familia (Foucault, 2012).

No se trata simplemente de cambios visibles en la forma física de la mujer que materna, sino de una metamorfosis profunda que alcanza el sentir, el pensar y el estar en el mundo. En este tránsito, los conceptos desarrollados por el autor en torno al Cuidado de sí ofrecen una brújula fundamental para acompañar el reencuentro de la mujer con su existencia. El Cuidado de sí no se presenta, como un acto meramente terapéutico o como una respuesta puntual a un daño, esto implica una preocupación constante, una atención renovada al propio ser, que se vuelve especialmente urgente en momentos de transformación. El posparto, entonces, puede ser comprendido como un terreno fértil para activar esta disposición vital, en la medida en que la mujer se ve convocada a rehacerse, a reescribir su identidad corporal y existencial desde los fragmentos de un cuerpo que ya no es el mismo, pero que tampoco es aun plenamente otro.

La *inquiétude de sí* (Foucault, 2001), aparece como la primera manifestación de esta actitud de cuidado el despertar de una conciencia corporal en transformación. En el contexto del posparto, la inquietud de sí se fundamenta en la experiencia concreta de un cuerpo que ya no responde de manera automática, que duele, que se fatiga, que late distinto. La mujer en posparto se enfrenta entonces a una suerte de desconocimiento corporal: movimientos que antes eran fluidos se tornan torpes, fuerzas que eran cotidianas se disminuyen y la relación con la imagen reflejada en el espejo se marca de contradicciones. Esta inquietud, debe ser comprendida como una oportunidad de reapertura hacia sí.

La Educación Física en el posparto, desde esta perspectiva, debe funcionar como un espacio donde la mujer pueda volver a escucharse, donde cada movimiento sea un acto de reconocimiento, donde cada respiración reabra el vínculo afectivo con el propio ser. Como señala el autor:

En el marco más general de la *epimeleia heautou* (inquietud de sí mismo), como una de las formas, una de las consecuencias, una suerte de aplicación concreta precisa y

particular de la regla general: debes ocuparte de ti mismo No tienes que olvidarte de ti mismo, es preciso que te cuides. (Foucault, 2001, p.20)

Una vez abordada la inquietud, emerge la necesidad de mencionar el *conocerse a sí mismo* (Foucault, 2001), que implica revisar todo lo que se daba por sentado respecto al cuerpo y al propio ser, para resignificarlo a la luz de la experiencia vivida. El conocimiento de sí en esta etapa, supone un proceso de pérdidas y hallazgos, de reconocimiento de nuevos hechos corporales y afectivos. Desde la Educación Física, este conocimiento debe ser facilitado mediante prácticas que inviten a la mujer a sentir en su cuerpo, a explorar su respiración, habitar sus tensiones, descubrir nuevas formas de equilibrio, fuerza y flexibilidad. No se trata de volver a ser la de antes, sino de encontrarse en la mujer que se ha transformado, con todas sus huellas. La Educación Física en el posparto, concebida como espacio de conocimiento de sí, debe priorizar entonces metodologías que favorezcan la escucha, la observación, la exploración libre de juicios y de expectativas normativas.

Otro eje que el autor desarrolla es el de *ocuparse de sí mismo* (Foucault, 2001), entendido como un conjunto de prácticas materiales, éticas y discursivas mediante las cuales el sujeto cuida, perfecciona y sostiene su existencia. Ocuparse de sí implica una atención activa, una dedicación cotidiana a la propia salud corporal, mental y espiritual. No se trata de un acto de encierro en el yo, sino de un gesto que reconoce que solo desde el cuidado propio es posible un encuentro auténtico con el otro.

En el posparto, ocuparse de sí mismo adquiere una relevancia vital. La mujer, inmersa en las exigencias del cuidado del recién nacido, suele relegar su propio bienestar a un segundo plano. La Educación Física se determina aquí como un recordatorio de la necesidad de reservar un espacio y un tiempo para la propia reconstrucción. Ocuparse de sí en el posparto implica, entonces, diseñar espacios de placer y reconectar con el goce de habitar el cuerpo sin culpa, ni exigencia. Supone también resistir las presiones sociales que imponen ideales inalcanzables de recuperación física, y en su lugar, afirmar la legitimidad de los tiempos y procesos singulares de cada cuerpo. Desde esta perspectiva, se convierte en una práctica ética y política: un acto de resistencia frente a la homogeneización de los cuerpos, una afirmación de la diversidad y la potencia de los cuerpos que atraviesan procesos de transformación. Es, en última instancia, una apuesta por formas de existencia más plenas, más conscientes, más libres.

El Cuidado de sí en el posparto, es una necesidad. A través de *la inquietud de sí*, la mujer reconoce la urgencia de volver a habitar su cuerpo de manera consciente. A través del *conocimiento de sí*, explora y resignifica su nueva identidad corporal. Y a través del *ocuparse*

*de sí*, materializa en prácticas cotidianas su compromiso con su propia salud, su placer y su bienestar. La Educación Física, dista entonces, de ser una disciplina destinada a la corrección o al rendimiento; se presenta aquí como un escenario mediador, donde el cuerpo no es un objeto a disciplinar, sino un territorio vivo de aprendizaje, creación y afirmación.

Generar estrategias de cuidado de sí, desde el reconocimiento, es entendido como una práctica deliberada de resistencia frente a estas presiones normativas y se convierte en una forma de empoderamiento. La mujer puede redefinir lo que considera como bienestar posparto, según sus necesidades y deseos personales, y no solo desde la perspectiva impuesta por profesionales o instituciones, en unas relaciones de poder dominantes —dispositivos de poder que buscan regular su cuerpo, emociones y formas de maternar—, que poco se preocupan por escuchar la voz de quienes protagonizan las transformaciones latentes de la maternidad; sin embargo, puede convertirse en protagonista de resistencia frente a estas imposiciones. Como señala Foucault (2008), “que donde hay poder hay resistencia, y no obstante (precisamente por esto), ésta nunca está en posición de exterioridad respecto del poder.” (p. 91), es precisamente en esa capacidad de cuestionar, redefinir y reapropiarse de su experiencia donde emerge una potencia transformadora.

La maternidad, entonces, no se reduce a un mandato, sino que puede ser habitada de manera crítica, libre y consciente. Así, promover prácticas desde la Educación Física que favorezcan el cuidado de sí en el posparto, no es solo un acto pedagógico, sino también un acto ético y político: es contribuir a la construcción de mujeres autónomas, fuertes, conectadas con sus deseos, capaces de habitar el mundo de manera plena y consciente.

### **El cuerpo en posparto como vehículo de aprendizaje**

Después del parto, la mujer se encuentra en un mar de transformaciones, un torrente de cambios que recorren su cuerpo. Su piel, antes suave y familiar, se vuelve el mapa de la experiencia materna, marcada por las huellas de un viaje único. Los músculos que alguna vez se tensaron con el peso del embarazo, ahora se relajan, pero la piel, esa capa que cubre y protege, toma un nuevo papel: el de aprender. Cada roce con el mundo que acaricia su cuerpo, se siente diferente. Las cicatrices, ya no simples marcas, son como las huellas de un hecho transformador, que cuenta historias de fuerza y de vulnerabilidad.

Es curioso cómo el cuerpo se convierte en un relato visual. La piel de su pecho se estira con la necesidad de alimentar a su hijo, y en ese proceso, el contacto de la piel con la piel, se convierte en uno de los lenguajes más significativos. La mujer comienza a aprender de

una forma casi instintiva. Cada caricia, cada movimiento, habla a través de su piel. Su abdomen, que una vez albergó otra vida, se transforma, a veces dejando atrás estrías que se convierten en símbolos de sacrificio. Es en esa transformación donde la mujer encuentra el conocimiento más profundo: la maternidad se vive en la piel, no solo en la mente.

Los cambios emocionales y físicos, que alguna vez se percibieron como algo distante o ajeno, ahora se funden en una experiencia sensorial total. La piel no solo guarda las marcas del tiempo, sino que se convierte en la primera escuela de la maternidad, donde la mujer aprende a leer las necesidades, los deseos, y el amor a través del contacto más básico, pero a la vez más profundo. Cada línea, cada cambio, es una enseñanza de cuidado, de conexión, de cómo ser madre con el cuerpo entero.

Ahora bien, pensando en el cuerpo de la mujer en posparto como sujeto de cambios observados, vividos y sentidos desde la carne, con unas implicaciones complejas en el ser psicológico y social; se considera entonces el vehículo propicio para aprender a significar los hechos que rodean cada momento de su posparto; una oportunidad para los educadores físicos, sustentada en la Pedagogía de La piel, propuesta del docente Planella (2016).

El autor, propone un enfoque educativo que sitúa la piel como territorio sensible, memoria viviente y superficie de inscripción de experiencias. Desde esta mirada, el cuerpo no se reduce a un instrumento para ejecutar movimientos, sino que se convierte en un lugar pedagógico, donde cada sensación, cada roce y cada marca deja huella y posibilita aprendizaje. La piel, entendida como interfaz entre el mundo y el sujeto, no solo recibe estímulos, sino que también comunica, vincula y educa. Esta perspectiva resulta especialmente valiosa para comprender las complejas transformaciones que experimenta la mujer en el posparto, etapa en la que la piel —literal y simbólicamente— se modifica, se expande, se estira, se recoge, se expone y se reconfigura.

La piel es entonces un factor mediador entre los sentidos y el entorno, que pretende el aprendizaje en un hecho educativo sensible. La sensibilidad genera eventos significativos y se hace mediadora de las relaciones entre el estudiante, el docente y el contexto, dando protagonismo en la práctica educativa a la historia, características y particularidades del estudiante mismo (Planella, 2016). Este proyecto, focaliza una población, que de forma permanente tiene la posibilidad de sentir y así mismo, significar lo sentido a manera de construcción del sí, por tanto, una propuesta pedagógica sensible en el posparto se enriquece al articularse con una perspectiva disciplinar centrada en vivencias conscientes y con sentido.

En este periodo, la piel se convierte en testigo directo de múltiples experiencias: el parto, el contacto inicial con el recién nacido, el abrazo a lo desconocido, el cansancio

acumulado, la vulnerabilidad emocional, pero también el afecto y la conexión con una nueva vida. Hay marcas visibles, pero también otras invisibles que residen en la sensibilidad, en la percepción de sí misma, en la forma como la mujer se toca, se reconoce y se presenta ante el mundo. Considerar este enfoque dentro de una estrategia mediadora de la Educación física, destinada a mujeres en el posparto, implica valorar lo afectivo, lo sensorial y lo relacional como elementos constitutivos del aprendizaje corporal.

Pero más allá del cuerpo individual, Planella (2016) nos invita a pensar la pedagogía como un acontecimiento que ocurre en el entre: entre cuerpos, pieles y subjetividades. En este sentido, la relación entre el estudiante, el contexto y el docente cobra especial relevancia. No se trata únicamente de transmitir conocimientos técnicos o de promover la funcionalidad física, sino de crear un entorno de acogida donde la mujer pueda desplegar su historia corporal con confianza. La piel, como lo plantea el autor, es memoria, y en tanto, necesita espacios donde esa memoria pueda hablar, ser escuchada y resignificada. La propuesta educativa debe entonces partir del reconocimiento del contexto social, emocional y físico de cada mujer, reconociendo sus particularidades y trayectorias, sin pretensiones de homogeneidad o estandarización.

Desde esta óptica, la intervención pedagógica se configura como una experiencia dialógica y sensible, en la que el rol del docente no es el de imponer un modelo, sino el de acompañar, sostener y facilitar el proceso de reencuentro de la mujer con su cuerpo. Las sesiones que se propongan, pueden ser así, escenarios de cuidado mutuo, donde el contacto, la respiración, el silencio, la mirada y el movimiento, se transforman en lenguajes que enseñan. Incorporar este enfoque implica, por tanto, reconfigurar el espacio educativo como un lugar donde lo afectivo y lo sensible se reconocen como vías de conocimiento y transformación.

La mujer, entonces, vivencia el posparto en primera intención, por medio de los sentidos; así mismo, está en la capacidad de construir conocimiento de manera activa, no solo desde lo que percibe y asimila por medio del cuerpo, sino también en las interacciones con el otro y el entorno, como mediación en las relaciones sociales que se dan en el posparto, en el caso particular de este proyecto; por tanto, apropiarse de su cuerpo, como eje central del aprendizaje en la maternidad, representa entonces, un hecho de autonomía.

### **Experiencia Corporal: relaciones del cuerpo, el reconocimiento y el movimiento en el Posparto**

En ese horizonte, la Educación Física para el cuidado de sí (Foucault, 2012), se cimienta de forma disciplinar en la *Experiencia Corporal*, como una forma única y significativa

de aprendizaje desde el cuerpo, el movimiento y las prácticas de cuidado, conceptos atravesados por ídoles y símbolos físicos, psicológicos y culturales; lo anterior basado en la propuesta descrita por Molano (2012), quien enuncia que “la Educación Física retoma las prácticas corporales y desde una intención pedagógica las toma como mediaciones para propiciar el desarrollo del potencial humano, se hace necesario privilegiar aquellas prácticas y procesos que propicien un enriquecimiento de la experiencia corporal” (p. 83).

El autor propone una visión compleja del cuerpo, que lo entiende como un territorio donde se inscriben vivencias, memorias, emociones y vínculos. Su propuesta no se reduce al *cuerpo biológico* (Molano, 2012, p.74), sino que lo asume como una permanente construcción, mediada por las relaciones sociales, las condiciones culturales y los afectos. En este sentido, la Experiencia Corporal se constituye como una forma significar el conocimiento y de transformación subjetiva, que interpela directamente las prácticas pedagógicas, especialmente aquellas desarrolladas desde la Educación Física.

En el caso de las mujeres en el posparto, esta perspectiva ofrece una vía para comprender los múltiples sentidos que emergen del cuerpo que ha gestado, parido y ahora cría. No se trata solo de acompañar la recuperación física, sino de reconocer la mujer que se ha transformado, en su forma, en su sensibilidad y en su ritmo. Desde allí, la Experiencia Corporal se convierte en un espacio de resignificación, reencuentro consigo misma y aprendizaje, donde la Educación Física puede cumplir un papel fundamental si logra ir más allá del ejercicio como repetición mecánica, y se instala en una lógica de exploración, escucha y cuidado del cuerpo vivido.

El autor advierte que los sentidos *propioceptivos* —relacionados con el equilibrio, la orientación, el tono muscular—, así como los *interoceptivos* —que permiten sentir el hambre, el sueño, la fatiga o el dolor—, han sido históricamente desatendidos en la educación física tradicional (Molano, 2012, p 81); este descuido limita la posibilidad de que el sujeto se reconozca y se exprese desde su sentir más íntimo. En el posparto, esta omisión resulta aún más crítica, ya que su cuerpo atraviesa un cúmulo de sensaciones nuevas, intensas y muchas veces difíciles de nombrar. Si no se potencia el reconocimiento de esas sensaciones, es fácil que se presencie una desconexión entre cuerpo y emoción, afectando el bienestar de quien materna.

Además, desde lo planteado por Molano (2017), la Experiencia Corporal se construye a partir de tres dinámicas fundamentales: *extensión*, *introyección* y *proyección*. Estos procesos no solo configuran la relación del cuerpo con el mundo exterior, sino también la manera en que los sujetos se constituyen a sí mismos en su ser y en su aprender. Entender estas

dinámicas resulta esencial para abordar los procesos de aprendizaje que experimenta la mujer en el posparto, una etapa en la que el cuerpo y la subjetividad atraviesan transformaciones profundas.

La *extensión* se concibe como la capacidad del cuerpo de desplegarse hacia su entorno, de abrirse y expandirse sensiblemente más allá de sus propios límites. Allí, el cuerpo no permanece encapsulado, sino que tiende puentes hacia el mundo que lo rodea, siendo afectado por él. En el contexto del posparto, la mujer vive una extensión de su corporalidad: su cuerpo no se cierra en sí mismo, sino que se prolonga en el cuidado, en la lactancia, en el acto mismo de sostener, de abrazar y de responder a las necesidades de sí misma y de otro ser. El cuerpo, entonces, no solo es propio, es también territorio compartido, espacio de acogida.

La *introyección*, por su parte, refiere a la capacidad del cuerpo de interiorizar las experiencias que provienen del entorno. No se trata de una simple recepción pasiva, sino de un proceso activo mediante el cual las sensaciones, emociones y experiencias se transforman en parte del mundo interior del sujeto. Para la mujer en posparto, la introyección implica asumir los cambios físicos, pero también integrar emocionalmente el nuevo rol de madre, con todo el impacto simbólico y afectivo que ello conlleva. El cuerpo siente y, al mismo tiempo, resignifica: cada cicatriz, cada nueva sensación, cada acto de cuidado, es también un acto de reconstrucción identitaria.

Finalmente, la *proyección*, señala la posibilidad de que el cuerpo se expanda en actos significativos hacia el mundo, generando huellas, intervenciones y vínculos. En el posparto, la mujer no solo debe replegarse sobre sí misma para sanar y comprender su nueva condición, sino también proyectarse hacia los otros: hacia el hijo, hacia su pareja, hacia su comunidad. A través de la proyección, reconstruye su lugar en el espacio social, renegocia sus tiempos y redefine su sentido de pertenencia. Estos tres procesos corporales encuentran un anclaje profundo en las dimensiones existenciales. La mujer en el posparto es un yo que se construye: ya no es únicamente la mujer que era antes del embarazo, sino un sujeto atravesado por la experiencia del dar vida, por la apertura hacia otro ser. Esta reconstrucción del yo no es inmediata; implica crisis, dudas, adaptaciones y aprendizajes continuos, en los que el cuerpo es un espacio fundamental de inscripción de la experiencia.

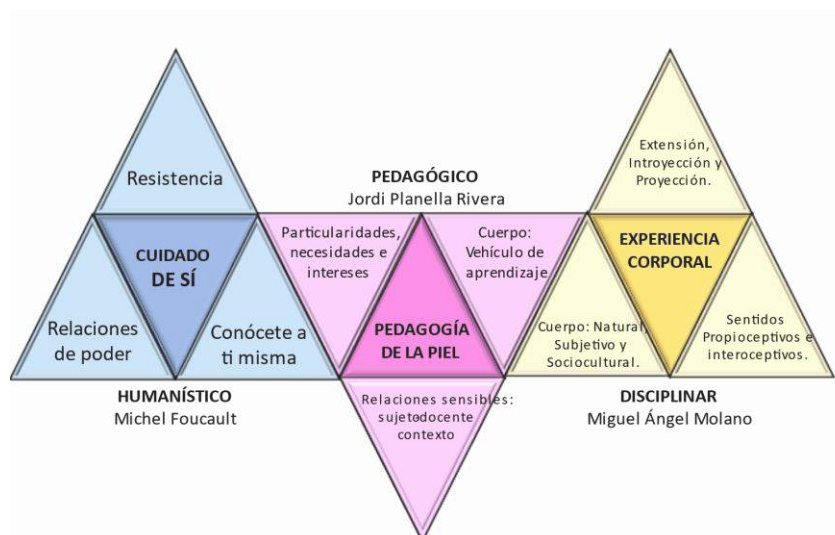
El otro, se convierte en un eje de la existencia. La madre está en constante relación con el recién nacido: lo alimenta, lo abraza, responde a sus demandas. Así, la otredad no es algo lejano, sino una experiencia íntima y corporalmente sentida. A través del otro, el yo materno se reconoce y se redefine. Respecto al tiempo, el posparto supone una ruptura con los ritmos anteriores. El tiempo de la madre ya no se organiza exclusivamente en función de su propio

deseo o necesidad, sino que se reconfigura en torno a los tiempos biológicos y emocionales del otro. Las nociones de día y noche, de urgencia y espera, de productividad y descanso, adquieren nuevos significados, marcados por la corporeidad compartida. El espacio también sufre una resignificación. Lugares antes cotidianos, se transforman en espacios de aprendizaje, de interacción íntima y de cuidado. El cuerpo mismo se convierte en un espacio habitado de manera distinta: ya no es solo propio, sino también para el otro. La mujer aprende a vivir en un cuerpo cambiante, que aloja, sostiene y proyecta vida.

La articulación de los conceptos de *extensión*, *introyección* y *proyección*, permite comprender el posparto como un proceso de aprendizaje corporal. El cuerpo de la mujer no es un mero objeto pasivo de cambios biológicos, sino el centro de una experiencia vital en la que se juega su identidad, su relación con el otro, su percepción del tiempo y su modo de habitar el espacio. Reconocer estas dinámicas es fundamental para diseñar desde la Educación Física, estrategias de acompañamiento y formación que respeten la complejidad y la profundidad de esta etapa. La vivencia corporal posparto exige un acompañamiento que permita a la mujer escuchar sus tensiones, identificar sus señales internas y recuperar el sentido de habitar su cuerpo desde la consciencia y el cuidado.

En este contexto, la propuesta de Educación Física, no solo se alinea con esta necesidad, sino que la transforma en una oportunidad para que las mujeres, a través del movimiento consciente y del encuentro consigo mismas, reescriban la relación con su cuerpo. En la siguiente figura se establece un entramado conceptual que une las tres grandes dimensiones que soportan teóricamente la perspectiva educativa de este proyecto. El Cuidado de sí (Foucault, 2001, 2008, 2012), la Pedagogía de la piel (Planella, 2017) y la Experiencia corporal (Molano, 2012), mostrando sus relaciones a través de aristas que marcan zonas de diálogo y mutua influencia.

**Figura 2.**  
*Fundamentación teórica*



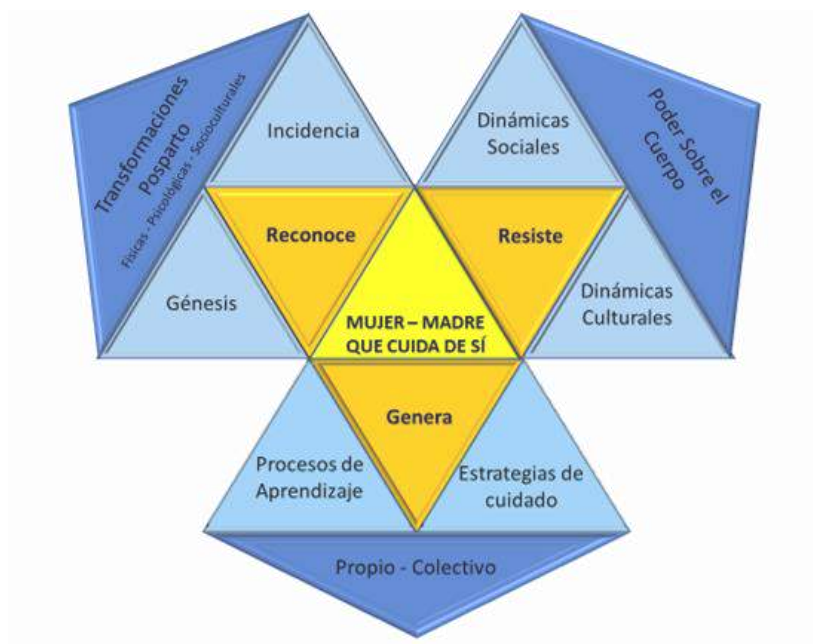
*Nota:* Elaboración propia, 2024.

Se enfatiza en la importancia de la resistencia frente a las relaciones de poder y el autoconocimiento, configurando una base sobre la cual se despliegan las prácticas pedagógicas. Esta noción se conecta directamente en cómo reconoce al cuerpo como un vehículo de aprendizaje, atento a las particularidades, necesidades e intereses de los sujetos. Esta pedagogía sensible crea puentes un enfoque disciplinar, en el que los sentidos propioceptivos e interoceptivos permiten la extensión, introyección y proyección del cuerpo en posparto como realidad natural, subjetiva y sociocultural.

A partir de esta articulación conceptual, se comprende que en el proyecto no solo se persigue una adquisición de saberes o habilidades aisladas, sino una construcción más compleja de la mujer - madre que se resiste, se reconoce y produce conocimiento, a través de su cuerpo y su experiencia.

### Figura 3 .

#### *Características de una Mujer - Madre que Cuida de sí*



*Nota:* Elaboración propia, 2024.

Desde esta perspectiva educativa, entonces, se pensó en un ser humano: mujer-madre que reconoce la génesis e incidencia de las manifestaciones propias de su posparto y a partir de ello genera estrategias de cuidado de sí, como resistencia a las dinámicas que ejercen poder sobre su cuerpo social y culturalmente en el escenario de la maternidad; por tanto, se hizo necesario avanzar hacia el reconocimiento de realidades particulares. Para ello, fue fundamental identificar herramientas diagnósticas que permitieran comprender sus necesidades, intereses y trayectorias. Este paso resultó clave para sustentar una propuesta curricular pertinente, coherente con los principios teóricos-conceptuales del proyecto y ajustada a los saberes disciplinares de la Educación Física.

### **Diagnóstico: Reconstruyendo las Memorias del Posparto**

El proceso de diagnóstico es fundamental para garantizar la pertinencia, la relevancia y el enfoque de la estrategia, posibilitando así una intervención pedagógica coherente con las realidades físicas, emocionales y socioculturales de las mujeres involucradas. De esta manera, el diseño curricular emerge como respuesta a un contexto vivo, y se construye desde una mirada integral que reconoce a la Educación Física como un espacio de transformación, cuidado y empoderamiento.

Configurando los simbolismos y la historicidad de cada mujer-madre en narrativas nutridas desde unas aristas observables y dialogantes, se pensó situar el Cuerpo como posibilitador de evocación, tejiendo códigos significantes, a partir de la técnica Mapas Corporales, propuesta por Matoso (2017), se define como línea de investigación y refiere que desde este ejercicio es factible “hacer presente la multidimensionalidad del ser humano y escucharlo en la plurivocidad y en los diferentes estilos del lenguaje; abierto al pensamiento racional, empírico, técnico y por el otro al simbólico, mitológico, poético, mágico. Se dan interacciones y retroacciones recíprocas” (p. 3).

Teniendo en cuenta la pertinencia de los Mapas Corporales para escudriñar el hecho que es objeto de este proyecto: el posparto, se realiza el proceso de diagnóstico con 16 mujeres, por medio de un instrumento denominado: *Reconstruyendo las Memorias del Posparto* y 24 mujeres, a través de una encuesta, que recoge datos que relacionan la realidad de cada participante en su maternidad. Es indispensable aclarar que, para la toma de fotografías base del instrumento y divulgación del mismo, se realizó el proceso de diligenciamiento de los Formatos de autorización de imagen para mayor de 18 años y menores de edad, Código: FOR-COM-001, versión 01 del 21 de marzo de 2024, de la Universidad Pedagógica Nacional.

### **Mapas Corporales: Reconstruyendo las memorias del posparto**

Las orientaciones establecidas para este instrumento, sugieren tomar una fotografía a cada participante, con el fin de particularizar la herramienta y alejarla de cualquier homogenización, ya que, no hay nada más cercano a la imagen de sí misma, que una fotografía propia y a partir de ello permitir la evocación de memorias, a través de un comparativo con otras fotografías de su niñez, preconcepción y gestación (línea de tiempo), entendiendo que el posparto no es un evento aislado, sino que esta transversalizado y afectado

por hechos de tiempo pasado que dictan, predisponen y cicatrizan el reflejo de la mujer-madre.

**Figura 4.**

*Modelo de fotografía para el Mapa corporal.*



*Nota:* Elaboración propia, 2024.

Luego, se solicitó realizar trazos con colores definidos por ellas mismas, es decir, en la ruta de la particularización del ejercicio, cada mujer creó las convenciones que determinaron el lenguaje y símbolos marcados en lugares de su cuerpo que considera claves en el momento del posparto (lenguaje de colores).

**Figura 5.**

*Convenciones halladas en la aplicación de los Mapas corporales*



*Nota:* Elaboración propia, 2024.



En el análisis de los mapas corporales fue posible identificar una amplia variedad de trazos, formas y estilos, lo que evidencia la diversidad en la manera en que cada participante se apropió de la herramienta. Estas manifestaciones simbólicas, lejos de ser meras expresiones gráficas, contienen un trasfondo significativo que refleja emociones, vivencias corporales y experiencias subjetivas en torno a la maternidad y el posparto. La pluralidad de representaciones permite reconocer cómo cada mujer resignifica su cuerpo desde su propia historia, haciendo de esta estrategia un recurso valioso para explorar dimensiones profundas del ser y del cuidado de sí. Se clasificó en tres tipos de trazos:

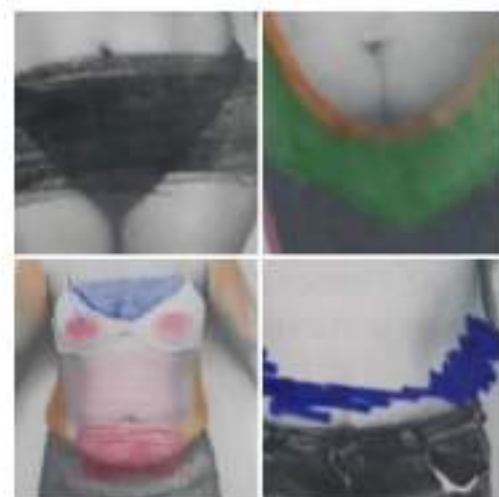
**Figura 7.**

*Trazos como figuras geométricas*



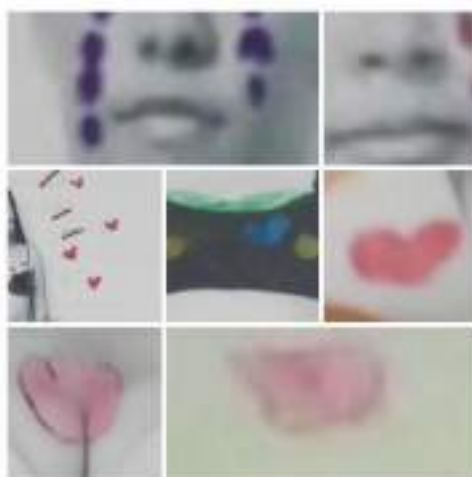
*Nota:* Elaboración propia, 2024.

Dentro de los mapas corporales, se observaron trazos que se manifestaban a través de figuras geométricas, como círculos, triángulos y líneas rectas o curvas. Estas formas no solo responden a una elección estética, sino que también revelan formas particulares de representar el cuerpo, las emociones y los procesos vividos durante la maternidad. El uso de figuras geométricas puede interpretarse como una manera de organizar, contener o simbolizar aspectos específicos de la experiencia corporal, mostrando cómo cada mujer codifica y expresa su vivencia de manera única a través del lenguaje visual.

**Figura 8.***Trazos en coloreado*

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

En varios de los mapas corporales, los trazos se expresan a través de un coloreado sin mucho cuidado en los límites o en la precisión del dibujo, lo cual no debe interpretarse como descuido, sino como una manifestación espontánea y emocional. Esta forma de expresión libre refleja la necesidad de exteriorizar sensaciones internas sin estar mediadas por normas estéticas o técnicas, permitiendo que el cuerpo dialogue. El coloreado suelto y a veces impulsivo evidencia una conexión auténtica con el sentir, haciendo de estos trazos un canal simbólico de gran valor para comprender las dimensiones emocionales y subjetivas del posparto.

**Figura 9.***Trazos como figuras elaboradas*

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

También se identificaron trazos con un mayor nivel de elaboración, en los que sobresalen figuras como corazones y lágrimas, cargadas de un fuerte contenido simbólico. Los corazones, en muchos casos, representan el amor por los hijos, el vínculo afectivo materno o el deseo de cuidado mutuo, mientras que las lágrimas aluden a momentos de tristeza, agotamiento o duelo vividos durante la experiencia del posparto. Estas representaciones, al ser incorporadas de manera intencional y destacada, reflejan la necesidad de expresar emociones profundas que no siempre encuentran espacio en la cotidianidad. Así, los trazos más elaborados actúan como vehículos de comunicación emocional y permiten una lectura más íntima de las vivencias de cada mujer.

A continuación, se presenta una tabla que sistematiza los códigos emergentes identificados durante el proceso de codificación de las convenciones, junto con la frecuencia de aparición de cada uno. Este análisis permite reconocer los temas de mayor recurrencia y relevancia dentro del discurso de las participantes, aportando elementos clave para la interpretación cualitativa de la información recopilada.

**Tabla 20.**

*Recurrencias halladas en las convenciones de los mapas corporales*

Código	Recurrencia
Dolor	11/16
Tristeza	7/16
Felicidad	7/16
Miedo	5/16
Amor	4/16
Cambio físico	3/16
Ansiedad	2/16
Depresión	2/16
Rabia	1/16
Frustración	1/16
Nostalgia	1/16
Asco	1/16
Esperanza	1/16
Inseguridad	1/16

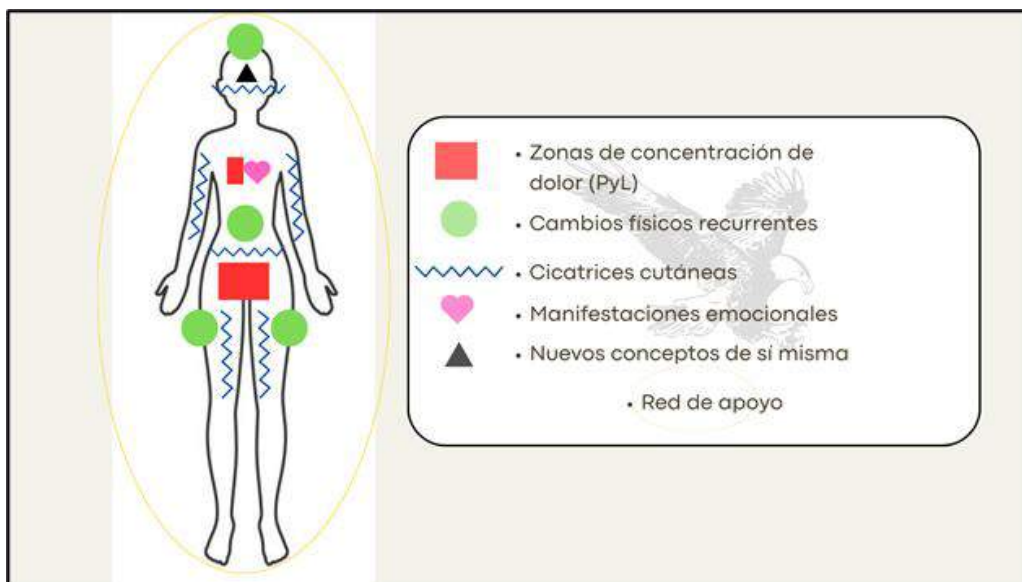
*Nota:* Elaboración propia, 2024.

De manera recurrente, se observaron manifestaciones emocionales como tristeza, dolor y miedo, estrechamente relacionadas con transformaciones físicas posnatales, tales como alopecia, hiperpigmentación, estrías abdominales y aumento de peso. Los hallazgos revelan una correlación entre el malestar físico, el impacto emocional derivado de este y su

repercusión en la vivencia de la sexualidad, la relación de pareja y las dinámicas familiares. Finalmente, se identificó el papel central de la red de apoyo durante el posparto, la cual, si bien en algunos casos fue descrita como un sostén incondicional, en otros se manifestó como una fuente de tensión y experiencias adversas que impactaron de manera significativa en el bienestar de las participantes.

### Figura 10.

*Síntesis de los hallazgos del diagnóstico*



*Nota:* Elaboración propia, 2025.

La representación gráfica elaborada como síntesis de los hallazgos derivados de los mapas corporales constituye el resultado de un análisis integral que trasciende la mera interpretación de códigos y símbolos asociados a los colores y las convenciones gráficas utilizadas. Esta imagen no solo recoge el significado simbólico que las participantes atribuyeron a determinadas zonas del cuerpo a través del uso cromático, sino que también se nutre del análisis de contenido realizado sobre las narrativas extraídas durante las entrevistas y los diversos relatos compartidos en el proceso. De este modo, la gráfica no se limita a visualizar patrones visuales, sino que incorpora las voces, experiencias y emociones expresadas por las mujeres, articulando una comprensión más profunda y situada del cuerpo vivido en el contexto particular del posparto.

Desde un análisis de contenido se integran las categorías representadas gráficamente, con las narrativas de mujeres en posparto. Este ejercicio se dinamiza con la fundamentación teórica del proyecto cuyas perspectivas sobre el cuerpo, la subjetividad y el poder, permiten interpretar las experiencias narradas desde una mirada crítica y pedagógica.

### ***Zonas de concentración de dolor (PyL)***

El dolor físico es una constante en las narrativas. Aparece marcado especialmente en zonas como el vientre, los pezones y la región vaginal. Las cicatrices de la cesárea, los puntos y las secuelas del parto generan malestar constante. Por ejemplo, una participante afirma: “me dolió muchísimo cuando me estaban cosiendo porque yo no sé como que no me agarró la anestesia” (Relato de mujer águila. Ver anexo 5, mujer 5) y otra narra que “la cesárea... fue dolorosa” (Relato de mujer águila. Ver anexo 5, mujer 6). Desde la mirada del componente humanístico, el cuerpo de la mujer que materna es atravesado por dispositivos de poder-saber que regulan la experiencia del parto y el posparto.

### ***Cambios físicos recurrentes***

Los cambios corporales y la percepción de sí mismas son reiterados: senos caídos, aumento de peso, estrías, caída del cabello. Como lo expresa una mujer: “yo era muchísimo más delgada pero... mi cuerpo no es el mismo” (Relato de mujer águila. Ver anexo 5, mujer 1). Desde, la Experiencia Corporal implica una resignificación del sí, partiendo de las huellas que deja la vida en el cuerpo que se habita y se significa, donde cada marca se convierte en una inscripción simbólica de la vivencia materna.

### ***Cicatrices cutáneas***

Las cicatrices, visibles o no, son mencionadas como huellas imborrables del parto: “me quedó una cicatriz en la parte de abajo” (Relato de mujer águila. Ver anexo 5, mujer 1). La cicatriz también puede leerse como representación del poder sobre el cuerpo. No es sólo un signo físico, sino también cultural, social y biopolítico.

### ***Manifestaciones emocionales***

Las implicaciones emocionales manifestadas: el dolor, la tristeza y la ansiedad conviven con la alegría del nacimiento. Una madre narra: “sentía pues dolor de cabeza, ganas de llorar... una tristeza como... falta como de autoestima” (Relato de mujer águila. Ver anexo 5, mujer 8). La ambivalencia emocional es parte del proceso y estas emociones emergen como parte de ese cuerpo afectado por el acontecimiento materno.

### ***Nuevos conceptos de sí misma***

Muchas mujeres reconstruyen su identidad a partir del nacimiento. Se descubren fuertes, resilientes y capaces. “Ahora esas lágrimas las convierto como en fuerza para seguir

adelante” (Relato de mujer águila. Ver anexo 5, mujer 6). Esta transformación se entiende como un tránsito, habitando un cuerpo sensible, que permite el conocimiento de sí misma.

### ***Red de apoyo***

El acompañamiento de la pareja, la familia o incluso del equipo de salud resulta fundamental. Una madre menciona: “las palabras de mi esposo han sido reconstructivas” (Relato de mujer águila. Ver anexo 5, mujer 1). Este entorno de cuidado puede ser clave en la resignificación del dolor y el fortalecimiento, promoviendo el cuidado del otro, parte del proceso educativo del posparto.

### **Encuesta**

Este análisis fue complementado con una encuesta, que fue sometida a validación, estudiando la pertinencia de la misma con el proyecto y la población; dicho proceso fue avalado por el asesor del PCP y por el cuerpo docente correspondiente a Taller de Confrontación X-2025-1, a quienes durante el Ciclo de Profundización II les fueron socializados los avances de la propuesta. El instrumento permitió profundizar en la comprensión del contexto posparto, evidenciando que las prácticas de cuidado de sí, así como las actividades orientadas al disfrute y al crecimiento personal, se ven significativamente limitadas por la red de apoyo particular y otros factores como el desánimo, la falta de tiempo y las exigencias propias de la crianza.

A continuación, se presenta la tabulación de los datos recolectados, los cuáles fueron sistematizados con la intención de conocer información básica de la participante, los antecedentes y atenciones médicas relacionados directamente con número de embarazos, partos e hijos y los procesos de asistencia a la maternidad desde las instituciones públicas y privadas de salud; adicional a ello, la composición de la red de apoyo de cada una en diferentes etapas, también, la práctica de actividad física en las diferentes etapas de la maternidad, así como los motivos de la ausencia de la misma y por último los intereses particulares y prácticas durante su tiempo libre.

Tabla 21.

## Diagnóstico Información básica

INFORMACIÓN BÁSICA										
N°	EDAD	PAÍS DE NACIMIENTO	CIUDAD DE NACIMIENTO	CIUDAD DE RESIDENCIA	BARRIO DE RESIDENCIA	ESTRATO	GRUPO ÉTNICO	¿CUÁL?	DISCAPACIDAD	¿CUÁL?
1	25	Colombia	Bogotá	Bogotá	Siete de Agosto	2	No	N/A	No	N/A
2	20	Venezuela	Maracaibo	Bogotá	Jorge Eliecer Gaitán	3	No	N/A	No	N/A
3	23	Venezuela	Maracaibo	Bogotá	El muelle	2	No	N/A	No	N/A
4	29	Colombia	Bogotá	Bogotá	San Fernando	3	No	N/A	No	N/A
5	24	Colombia	Mompos	Bogotá	Bosa	1	No	N/A	No	N/A
6	33	Venezuela	Maracaibo	Bogotá	Jorge Eliecer Gaitán	3	No	N/A	No	N/A
7	33	Venezuela	Caracas	Bogotá	Rionegro	3	No	N/A	No	N/A
8	39	Venezuela	Caracas	Bogotá	Simón Bolívar	3	No	N/A	No	N/A
9	25	Venezuela	Valencia	Bogotá	Tintal	2	No	N/A	No	N/A
10	42	Colombia	Boyacá	Bogotá	Doce de Octubre	3	No	N/A	No	N/A
11	26	Colombia	Bogotá	Bogotá	San Fernando	3	No	N/A	No	N/A
12	29	Venezuela	Maracaibo	Bogotá	Simón Bolívar	3	No	N/A	No	N/A
13	24	Colombia	Bogotá	Bogotá	Jorge Eliecer Gaitán	3	No	N/A	No	N/A
14	31	Venezuela	Caracas	Bogotá	Siete de Agosto	2	No	N/A	No	N/A
15	22	Colombia	Mompos	Bogotá	Doce de Octubre	3	No	N/A	No	N/A
16	26	Venezuela	Maracaibo	Bogotá	Siete de Agosto	2	No	N/A	No	N/A
17	32	Venezuela	Zulia	Bogotá	Simón Bolívar	3	No	N/A	No	N/A
18	24	Colombia	Bogotá	Bogotá	Aurora	2	No	N/A	No	N/A
19	29	Colombia	Bogotá	Bogotá	Rionegro	2	No	N/A	No	N/A
20	33	Colombia	Bogotá	Bogotá	Vergel	2	No	N/A	No	N/A
21	31	Colombia	Bogotá	Bogotá	San Fernando	3	No	N/A	No	N/A
22	36	Colombia	Boyacá	Bogotá	Santa Sofía	3	No	N/A	No	N/A
23	23	Venezuela	Caracas	Bogotá	Jorge Eliecer Gaitán	3	No	N/A	No	N/A
24	25	Colombia	Mompos	Bogotá	San Fernando	3	No	N/A	No	N/A

Nota: Elaboración propia, 2024.

Tabla 22.

## Diagnóstico Antecedentes médicos

ANTECEDENTES MÉDICOS																	
# DE EMBARAZOS	# DE PARTOS	# DE HIJOS	TIPO DE PARTO	SEMANAS DE GESTACIÓN	COMPLICACIONES DURANTE LA GESTACIÓN	¿CUÁL?	COMPLICACIONES DURANTE EL PARTO	¿CUÁL?	¿PLANIFICA ACTUALMENTE?	MÉTODO	¿TOMA MEDICAMENTOS?	¿CUÁL?	¿PADECE ENFERMEDADES?	¿CUÁL?	¿BRINDÓ LACTANCIA MATERNA?	¿POR QUÉ NO?	¿POR CUÁNTO TIEMPO? (Meses)
3	1	1	Natural	39	No	N/A	Si	Tensión alta	No	N/A	No	N/A	No	N/A	Si	N/a	36
1	1	1	Natural	39	No	N/A	No	N/A	Si	Inyección	No	N/A	No	N/A	Si	N/a	20
1	1	1	Cesárea	40	No	N/A	No	N/A	Si	Jadelle	No	N/A	No	N/A	Si	N/a	8
3	1	1	Natural	36	Si	Aborto	No	N/A	No	N/A	Si	Calcio	Si	Asma	Si	N/a	12
1	1	1	Natural	41	No	N/A	No	N/A	Si	Inyección	No	N/A	No	N/A	Si	N/a	7
3	2	2	Natural	38	No	N/A	No	N/A	No	N/A	No	N/A	No	N/A	Si	N/a	12
3	3	4	Cesárea	36	No	N/A	No	N/A	Si	Pomeroy	No	N/A	No	N/A	Si	N/a	10
3	2	3	Cesárea	34	Si	Parto Prematuro, Infecciones urinarias, Toxoplasmosis	Si	Parto Prematuro, Infecciones urinarias, Toxoplasmosis	Si	Pomeroy	No	N/A	No	N/A	Si	N/a	22
1	1	1	Cesárea	40	No	N/A	No	N/A	Si	Jadelle	No	N/A	No	N/A	Si	N/a	3
4	3	2	Cesárea	36	Si	Alto riesgo por edad	No	N/A	Si	Pomeroy	No	N/A	No	N/A	Si	N/a	30
2	2	1	Natural	38	No	N/A	No	N/A	Si	DIU	No	N/A	No	N/A	Si	N/a	13
2	2	2	Cesárea	38	Si	Tiroides, Desprendimiento de Placenta	No	N/A	Si	DIU	Si	Melformina	Si	Ovario Poliquístico	Si	N/a	10
1	1	1	Cesárea	40	No	N/A	No	N/A	Si	DIU	No	N/A	No	N/A	Si	N/a	10
3	3	3	Cesárea	38	No	N/A	No	N/A	No	N/A	No	N/A	No	N/A	Si	N/a	24
1	1	1	Natural	37	No	N/A	No	N/A	No	N/A	Si	Acetaminofén	No	N/A	Si	N/a	1
1	1	1	Natural	40	No	N/A	No	N/A	Si	Jadelle	No	N/A	No	N/A	Si	N/a	4
2	2	2	Cesárea	37	Si	Diabetes Gestacional	Si	Pérdida de líquido	Si	Pomeroy	Si	Melformina	Si	Diabetes	Si	N/a	3
1	1	1	Cesárea	40	No	N/A	No	N/A	Si	Jadelle	No	N/A	No	N/A	Si	N/a	14
1	1	1	Natural	40	Si	Preclampsia	Si	Mecorio	Si	Condón	No	N/A	No	N/A	Si	N/a	16
1	1	1	Natural	40	Si	Amenaza de aborto	No	N/A	No	N/A	No	N/A	No	N/A	Si	N/a	48
2	1	1	Natural	40	No	N/A	No	N/A	No	N/A	Si	Calcio	No	N/A	Si	N/a	12
1	1	1	Natural	39	No	N/A	No	N/A	Si	DIU	No	N/A	No	N/A	Si	N/a	8
2	2	2	Natural	42	No	N/A	No	N/A	Si	Pastillas	No	N/A	No	N/A	Si	N/a	12
2	2	2	Cesárea	28	Si	Parto Prematuro	No	N/A	Si	DIU	No	N/A	No	N/A	Si	N/a	10

Nota: Elaboración propia, 2024.

Tabla 23.

## Diagnóstico Atenciones Médicas

ATENCIÓNES MÉDICAS							
EPS QUE ATENDIÓ EN LA GESTACIÓN	EPS QUE ATENDIÓ EL PARTO	# DE CONTROLES PRENATALES	ATENCIÓN DE ESPECIALISTAS EN LA GESTACIÓN	¿CUÁL?	MICRONUTRIENTES CONSUMIDOS EN LA GESTACIÓN	MEDICAMENTOS CONSUMIDOS EN LA GESTACIÓN	¿ASISTIÓ A CURSOS DE PREPARACIÓN PARA EL PARTO?
Compensar	Compensar	7	No	N/A	Ninguno	Ninguno	No
CDI	CDI	6	Si	Nutricionista	Ninguno	Vitaminas	No
Capitalsalud	Capitalsalud	8	No	N/A	Ácido fólico, Calcio	Ninguno	No
Salud Total	Salud Total	9	No	N/A	Ninguno	Calcio	No
Mutualser	Mutualser	5	No	N/A	Ácido fólico, Calcio	Ninguno	Si
Venezuela	Venezuela	6	No	N/A	Ninguno	Ninguno	No
Salud Total	Salud Total	8	No	N/A	Ácido fólico, Calcio	Ninguno	Si
Capitalsalud	Capitalsalud	4	Si	Ginecoobstetra	Ácido fólico, Calcio	Para Toxoplasmosis	Si
Capitalsalud	Particular	8	No	N/A	Ninguno	Vitaminas	No
Famisanar	Famisanar	15	Si	Psicología	Ninguno	Anticoagulantes	Si
Sura	Sura	10	No	N/A	Gestavit	Ninguno	Si
Famisanar	Famisanar	12	Si	Nutricionista	Ninguno	Ninguno	Si
Famisanar	Famisanar	22	Si	Cirujano	Ácido fólico, Calcio	Ninguno	No
Ninguna	Famisanar	0	No	N/A	Ácido Fólico	Ninguno	No
Capitalsalud	Capitalsalud	4	No	N/A	Ninguno	Acetaminofén	No
Famisanar	Famisanar	2	No	N/A	Ninguno	Ninguno	No
Capitalsalud	Capitalsalud	8	Si	Psicología	Hierro	Melformina	No
Sanitas	Sanitas	6	No	N/A	Ácido fólico, Calcio	Ninguno	No
Compensar	Compensar	4	No	N/A	Calcio	Para Preclampsia	No
Sura	Sura	7	Si	Ginecoobstetra	Gestavit	Ninguno	Si
Salud Total	Salud Total	5	No	N/A	Ninguno	Ninguno	Si
Capitalsalud	Capitalsalud	4	Si	Psicología	Ácido Fólico	Ninguno	Si
Venezuela	Venezuela	8	No	N/A	Ácido Fólico	Ninguno	No
Capitalsalud	Capitalsalud	6	Si	Ginecoobstetra	Ácido fólico, Calcio	Ninguno	No

Nota: Elaboración propia, 2024.

Tabla 24.

## Antecedentes Red de apoyo

RED DE APOYO								
¿CON QUIÉN VIVE?	TIPO DE FAMILIA	¿QUIÉN ACOMPAÑO EL PROCESO DE GESTACIÓN?	¿QUIÉN ACOMPAÑO EL PROCESO DE PARTO?	¿QUIÉN ACOMPAÑO EL PROCESO DE POSPARTO?	ACOMPAÑAMIENTO POR PARTE DE ENTIDADES PÚBLICAS O PRIVADAS	TIPO DE ACOMPAÑAMIENTO	TRABAJA ACTUALMENTE	ESTUDIA ACTUALMENTE
Hijo	Monoparental	Esposo y Mamá	Esposo y Mamá	Esposo, Mamá y Hermana	No	N/A	No	No
Esposo, Cuñado	Extensa	Esposo	Esposo	Esposo	No	N/A	No	No
Abuela, Hijo, Cuñada	Extensa	Abuela	Abuela	Abuela, Papá	Si	Dimf	No	No
Esposo, Hijo	Nuclear	Mamá	Mamá	Mamá	No	N/A	Si	No
Esposo, Suegra, Cuñado	Extensa	Esposo	Esposo	Suegra	No	N/A	No	No
Esposo, Hijos	Nuclear	Esposo, Mamá, Suegra	Esposo, Mamá, Suegra	Esposo, Suegra	No	N/A	Si	No
Esposo, Hijas	Nuclear	Esposo	Esposo, Mamá	Esposo, Mamá	Si	Dimf	Si	No
Esposo, Hijos	Nuclear	Esposo	Esposo	Esposo	No	N/A	No	No
Esposo, Hermana, Primo, Bebe	Extensa	Esposo y Mamá	Esposo y Mamá	Esposo y Mamá	Si	Dimf	Si	No
Esposo, Hijas	Nuclear	Esposo, Mamá, Hermanos	Esposo	Esposo, Mamá, Hermanos	No	N/A	Si	No
Esposo, Hijo	Nuclear	Esposo y Mamá	Esposo y Mamá	Esposo y Mamá	Si	Psicología	Si	No
Esposo, Hijo	Nuclear	Esposo	Esposo	Esposo	No	N/A	Si	No
Esposo, Hija	Nuclear	Esposo, Padres	Esposo y Mamá	Esposo y Mamá	Si	Dimf	Si	No
Esposo, Hijo	Nuclear	Esposo	Médico	Esposo	Si	Dimf	Si	No
Esposo	Nuclear	Esposo	Esposo	Esposo	Si	Dimf	No	No
Esposo, Hija	Nuclear	Esposo	Esposo	Esposo	No	N/A	No	No
Esposo, Hijo	Nuclear	Esposo	Esposo	Esposo y Mamá	No	N/A	No	No
Esposo	Nuclear	Esposo, familia	Esposo	Esposo, Familia	No	N/A	No	Si
Esposo, Bebe, Madre	Extensa	Esposo y Mamá	Esposo y Mamá	Esposo y Mamá	No	N/A	Si	No
Esposo, Hija	Nuclear	Padre	Nadie	Madre	No	N/A	No	No
Esposo, Hija	Nuclear	Esposo y Mamá	Esposo y Mamá	Esposo y Mamá	No	N/A	Si	No
Esposo, Hija	Nuclear	Esposo	Esposo	Esposo	No	N/A	No	No
Esposo	Nuclear	Madre	Esposo	Esposo	No	N/A	No	No
Hijos	Monoparental	Esposo y Mamá	Hermana	Familia	Si	Psicología	Si	No

Nota: Elaboración propia, 2024.

Tabla 25.

## Diagnóstico Actividad Física

ACTIVIDAD FÍSICA								
ANTES DE LA MATERNIDAD	¿CUÁL?	DURANTE LA GESTACIÓN	¿CUÁL?	DURANTE EL POSPARTO	¿CUÁL?	ACTUALMENTE	¿CUÁL?	MOTIVO DE NO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA
Si	Gimnasio	No	N/A	No	N/A	No	N/A	No responde
No	N/A	No	N/A	No	N/A	No	N/A	Cuidado de su bebé
Si	Caminar	Si	Caminar	Si	Ejercicios	No	N/A	Pereza
Si	Ejercicios	No	N/A	Si	Ejercicios	Si	Caminar	N/A
Si	Fútbol	Si	Caminar	Si	Caminar	No	N/A	Falta de tiempo
Si	Caminar	Si	Caminar	No	N/A	No	N/A	Pereza
No	N/A	No	N/A	No	N/A	No	N/A	Falta de tiempo, Pereza
No	N/A	No	N/A	No	N/A	No	N/A	No responde
No	N/A	No	N/A	No	N/A	No	N/A	No responde
No	N/A	Si	Caminar	No	N/A	Si	Caminar, Baile	N/A
Si	Caminar	Si	Caminar	Si	Caminar	No	N/A	Trabajo, Maternidad
Si	Caminar	Si	Caminar	No	N/A	No	N/A	Falta de Tiempo
Si	Caminar, Natación	Si	Caminar	Si	Caminar	No	N/A	Trabajo, Maternidad
No	N/A	Si	Caminar	No	N/A	Si	Caminar	N/A
No	N/A	No	N/A	No	N/A	No	N/A	No responde
No	N/A	No	N/A	No	N/A	No	N/A	No responde
Si	Fútbol	No	N/A	No	N/A	No	N/A	Falta de tiempo
Si	Caminar, Baile	Si	Caminar	Si	Caminar, Saltar laso	Si	Caminar, Saltar laso	N/A
No	N/A	No	N/A	No	N/A	No	N/A	Trabajo, Cuidados del Hogar
Si	Caminar	Si	Caminar	Si	Caminar, subir escaleras	Si	Caminar	N/A
No	N/A	No	N/A	No	N/A	No	N/A	No responde
Si	Caminar	Si	Caminar	Si	Ejercicios	Si	Ejercicio	N/A
No	N/A	No	N/A	No	N/A	No	N/A	No responde
Si	Fútbol	No	N/A	No	N/A	Si	Fútbol	N/A

Nota: Elaboración propia, 2024.

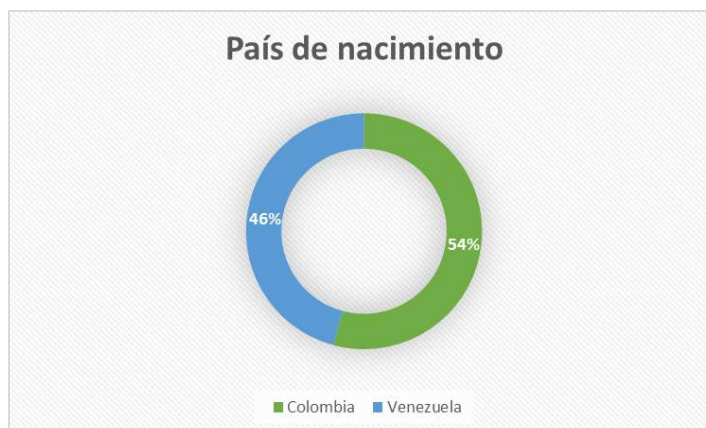
**Tabla 26.***Diagnóstico Intereses*

<b>INTERESES</b>	
<b>ACTIVIDADES EN TIEMPO LIBRE</b>	<b>TALENTO</b>
Ver películas, Viajar, Parque	No responde
Jugar con bebe, Viajar	Dibujar
Música, Dormir, Ver tv	Bailar
Compartir en familia	Leer
Caminar, Jugar fútbol	Jugar Fútbol
Ver tv	Bailar
Viajar	Pintura
Caminar	Leer
Ejercicios	La repostería
Cocinar, Escuchar música	Cocinar
Escuchar Música, Leer	Liderazgo y Creatividad
Ver tv	Enfermería
Caminar	Ser estilista
Dormir	No responde
Escuchar Música	No responde
Compartir en familia	Repostería
Descansar	Enfermería
Jugar con bebe, Caminar	Dibujar y hacer masajes
Leer	Escribir
Jugar con bebe, Ver tv, Caminar	Manualidades
Jugar con bebe	Trabajo dental
Ir al parque, Leer	Servicio a los demás
Bailar	Manicura
Jugar Fútbol	No responde

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

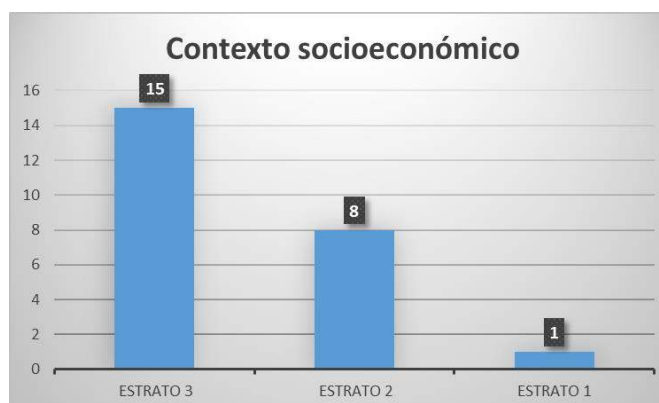
**Resultados**

Los resultados de las encuestas se presentan a partir del análisis estadístico de los datos recolectados durante el proceso de diagnóstico. Esta información, una vez organizada, permite evidenciar aspectos clave relacionados con las condiciones, experiencias y realidades de las mujeres en posparto participantes. Para facilitar la comprensión de los hallazgos más relevantes, se recurre a la representación visual mediante diagramas, los cuales permiten observar de forma clara y accesible las principales tendencias y particularidades identificadas en el grupo encuestado.

**Figura 11.***País de nacimiento*

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

Del total de mujeres encuestadas, el 54 % son de nacionalidad colombiana y el 46 % de nacionalidad venezolana, lo que refleja una composición intercultural dentro del grupo. Esta diversidad de orígenes aporta una riqueza significativa al proceso, ya que el cruce de culturas permite compartir experiencias, saberes y prácticas relacionadas con la maternidad desde distintas perspectivas. La interacción entre mujeres de diferentes nacionalidades favorece el reconocimiento de otras formas de cuidado posparto, generando espacios de aprendizaje mutuo y fortaleciendo el sentido de comunidad. Esta convivencia de miradas culturales también amplía los horizontes del proyecto, permitiendo una comprensión más integral de las realidades que enfrentan las mujeres en esta etapa de la vida

**Figura 12.***Contexto socioeconómico*

*Nota:* Elaboración propia, 2024.

El promedio de edad de las mujeres encuestadas es de 29 años, una etapa de la vida que, para muchas, representa un momento de transición y consolidación en diferentes

ámbitos, como el personal, el familiar y el laboral. En cuanto al nivel socioeconómico, de las 24 mujeres participantes, 15 pertenecen al estrato 3, 8 al estrato 2 y solo 1 al estrato 1. Esta distribución evidencia que la mayoría de las mujeres hacen parte de contextos urbanos de clase media y media-baja, lo que permite identificar ciertos niveles de acceso a servicios de salud, educación y acompañamiento institucional, aunque también se reconocen desigualdades que inciden directamente en su experiencia del posparto.

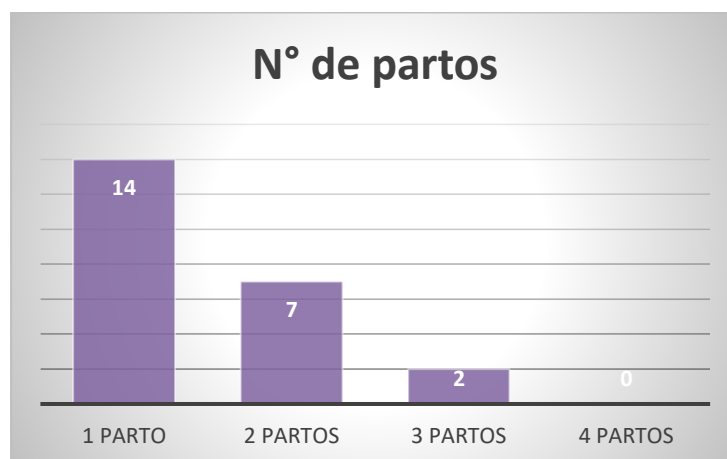
En los resultados obtenidos no se evidencia la participación de mujeres que se identifiquen con algún grupo étnico o que presenten condición de discapacidad. Esta ausencia limita el alcance del análisis en relación con la diversidad poblacional y señala la necesidad de incluir estos enfoques en futuras intervenciones.

**Figura 13.**  
*N° de embarazos*



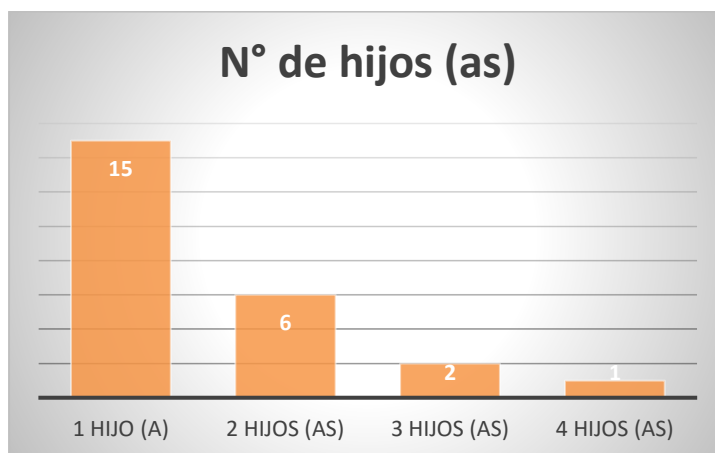
*Nota:* Elaboración propia, 2024.

**Figura 14.**  
*N° de partos*



*Nota:* Elaboración propia, 2024.

**Figura 15.**  
*N° de hijos (as)*



*Nota:* Elaboración propia, 2024.

Al analizar los datos relacionados con el número de embarazos, partos e hijos, se establecen relaciones que permiten comprender de manera más profunda las trayectorias reproductivas de las mujeres participantes. Se evidencia que varias de ellas han atravesado pérdidas gestacionales o embarazos que no llegaron a término, lo cual refleja experiencias marcadas por el duelo y la resiliencia. A pesar de estos antecedentes, predominan las mujeres con uno o dos hijos, lo que indica que muchas se encuentran en etapas tempranas de la maternidad, con vivencias recientes que influyen directamente en su proceso de posparto y en la forma en que enfrentan los retos físicos, emocionales y sociales que este implica.

**Figura 16.**  
*Tipo de parto*



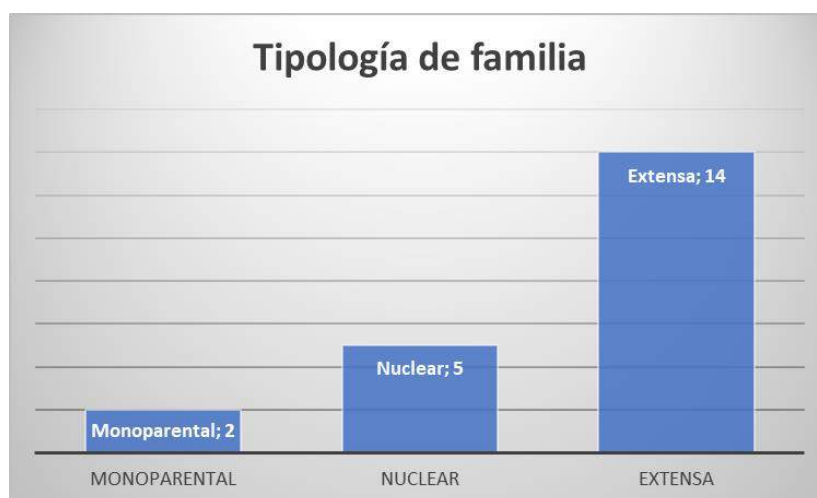
*Nota:* Elaboración propia, 2024.

Del total de mujeres encuestadas, el 54 % tuvo un parto natural y el 46 % un parto por cesárea, siendo ambos tipos de nacimiento experiencias con implicaciones distintas durante el

posparto, especialmente en términos de recuperación física, movilidad y bienestar emocional. El promedio de semanas de gestación al momento del parto fue de 38 semanas, lo que se encuentra dentro del rango considerado a término. Sin embargo, 8 de las 24 mujeres manifestaron haber presentado complicaciones relacionadas con enfermedades gestacionales o partos prematuros, lo que añade complejidad a sus procesos de recuperación. En cuanto a la planificación familiar, 17 mujeres afirmaron estar utilizando algún método anticonceptivo, aunque solo 4 tomaron la decisión definitiva de no tener más hijos mediante la cirugía de Pomeroy, lo que indica una diversidad de decisiones reproductivas y la importancia del acompañamiento en estos procesos.

El 100 % de las mujeres encuestadas manifestaron haber pasado por el proceso de lactancia, ya fuera por un periodo corto o prolongado, lo que evidencia el compromiso generalizado con esta práctica como parte del cuidado inicial hacia sus hijos. En relación con el control prenatal del último embarazo, el promedio fue de siete controles por mujer, lo que refleja un nivel de seguimiento adecuado según los estándares de salud materna. Solo una de las participantes indicó no haber recibido atención del servicio de salud durante su embarazo, situación que plantea alertas frente al acceso y la cobertura en ciertos contextos. Así mismo, dentro de las atenciones recibidas se destaca la intervención de profesionales de diferentes áreas, como ginecoobstetras, psicólogos y nutricionistas, lo cual indica un abordaje interdisciplinario que favorece una atención más integral durante la etapa posnatal.

**Figura 17.**  
*Tipología de familia*



*Nota:* Elaboración propia, 2024.

En cuanto a las redes de apoyo, se identifica una diversidad en la tipología familiar de las mujeres participantes. Dos de ellas viven en contextos de familia monoparental, donde no cuentan con redes de apoyo significativas, lo que puede representar mayores desafíos durante

la gestación y el posparto. Cinco mujeres conforman familias nucleares y cuentan con el acompañamiento activo de sus parejas, lo que se traduce en una red de apoyo directa y constante. Por otro lado, la mayoría, es decir, 14 mujeres, pertenecen a familias extensas en las que disponen de una red amplia de familiares que participaron activamente en el cuidado durante el embarazo y continúan brindando soporte en el posparto, lo que fortalece su bienestar físico y emocional en esta etapa

**Figura 18.**  
*Actividad física*



*Nota:* Elaboración propia, 2024.

Respecto a la presencia de la actividad física o prácticas deportivas en las diferentes etapas de la vida de estas mujeres como madres, se evidencia una disminución significativa, especialmente durante el periodo de crianza. Esta tendencia refleja cómo las responsabilidades asociadas al cuidado del recién nacido y las exigencias del entorno familiar tienden a desplazar el cuidado y el tiempo destinado al ocio. Entre los motivos mencionados por las participantes para no mantener una rutina activa, se encuentran la falta de tiempo, estrechamente relacionada con las demandas propias de la crianza, así como el desánimo. Esta situación señala la necesidad de generar estrategias que favorezcan el bienestar de la mujer en posparto, reconociendo la importancia del cuerpo y el movimiento como dimensiones esenciales del cuidado de sí.

En la parte final de la encuesta se evidencia que, a pesar de las exigencias que implica la maternidad, estas mujeres continúan teniendo sueños, proyectos e intereses personales que trascienden su rol como madres. Muchas de ellas expresan aspiraciones relacionadas con la formación académica, el arte o la práctica deportiva; sin embargo, también reconocen que estos deseos han sido postergados o invisibilizados, muchas veces por decisión propia, debido a las responsabilidades del cuidado, la falta de apoyo o la percepción de que sus prioridades

deben centrarse exclusivamente en la crianza. Este hallazgo resalta la importancia de generar espacios que reconozcan y valoren a la mujer, con derecho a desarrollar sus propios intereses y a construir una identidad más allá de la maternidad

Es imprescindible señalar, que a pesar de particularizar la aplicación y definir el posparto como diverso, múltiples factores convergen en el escenario del análisis; por tanto y con base en los resultados del diagnóstico y la fundamentación teórica del proyecto, se plantea una propuesta curricular para hacer realidad y efectiva la visión o perspectiva educativa con la que espera intervenir el problema a través de unas prácticas educativas-pedagógicas direccionadas por la Educación Física, que permitan reconocer y resignificar las transformaciones en el posparto, desde las diferentes dimensiones, con el fin de dar sentido a los aprendizajes vividos por el cuerpo que materna: *Experiencia Corporal*.

## **Diseño curricular: Vuelo de Águila**

El presente capítulo expone el desarrollo del Diseño Curricular desde la Educación Física, orientada al acompañamiento de mujeres en etapa posparto. Este diseño no solo se sustenta en la fundamentación teórica y legal previamente expuesta, sino que parte también, de un proceso de diagnóstico contextual que permitió identificar las necesidades, intereses y condiciones específicas de la población participante.

### **Micro contexto**

La propuesta curricular se ejecutó con la participación de mujeres que han transitado por una o más maternidades, cuyo último parto no supera los dos años; 10 mujeres- madres beneficiarias de la Modalidad Desarrollo Infantil en Medio Familiar de la Localidad Barrios Unidos, dirigida por la Entidad Administradora de Servicio Asociación de Agentes Educativos Famis Unidos, cuya sede se encuentra ubicada en la Carrera 52 # 74 – 61 (Salón Comunal Barrio Doce de Octubre); este programa acompaña y orienta procesos educativos en la primera infancia, partiendo de un Proyecto pedagógico constructivista, que se preocupa por la creación de entornos protectores y garantía de derechos para la madre (gestante y lactante), su hijo (a) hasta los dos años de edad y su familia; lo anterior bajo la Ley 1804 de 2016 Desarrollo Integral de la Primera Infancia de Cero a Siempre (Congreso de Colombia, 2016) . El escenario de aplicación no solo fue la sede de la entidad, sino también, el lugar de residencia de cada Mujer Águila que aceptó la participación, compartiendo las vivencias de su Maternidad en la etapa de posparto, con disposición, valentía y naturalidad.

### **Currículo narrativo**

Se propone un Currículo Narrativo (Ricoeur, 2000), como una respuesta a la necesidad de reconocer que las experiencias de las mujeres – madres, no pueden ser comprendidas como fragmentos aislados, sino como relatos completos que tienen un profundo sentido, los cuales están anclados en el tiempo y en la memoria. Esta concepción de la experiencia, tal como lo sostiene Ricoeur (2000), entiende que “todo lo que se cuenta sucede en el tiempo, arraiga en el mismo, se desarrolla temporalmente; y lo que se desarrolla en el tiempo puede narrarse” (p. 191). En este contexto, el tiempo no es solo un marco cronológico dentro del cual se suceden los eventos, sino que es un elemento constitutivo que otorga forma y significado a lo vivido. Las narrativas, por lo tanto, se constituyen como una estructura que da coherencia a lo que de otra forma podría parecer disperso y caótico.

El Currículo Narrativo propuesto ofrece una perspectiva en la que el aprendizaje no es únicamente una acumulación de saberes, sino un proceso subjetivo, profundamente influenciado por las vivencias individuales y colectivas de las mujeres. Estas vivencias, al estar situadas en un tiempo y un espacio específicos, no solo adquieren un significado personal, sino que también se interrelacionan con otras experiencias, generando un entramado de historias que se entretajan y que, a través de la narración, permiten que los sujetos se reconozcan y comprendan. En este sentido, cada experiencia se convierte en una oportunidad para reconfigurar el conocimiento, transformarlo y resignificarlo, de tal modo que las mujeres – madres, no solo aprenden desde sus vivencias, sino que también son agentes activas en el proceso de dar forma a esos relatos, como lo propone el enfoque narrativo.

Este enfoque destaca la importancia de reconocer el tiempo como un factor crucial en la construcción del conocimiento, permitiendo que las experiencias de las mujeres sean entendidas como parte de un proceso dinámico de aprendizaje, en el que se encuentran en constante transformación. Además, esta visión narrativa del currículo ofrece una posibilidad de inclusión, al proporcionar un espacio en el que se valoran las múltiples voces y perspectivas, muchas veces silenciadas, que componen la historia colectiva de las mujeres que maternan. Por lo tanto, este currículo, no solo se plantea como una herramienta pedagógica, sino como un medio para la construcción de una memoria compartida y un conocimiento más inclusivo y equitativo. Así, el Currículo Narrativo no solo se propone como una forma de enseñanza, sino como un espacio en el que las mujeres pueden reconfigurar su identidad y su historia en un proceso continuo de reflexión, aprendizaje y transformación.

### **Didáctica de la Narrativa Corporal**

Pensada desde Mallarino (2017) y resignificada en este proyecto, esta didáctica no se limita a reconocer la existencia de un cuerpo que “habla” a través de sus gestos o posturas, sino que invita a leer esa narrativa como un archivo vivo que contiene memorias, trayectorias y afectos. Cada cicatriz, cada impulso de movimiento que surge en el cuerpo posparto, no es solo un efecto biológico, sino también un signo de la historia personal de esa mujer, de su transitar por la gestación, el parto y la experiencia de criar. La narrativa corporal, entonces, aparece como un texto en permanente reescritura, en el cual la Educación Física tiene el desafío de actuar no como correctora, sino como facilitadora de traducciones sensibles entre el sentir del cuerpo y su expresión simbólica.

Traducir el cuerpo a la palabra, implica en este contexto reconocer que el aprendizaje y la enseñanza en el posparto no son procesos unidireccionales ni exclusivamente técnicos,

sino actos de creación de sentido. Al diseñar esta propuesta educativa que se enmarca en la narrativa corporal, se busca propiciar que la mujer en posparto pueda reinscribir sus experiencias corporales, otorgándoles una voz que sea legítima, singular y transformadora. Como señala Mallarino (2017), "darle palabra al cuerpo y cuerpo a la palabra significa captar señales, emergencias, condiciones históricas de posibilidad, para permitir la aparición de prácticas discursivas que forman sistemáticamente objetos de los que se habla" (p. 20). Así, cada espacio de diálogo corporal, se convierte en una plataforma donde el cuerpo herido, el cuerpo gozoso, el cuerpo cansado o potente, pueda aprender y encontrar modos de ser escuchado, nombrado y, sobre todo, resignificado.

Este enfoque resulta vital en el proyecto, pues permite comprender que los cuidados de sí en el posparto no se limitan a prácticas higiénicas o de recuperación física, sino que implican una reapropiación simbólica del cuerpo como territorio de saber, de memoria y de transformación. La mujer no solo aprende a moverse de nuevo, sino que aprende a narrarse desde su cuerpo, a reconstruir su identidad a partir de sus sensaciones, de sus logros y también de sus límites actuales. La Educación Física, concebida desde la Didáctica de la Narrativa Corporal, se convierte entonces en un tejido sensible entre la participante, su contexto vital y la docente: un espacio donde el aprendizaje no se mide en destrezas adquiridas, sino en el grado de reconexión afectiva, simbólica y existencial que cada mujer logra con sí misma.

En este sentido, el contexto tiene un peso fundamental. No se enseña ni se aprende en abstracto, sino dentro de un entramado concreto de condiciones históricas, materiales y emocionales. Cada mujer llega al espacio educativo con un bagaje singular: su historia de maternidad, sus redes de apoyo (o su soledad), sus creencias sobre el cuerpo, su acceso o restricción a prácticas de cuidado. La Didáctica de la Narrativa Corporal propone no ignorar estas diferencias, sino incorporarlas activamente al proceso de enseñanza-aprendizaje, permitiendo que cada experiencia se exprese desde su propio lugar y no desde moldes homogéneos.

Así, la práctica educativa en el posparto, desde esta perspectiva, no busca homogeneizar, sino pluralizar; no busca imponer narrativas, sino habilitar que cada mujer encuentre su voz corporal propia. El objetivo final es que el cuerpo posparto no sea vivido como una etapa a superar, sino como un territorio pleno de significados y de potencias. De esta manera, los procesos de aprendizaje no se reducen a objetivos técnicos, sino que se expanden hacia objetivos existenciales: reconocerse, valorarse, ocuparse de sí, proyectarse en nuevos modos de ser y estar en el mundo.

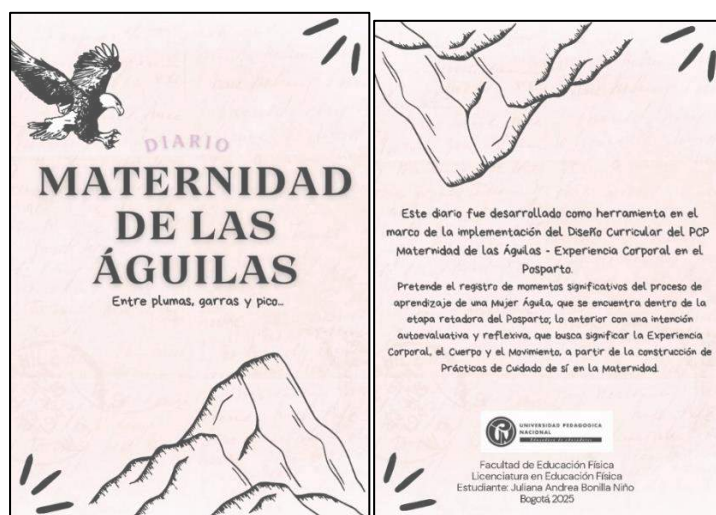
En definitiva, ampliar la Didáctica de la Narrativa Corporal en esta propuesta curricular con mujeres en posparto desde la Educación Física, supone reconocer que cada movimiento, cada respiración, cada palabra dicha o silenciada, cada emoción que aflora en el espacio educativo, son fragmentos de una historia mayor: la historia viva de un cuerpo que se rehace, que se cuida, que aprende, y que, en ese proceso, redefine también su ser en relación con los otros, con el tiempo y con el espacio que habita.

### **Diario Maternidad de las Águilas**

En coherencia con la propuesta de la Didáctica de la Narrativa Corporal y el Currículo Narrativo, se presenta el Diario Maternidad de las Águilas (Ver anexo 6), como un componente clave en el proceso educativo que tiene una fuerte intención simbólica. Este instrumento se diseñó con el propósito de dar visibilidad y materializar los aprendizajes construidos por las mujeres participantes, transformando el acto de escribir en un proceso de reflexión profunda y una manifestación simbólica de su trayectoria durante el período de posparto. Es decir, el diario no solo sirve para registrar el conocimiento, sino también como un testimonio de la experiencia vivida, de los procesos internos de cambio y de la interacción de la mujer con su entorno, su cuerpo y su mente.

#### **Figura 19.**

*Portada del Diario Maternidad de las Águilas.*



*Nota:* Elaboración propia.

Esta herramienta se plantea como una experiencia significativa, que apunta a transformar la vivencia en conocimiento, no solo en términos académicos o prácticos, sino también desde un punto de vista emocional y subjetivo. La escritura, en este contexto, se

convierte en un espacio de cristalización del tiempo, de los aprendizajes personales y colectivos, y de las emociones que atraviesan a las mujeres en su proceso de maternidad y posparto. En esta forma, ofrece a las participantes la posibilidad de dar un sentido a sus experiencias, reconociendo las múltiples representaciones de su vivencia, desde lo físico hasta lo emocional, lo social y lo cultural. La narrativa personal, por lo tanto, se vuelve una forma de expresar y procesar la complejidad de ser mujer y madre en un contexto específico, un proceso que no se reduce a la simple recopilación de hechos, sino que tiene un componente simbólico que conecta la subjetividad con el colectivo. De acuerdo con el Currículo Narrativo, se comprende que las experiencias humanas no se reducen a momentos aislados, sino que están estructuradas en narrativas que les otorgan significado a través del tiempo. Los momentos del diario, en la misma línea de la organización temática, se presentan así:

### ***Momento 1. Un Águila en el espejo***

El primer momento del diario, fue concebido como un espacio individual de apertura, en el cual cada mujer pudiera encontrar un punto de partida para su viaje interior a través del proyecto. Este momento tiene como propósito otorgar identidad al diario y situar la propuesta dentro de una narrativa personal que dialoga con la memoria corporal y emocional. Se propone nuevamente la construcción de un mapa corporal como herramienta principal, recuperando una técnica ya trabajada previamente, para que las mujeres puedan ubicar en sus propios cuerpos aquellos momentos históricos relevantes de su trayectoria. No se trata únicamente de registrar eventos, sino de situarlos en el cuerpo como archivo de experiencias. Además, se invita a cada participante a realizar una línea de tiempo fotográfica, donde puedan integrar imágenes que dieran cuenta de sus transformaciones, así como de sus intereses, anhelos y sueños. De este modo, este primer momento no solo pretende reconocer los procesos individuales de cada mujer en su particularidad, sino también anclar el sentido de su experiencia en un horizonte de proyección futura, apostando desde el inicio por una mirada que valide su derecho a imaginar nuevos caminos de ser y de estar en el mundo.

### ***Momento 2. Águila en transformación***

El segundo momento del diario, mantiene su carácter individual, pero implica un desplazamiento hacia una observación más activa y reflexiva sobre el proceso vivido dentro de la propuesta curricular. Aquí, cada mujer es invitada a seleccionar y registrar cuatro espacios o actividades que considere más significativos dentro de su recorrido por los encuentros. En cada registro, se promueve la identificación de las emociones con las cuales

llegan a la sesión, los retos enfrentados y la naturaleza de las prácticas de cuidado de sí que se van configurando a partir de las propuestas de movimiento y reflexión. Uno de los componentes centrales de este momento fue la sección titulada "Querida yo, mujer águila" y "Querida lectora", donde cada participante puede consignar, a través de narrativas personales, los aprendizajes más significativos de cada jornada. En "Querida yo", se busca promover el reconocimiento del propio camino recorrido, mientras que en "Querida lectora", la escritura se abre a un otro posible, imaginando una red de mujeres unidas por vivencias compartidas. Este ejercicio de escritura y textualidad, permite no solo anclar la memoria de las experiencias vividas, sino también fortalecer la conciencia de sí y la posibilidad de ofrecer a otras mujeres un testimonio de resiliencia y resistencia.

### ***Momento 3. Águilas en bandada***

Finalmente, el tercer momento del diario, se plantea como un registro colectivo, en el cual el diálogo, la construcción compartida y la validación de los saberes se convierten en elementos centrales. Este espacio no solo permite consolidar los aprendizajes recogidos de manera individual en el momento anterior, sino también potenciar su resonancia a través del intercambio de experiencias. Las mujeres, desde sus propias voces y trayectorias, comparten las prácticas de cuidado de sí que fueron descubriendo o reafirmando a lo largo del proceso, las emociones que atravesaron su transformación, y los saberes corporales que emergieron en la interacción grupal. Además, se integran las narrativas construidas en las sesiones, aquellas que surgen espontáneamente a partir de la experiencia de movimiento y de la palabra, fortaleciendo la sensación de pertenencia a una red de apoyo mutuo. Águilas en bandada no es solamente un registro de aprendizajes; es, sobre todo, la puesta en acto de una política de cuidado colectivo, donde cada testimonio resuena en el cuerpo de las otras, ampliando la comprensión de la maternidad, del cuerpo y de la transformación como procesos profundamente sociales y compartidos.

El diario se convierte entonces, en una herramienta que cristaliza no solo sus pensamientos, sino que transforman ese registro en una memoria simbólica de su aprendizaje. El instrumento actúa como un espejo que refleja el proceso interno de las participantes, permitiendo que el tiempo y los momentos clave en su desarrollo sean comprendidos, procesados y evaluados en una dinámica continua y reflexiva. El uso del diario como herramienta metodológica permitió registrar de manera sistemática los aprendizajes, complementado con la observación, facilitó la evaluación y la identificación de momentos clave en los que las mujeres en posparto se reconocían en las estrategias propuestas, lo que

evidenció un proceso de apropiación. Esta articulación metodológica posibilitó la co-construcción de nuevas estrategias de cuidado de sí, emergidas del diálogo entre la propuesta inicial y las experiencias compartidas por las participantes.

### **Planeación General**

*Maternidad de las Águilas*, da fuerza y enaltece la voz de la mujer; es desde su historia, su realidad, sus vivencias y su sentir, que se comprende la esencia del fenómeno del posparto, lo que permite promover escenarios educativos que no se impongan, ni que atiendan los procesos de manera asistencial, sino que, por el contrario, faciliten el reconocimiento y la experiencia subjetiva. La intención de enunciar el proyecto por medio de una analogía, como primera mediación pedagógica, concede el currículo particular como una ruta denominada: *Vuelo de Águila*. La propuesta se desarrolla y cuenta con una organización temática en 3 Fases: *Despegue, Ascenso y Planeo* (haciendo referencia a algunos de los momentos del vuelo de las águilas), *Ejes primarios de Ruta* (temas), *Ejes Secundarios de ruta (subtemas)*, *Relatos* (elementos más detallados) y *Momentos de evaluación* (Sustentados en el diario *Maternidad de las águilas*). Las fases se presentan así:

#### ***Despegue (Fase 1 - Individual)***

El despegue marca el inicio del proceso formativo, en el que se genera motivación e interés sobre la ruta y se activan los primeros movimientos. En esta fase se presenta a cada participante la manera en que se implementa el proyecto y las intencionalidades del mismo; además, se desarrolla una evaluación inicial, con el fin de caracterizar y contextualizar a la mujer-madre participante, partiendo de su historia y particularidades. Se ejecuta nuevamente el instrumento: Mapa corporal *Reconstruyendo las memorias del posparto*, ya que, resultó como un hecho significativo en el momento de diagnóstico, lo que marcó la intención de traerlo de nuevo a la escena educativa y aprovechar el amplio recurso que ofrece no solo a las participantes en su reconocimiento, sino también a la docente desde la observación y los resultados enriquecedores que emergen.

**Figura 20.**  
Fase de Despegue.



*Nota:* Elaboración propia, 2025.

El objetivo de esta fase es: identificar las condiciones físicas, emocionales y sociales de la participante en posparto, mediante la recolección de información relevante, a partir del Mapa Corporal y elementos relacionados planteados en el diario, que orienten la planeación de estrategias didácticas desde la Educación Física. Así mismo, el Eje primario de ruta *Caracterización*, tiene como objetivo: Conocer las necesidades y expectativas de la mujer - águila participante, particularizando su actuación en este proceso educativo, al ser parte activa de un diseño curricular que apoye su reconocimiento y fortalecimiento de identidad.

### ***Ascenso (Fase 2 - Individual)***

La segunda fase del proceso, recibe el nombre de *Ascenso* y simboliza el inicio del vuelo individual. En esta etapa, el foco está puesto en el fortalecimiento de la autonomía, el empoderamiento y la construcción de estrategias de cuidado de sí, partiendo del reconocimiento de los desafíos reales que enfrentan las mujeres en el posparto. Esta fase se desarrolla desde la comprensión de que, el cuerpo en movimiento se dinamiza en sus diferentes dimensiones y, que la experiencia cotidiana es un campo de acción educativa, pero también de posibilidad, para resistir las presiones socioculturales que invisibilizan la maternidad.

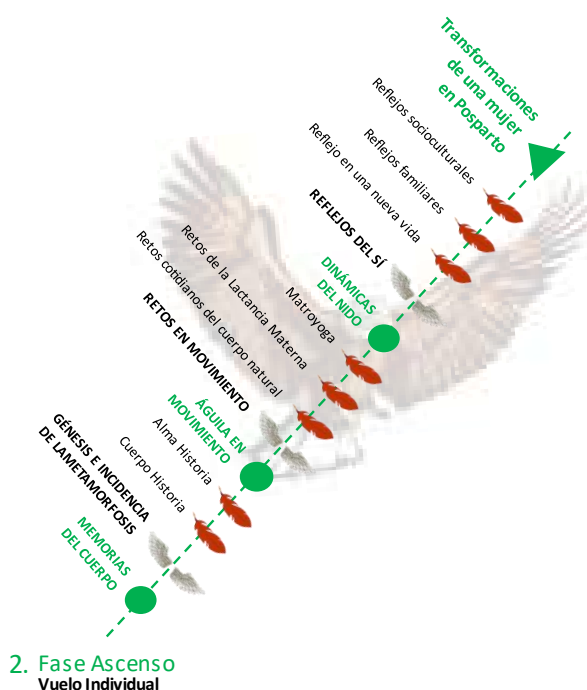
Durante esta fase, se exploran las rutinas corporales del posparto, con énfasis en las dificultades físicas, emocionales y organizativas que emergen en esta etapa. Se promueven prácticas corporales como el Matroyoga, que, más allá del ejercicio físico, se convierte en una

herramienta de reconexión con el propio cuerpo, facilitando la respiración, la relajación y el reconocimiento de límites y capacidades. También se trabajan los desafíos de la lactancia, los mandatos sobre la crianza, las tensiones familiares y las contradicciones del ideal materno.

Otra dimensión importante de esta fase es la exploración de los vínculos más cercanos: pareja, familia extensa, comunidad. Las mujeres reflexionan sobre cómo estas relaciones configuran o tensionan sus decisiones, emociones y tiempo, y cómo las estructuras sociales influyen en la forma en que maternan. Al hacerlo, se fomenta una mirada crítica y consciente, que permita a cada mujer identificar qué quiere conservar, transformar o abandonar en su práctica materna. Se trata de resistir, pero también de redefinir: de tomar decisiones, de conectar con otras formas posibles de cuidado y de vivir el posparto desde una perspectiva más consciente y libre.

### Figura 21.

#### *Fase de Ascenso*



*Nota:* Elaboración propia, 2025.

El segundo momento evaluativo se titula *Transformaciones de una mujer en posparto. Querido yo, querido(a) lector(a)*. En este espacio, cada participante redacta un texto íntimo, donde expresa las principales vivencias, aprendizajes y cambios que ha experimentado. Esta producción no busca ser medida ni juzgada, sino compartida como acto de afirmación,

dignificación y reconocimiento de la experiencia propia, habilitando un nuevo relato sobre lo que significa ser madre en un contexto muchas veces adverso.

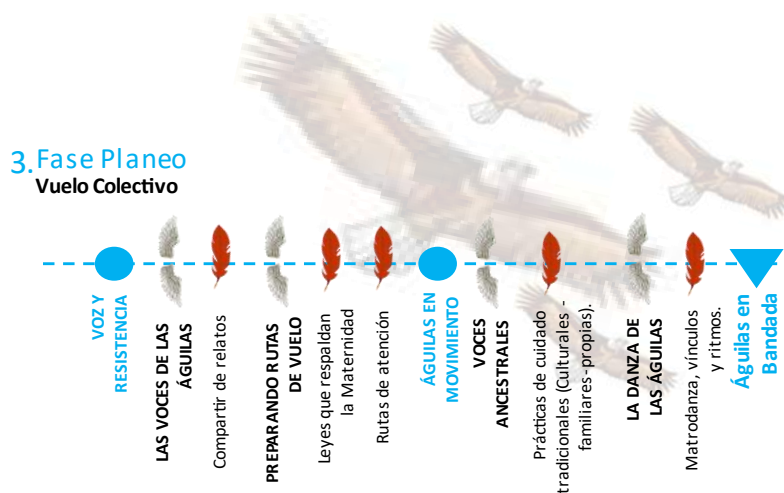
### *Planeo (Fase 3 - Colectiva)*

La última fase del currículo, denominada *Planeo*, representa el momento en que el vuelo ya no es solo individual, sino que se transforma en un vuelo colectivo y compartido. Esta fase articula los aprendizajes previos con una dimensión comunitaria, en la que las mujeres se reconocen en las otras, validan sus relatos, y, organizan saberes que trascienden lo individual para convertirse en formas colectivas de resistencia, cuidado y transformación. Es una etapa en la que se celebran las diferencias y se construye poder.

En esta fase, las mujeres comparten sus narrativas personales con el grupo; este acto de compartir la palabra se convierte en un ritual de eco: lo que era vivido como soledad o como vergüenza, se convierte en potencia colectiva. La escritura del *Diario Maternidad de las Águilas*, alcanza aquí una nueva dimensión: deja de ser solo relato individual, para convertirse en dispositivo pedagógico de empoderamiento y reconocimiento social.

### **Figura 22.**

#### *Fase de Planeo*



*Nota:* Elaboración propia, 2025.

Además, se trabaja la construcción de rutas de acción informada. Las participantes conocen los marcos normativos que respaldan sus derechos en el posparto, como las leyes de protección materna y las rutas de atención en salud, apoyo psicosocial y acompañamiento comunitario. Esta información no se entrega de forma técnica, sino que se resignifica en clave de autonomía: saber qué derechos tengo, cómo puedo exigirlos, qué apoyos tengo cerca, y cómo compartir ese conocimiento con otras mujeres.



curricular, evidenciando cómo se tradujeron las intenciones formativas, en acciones situadas y coherentes con las realidades de las mujeres participantes. Se presenta la arquitectura de cada encuentro, es decir, la estructura de planeación construida para orientar las sesiones, integrando momentos de apertura, desarrollo y cierre, así como las actividades propuestas desde un enfoque corporal, simbólico y experiencial. Así mismo, se expone el modelo evaluativo que acompañó el proceso, concebido desde una perspectiva cualitativa, reflexiva y transformadora, centrada en la observación. Se permite entonces, comprender cómo las decisiones pedagógicas se materializaron en la práctica, articulando intencionalidad, metodología y evaluación de forma coherente con el espíritu del proyecto.

### ***Cronograma***

El cronograma de ejecución de la propuesta curricular se estructuró cuidadosamente para responder a las necesidades y condiciones particulares de cada una de las mujeres-madres participantes. Esta planificación contempló el desarrollo de cuatro encuentros individuales por cada una, ejecutados en la intimidad y privacidad del hogar, lugar elegido intencionadamente para propiciar una atmósfera de confianza. Estos encuentros se distribuyeron en dos fases fundamentales: el primero, correspondiente a la *fase de reconocimiento o despegue*, en el que se dio apertura al vínculo pedagógico, al diálogo y al primer acercamiento a la vivencia del posparto desde la propuesta, y los tres encuentros siguientes, pertenecientes a la fase de *ascenso*, en los que se profundizó en el trabajo reflexivo y vivencial.

Cada uno de estos encuentros —que sumaron un total de 40 sesiones individuales— tuvo una duración promedio de una hora y media a dos horas, permitiendo no solo desarrollar las actividades planteadas desde la Educación Física con enfoque simbólico y afectivo. Este diseño metodológico permitió abordar de manera particularizada la experiencia del posparto, reconociendo la historia, el cuerpo y las emociones de cada mujer como territorios únicos de sentido. A lo largo de los encuentros, se promovió la exploración de sí, el reconocimiento de las huellas dejadas por la maternidad reciente y, especialmente, la identificación y creación de estrategias de cuidado de sí. Así, el cronograma no solo ordenó temporalmente las acciones, sino que operó como una guía para un proceso transformador que permitió a cada mujer reencontrarse consigo misma, resignificar su cuerpo y empezar a habitarlo desde una lógica del cuidado y dignidad.

Como cierre del proceso y con el propósito de propiciar un momento colectivo de resignificación, integración y vuelo simbólico, se desarrolló una última fase denominada

*vuelo colectivo*. Esta fase consistió en dos encuentros grupales presenciales realizados en el salón comunal del barrio Doce de Octubre, espacio gestionado y dispuesto para brindar un ambiente cómodo, amplio y neutral, que favoreciera la interacción y el reconocimiento entre pares. Cada uno de estos encuentros tuvo una duración aproximada de tres horas y media, tiempo durante el cual se llevaron a cabo ejercicios de expresión simbólica, dinámicas de construcción grupal y rituales de cierre.

### ***Plan de clase***

La estructura de planeación de cada uno de los encuentros que conforman esta propuesta curricular fue diseñada bajo un modelo que articula intenciones formativas desde lo macro hasta lo micro, permitiendo una coherencia pedagógica entre el propósito general del proyecto, los objetivos por fase y las actividades específicas. En dicha estructura se reconocen tres momentos fundamentales —denominados simbólicamente como garras (inicio), plumas (momento central) y pico (cierre)—, inspirados en la metáfora del águila como figura guía del proceso formativo. Esta organización busca no solo orientar el desarrollo progresivo de los contenidos, sino también acompañar de forma sensible y significativa las experiencias corporales de las mujeres en el posparto. A continuación, se presenta un modelo representativo de esta estructura de planeación que resume los componentes esenciales considerados para cada encuentro.

Figura 24.

Formato de planeación por encuentro

UNIDAD DE EDUCACIÓN BÁSICA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA ESTADO DE QUERÉTARO							
PLANEACIÓN DE ENCUENTROS - ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES, ESTIMACIÓN COMPLEMENTARIA EN EL POSICIONAMIENTO							
<p><b>PROPÓSITO EDUCATIVO:</b> La Planeación es el momento en el que se establece la visión que sustentará la práctica y la realización de las actividades que se van realizando en el aula de la Pauta, a través de la articulación de la Planeación de la Pauta con el currículo y el programa de estudios de la Pauta que sustentará la práctica y la realización de las actividades que se van realizando en el aula de la Pauta.</p>							
<p><b>OBJETIVO EDUCATIVO:</b> El objetivo educativo es el resultado de la planeación de la Pauta que sustentará la práctica y la realización de las actividades que se van realizando en el aula de la Pauta.</p>				<p><b>INDICADORES DE LA METAFORA COMPLEMENTARIA:</b></p>			
<p><b>INDICADORES DE LA METAFORA COMPLEMENTARIA:</b></p>				<p><b>INDICADORES DE LA METAFORA COMPLEMENTARIA:</b></p>			
<p><b>OBJETIVO EDUCATIVO:</b> El objetivo educativo es el resultado de la planeación de la Pauta que sustentará la práctica y la realización de las actividades que se van realizando en el aula de la Pauta.</p>							
<p><b>INDICADORES DE LA METAFORA COMPLEMENTARIA:</b></p>							
SESIONES	TEMAS	INDICADORES DE LA METAFORA COMPLEMENTARIA	INDICADORES DE LA METAFORA COMPLEMENTARIA	INDICADORES DE LA METAFORA COMPLEMENTARIA	INDICADORES DE LA METAFORA COMPLEMENTARIA	INDICADORES DE LA METAFORA COMPLEMENTARIA	INDICADORES DE LA METAFORA COMPLEMENTARIA
UNIDAD - COMUNICACIÓN	El lenguaje en el encuentro	Se genera un lenguaje del lenguaje de la Pauta. Se genera un lenguaje del lenguaje de la Pauta. Se genera un lenguaje del lenguaje de la Pauta.	Se genera un lenguaje del lenguaje de la Pauta. Se genera un lenguaje del lenguaje de la Pauta. Se genera un lenguaje del lenguaje de la Pauta.	Se genera un lenguaje del lenguaje de la Pauta. Se genera un lenguaje del lenguaje de la Pauta. Se genera un lenguaje del lenguaje de la Pauta.	Se genera un lenguaje del lenguaje de la Pauta. Se genera un lenguaje del lenguaje de la Pauta. Se genera un lenguaje del lenguaje de la Pauta.	Se genera un lenguaje del lenguaje de la Pauta. Se genera un lenguaje del lenguaje de la Pauta. Se genera un lenguaje del lenguaje de la Pauta.	Se genera un lenguaje del lenguaje de la Pauta. Se genera un lenguaje del lenguaje de la Pauta. Se genera un lenguaje del lenguaje de la Pauta.
	La Pauta en el lenguaje	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.
COMUNICACIÓN - COMUNICACIÓN	El lenguaje en el lenguaje	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.
	El lenguaje en el lenguaje	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.
COMUNICACIÓN - COMUNICACIÓN	El lenguaje en el lenguaje	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.
	El lenguaje en el lenguaje	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.	El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta. El lenguaje en el lenguaje de la Pauta.

Nota: Elaboración Propia, 2025.

Como se evidencia en el esquema anterior, cada planeación integra elementos fundamentales como la descripción detallada de las actividades, el sentido pedagógico y simbólico de cada momento, las relaciones teóricas que sustentan la propuesta, el tiempo estimado, los recursos necesarios y el espacio de implementación. Esta organización metodológica no responde únicamente a una lógica técnica, sino que se configura como una herramienta de cuidado, contención y transformación, donde la corporeidad, el relato y el vínculo adquieren centralidad. Así, el diseño de cada sesión se convierte en un escenario

intencionado de mediación pedagógica, que posibilita la exploración de las vivencias del posparto desde el cuerpo como territorio de memoria, resistencia y creación.

### *Evaluación*

La evaluación en el presente proyecto se enmarca dentro de una perspectiva cualitativa y de proceso, centrada en comprender y valorar los cambios, apropiaciones y transformaciones que emergen durante las mediaciones pedagógicas. Esta evaluación se articula en tres dimensiones complementarias: la autoevaluación, entendida como un ejercicio reflexivo en el que cada mujer establece un diálogo consigo misma a partir de sus vivencias corporales y emocionales; la coevaluación, que se manifiesta en los espacios colectivos de construcción de conocimiento, donde el intercambio de experiencias y saberes favorece el reconocimiento mutuo y la validación compartida; y la heteroevaluación, sustentada en el análisis cruzado entre los registros consignados por las mujeres en sus diarios personales y las observaciones sistemáticas realizadas, mediante el diario de campo. Esta triangulación de miradas permitió una valoración comprensiva e interpretativa de los procesos individuales y grupales que se desarrollaron a lo largo de la experiencia.

Con el fin de llevar un seguimiento riguroso y sistemático del proceso vivido por cada una de las mujeres participantes, se diseñó un instrumento propio de observación denominado Diario de Campo Vuelo de Águila. Este formato fue elaborado por la autora del proyecto y validado como herramienta de recolección de información cualitativa, permitiendo registrar de manera detallada los distintos aspectos del desarrollo de las sesiones, la participación de las mujeres, los momentos significativos emergentes y las observaciones generales realizadas desde el rol docente. Su estructura responde a la lógica interna del proyecto, articulando los símbolos del águila con las prácticas de cuidado de sí trabajadas durante los encuentros.

**Figura 25.***Formato de Diario de Campo*

PCP: MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS. EXPERIENCIA CORPORAL EN EL POSTPARTO AUTOR: Julieta Andrea Bocella Niño DIARIO DE CAMPO VUELO DE ÁGUILA			
Acompañante: Julieta Andrea Bocella Niño		Fecha:	Hora Inicio:
Mujer Águila:		Español:	
PRÁCTICAS DE CUIDADO	Águila en Transformación Águilas en Bandada	UNIDAD	
TEMA		SUBTEMA:	
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:			
INTERPRETACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN:			
MOMENTOS SIGNIFICATIVOS:			
OBSERVACIONES GENERALES:			

*Nota: Elaboración Propia, 2025.*

Este instrumento fue utilizado de manera constante a lo largo de toda la implementación curricular, sirviendo no solo como registro descriptivo, sino también como medio de interpretación pedagógica y reflexión crítica sobre el proceso. La organización del diario por secciones —desarrollo de la actividad, interpretación de la participación, momentos significativos y observaciones generales— facilitó una lectura integral de cada sesión, permitiendo identificar avances, resistencias, necesidades particulares y transformaciones sutiles en el cuerpo, la palabra y la disposición emocional de las participantes. Su aplicación resultó fundamental para fortalecer el enfoque cualitativo de evaluación propuesto en el proyecto.

## Resultados y Conclusiones

Lo que se expone a continuación surge de un proceso de análisis cualitativo que entrelaza distintas fuentes: los registros cristalizados en los diarios Maternidad de las águilas, las fotografías, las observaciones realizadas durante los encuentros y consignadas en los diarios de campo, las voces compartidas por las mujeres participantes y la experiencia vivida desde un doble rol de docente orientadora y a la vez parte activa del proceso. Esta construcción no parte de una mirada distante, sino que se nutre de la cercanía, del intercambio constante de saberes y de la corporalidad implicada en cada sesión. Los hallazgos aquí presentados son, por tanto, el resultado de una lectura que intenta ser fiel a la riqueza de esa experiencia compartida. El presentar y ejecutar el diseño *Vuelo de Águila* por fases, permitió visibilizar los resultados no solo desde cada momento según el contenido, sino en las relaciones que emergen y permitieron tejer relaciones con base en la secuencia de las propuestas y sus intencionalidades.

En primera instancia, ejecutar el instrumento *Mapa Corporal: Reconstruyendo las memorias del posparto* en dos momentos del proyecto, como lo fue el diagnóstico y la implementación, permitió establecer una lógica con las fotografías y su poder, que evoca memoria; así, se logró afianzar la perspectiva acerca del posparto y la importancia de que la mujer – madre conecte con su historia e identidad, a través de recorridos visuales y narrativos, pues este proceso de reencuentro consigo misma y con elementos que se hallaban enterrados en el silencio, permite dar valor al camino que ha transitado, resaltando sus virtudes para enfrentar los retos de una mujer que en el escenario del cuidado lo ha hecho para el otro y en menor intensidad, para sí misma.

### Figura 26.

Mapa Corporal en Fase de despegue



Nota: Diario Maternidad de las Águilas, 2025.

“Nunca imaginé cuánto podía cambiar con el posparto, recuerdo los miedos que me invadían sin aviso, los ascos repentinos, la incomodidad con mi propio cuerpo, la sensación de no reconocermé.” (Relato de mujer águila. Ver anexos: diario 7, momento 1, encuentro 1.)

Ahora bien, el posparto no es un hecho aislado, entonces, resultó ser un reflejo de la construcción histórica de la mujer que ha sido madre una o más veces y está transversalizado por momentos de tiempo pasado, que dictan y disponen lo que allí sucede; por tanto, fue indiscutible valorar cicatrices y eventos significativos desde la niñez de las mujeres participantes, pues es ficha clave para el reconocimiento de ella misma en coherencia con la primera característica del ser humano que se pensó para este proyecto: una mujer que reconoce el génesis y la incidencia de las transformaciones propias de su posparto.

### Figura 27.

Línea de tiempo, fotografías Fase Despegue



Nota: *Diario Maternidad de las Águilas*, 2025.

Según lo recopilado durante el proceso, no es posible encasillar el posparto dentro de un tiempo determinado. Aunque algunos estudios lo ubican en los primeros seis meses e incluso otros lo amplían hasta los dos años luego del parto, lo vivido con las mujeres – madres participantes, muestra otra realidad: hay maternidades que llevan más de una década y aún hoy tienen efectos visibles en sus cuerpos, emociones y formas de habitar el mundo. Desde esta experiencia, el posparto no se puede ver como una etapa que se cierra, sino como algo

que permanece, que cambia con el tiempo, pero que sigue marcando la vida de quien lo transita.

En la segunda fase del proceso que se propuso como una especie de segmentación, permitió abordar con mayor claridad las distintas dimensiones que se movilizan en la corporalidad de la mujer - madre. Esta forma de organización surgió como respuesta a la necesidad de nombrar y reconocer con más precisión las implicaciones que dejan la experiencia del parto y la maternidad, para luego establecer relaciones entre las mismas.

La estrategia de *Body paint* permitió descubrir, no solo las huellas visibles que deja la maternidad, sino también otras marcas corporales de distinto origen que las mujeres reconocieron como significativas: cicatrices de nacimiento, secuelas de accidentes e incluso rasgos ligados a características genéticas, como la estatura. Pintar directamente sobre la piel abrió un espacio de expresión donde emergieron zonas específicas del cuerpo que fueron marcadas con mayor recurrencia: el abdomen, los senos, los glúteos, el cuello y las extremidades superiores e inferiores, principalmente por estrías, flacidez y cambios en el peso. También el rostro apareció con frecuencia, debido a pigmentaciones asociadas al proceso gestacional. Al comparar estos hallazgos con lo observado durante el diagnóstico inicial, se evidencian fuertes coincidencias, lo que reafirma que estas manifestaciones físicas son comunes en la vivencia materna y generan efectos que se extienden a lo emocional y social.

### **Figura 28.**

*Un águila en el espejo*



*Nota:* Elaboración propia, 2025.

Mientras tanto, los hallazgos en el relato *Alma historia*, manifestados especialmente en la actividad *Mi mochila invisible*, revelaron que reconocer las implicaciones emocionales de la maternidad que se llevan tal vez ocultas en la “mochila” del corazón, es el primer paso para elegir lo que se deja atrás, lo que se debe valorar y los sueños sembrados en el interior de una mujer águila. No todo lo que pesa es pertinente; no todo lo que duele define.

### Figura 29.

#### *Mi mochila*



Nota: Elaboración propia, 2025.

“*Maternar representó en mí una ola de emociones, sentimientos y cambios*” (Relato de mujer águila. Ver anexos: diario 8, momento 2, encuentro 2).

Por otro lado, desde la propuesta *Águila en movimiento*, fue importante localizar que el reposo de una mujer – madre en posparto, no se traduce en quietud, en realidad, la mujer se enfrenta a diferentes situaciones que representan retos en la cotidianidad como: el dormir, desplazarse, ir al baño o las relaciones sexuales, especialmente durante los primeros meses donde el cuerpo gracias al parto, y allí, experimenta dificultades, dolor o incomodidad.

Se hizo énfasis en el momento de lactancia materna, siendo una de las manifestaciones de la maternidad más relevantes, no solo en cuanto a crear un entorno propicio para la madre, sino también, de los beneficios que esta práctica representa para ella en la recuperación del tamaño del útero y de su peso. Para ello, se considera que la mujer cuente con una red de apoyo sólida, pues ellas mismas reconocen la importancia y necesidad de otros actores dentro de este escenario. “*Que la lactancia no sea solo de mamá y bebé, necesitamos apoyo incondicional*”. (Relato de mujer águila. Ver anexos: diario 1, momento 2, encuentro 3.)

También surgieron recursos adaptados, como almohadones hechos con ropa, entre otros elementos que hacían las veces de correctores de postura y escenario de confort, en especial en las noches, cuando el agotamiento es inevitable.

**Figura 30.**

*Lactancia para mí*



*Nota:* Elaboración propia, 2025.

Así mismo, las mujeres participantes asociaron en la invitación realizada sobre Eje del diseño: *Reflejos del sí*, que hacen parte de unas relaciones en el cuidado de otro (su bebe), de otros (su familia) y que está inmersa dentro de unos ambientes laborales, académicos o meramente sociales; fue dentro de la implementación, que surgió la identificación de muchas de estas formas, donde dichas dinámicas se trasponen sobre sus propios intereses, necesidades y bienestar, y así mismo, fue allí donde sobresalieron las relaciones de poder, poder ejercido sobre su cuerpo y sus decisiones. Sin embargo, al generar una postura crítica sobre ello, permite desde pequeñas decisiones hacer resistencia a ciertas imposiciones que se identificaron incluso en los vínculos más cercanos. *“Las mamás siempre tenemos que estar, para todo. No podemos parar, así nos duela, así estemos cansadas. Nuestro cuerpo tiene que resistir hasta días sin dormir”.* (Voz de mujer águila)

En otra instancia, proponer ejercicios hipopresivos en la práctica de respiración consciente y Matroyoga, se implementó como una técnica postural y respiratoria, que no se pretendía como una homogenización del movimiento, sino, como una invitación a la búsqueda de estrategias desde el cuerpo, para los momentos cotidianos que luego del parto se dificulta para la mujer que está maternando. Por lo anterior, no solo se hallaron maneras de intencionar los movimientos, a necesidad particular; también se manifestó el propósito de

estas prácticas en beneficio de la madre, para fortalecer el suelo pélvico, reducir el perímetro abdominal o prevenir incontinencia.

**Figura 31.**

*Águila en movimiento*



*Nota:* Elaboración propia, 2025.

Ahora bien, en la fase de los encuentros colectivos, se resalta la propuesta *Voces Ancestrales*, enmarcada desde la Educación Física, permitió reconocer que las prácticas tradicionales no solo cumplen una función de cuidado corporal, sino que también ofrecen un sostén emocional y simbólico a la mujer en el periodo de posparto. Estas prácticas, arraigadas en la cultura de las participantes, forman parte de su historia, su identidad y, por tanto, de su corporalidad. En la voz de las mujeres participantes las prácticas recurrentes pueden reafirmarse en relatos como: “*Mi mamá y mi abuela siempre me han dicho que no me serene en los 40 días primero de parto*”, “*Fajarse lo más apretado para bajar la barriga y que la piel se pegue*”, “*Tomar agua de panela con hinojo para producir más leche*”. (Relatos de mujeres águila, ver anexo 9).

**Tabla 27.**

*Recurrencias en las Prácticas ancestrales de cuidado*

Práctica ancestral de cuidado	Recurrencia
Uso de plantas medicinales o bebidas	10/10
Reposo total en el día 40 del puerperio	6/10
Uso de fajas adaptadas	5/10
Uso de prendas de vestir particulares (gorros, guantes)	4/10
Frecuencia del baño y aseo personal	1/10
Alimentación especial	1/10
No exposición al sol durante el puerperio	1/10

*Nota:* Elaboración propia, 2025.

En este sentido, se evidencia que el rescate de saberes ancestrales, como los baños de plantas, los masajes y las infusiones, no puede ser visto únicamente como una expresión folclórica, sino como una mediación pedagógica poderosa que, desde la Educación Física, promueve el bienestar, dignifica la experiencia materna y fortalece la conexión entre el cuerpo, la memoria y la comunidad. *“Hay muchos mitos en el cuidado del posparto, es curioso porque muchas tenemos los mismos. Cumplía muchas cosas que me decía mi mamá y mi abuela porque me sentía protegida... si son reales, no lo sé”* (Relato de mujer águila. Ver anexos: diario 8, momento 3, encuentro 2.). Esta valoración, reafirma que el cuidado no es ajeno a la educación, y que, en contextos como el posparto, el conocimiento tradicional tiene un lugar legítimo y transformador en los procesos formativos de la Educación Física para el cuidado de sí.

A partir del análisis de los diarios de campo, donde se consignaron de manera detallada las observaciones realizadas como docente, fue posible evidenciar que los encuentros colectivos propiciaron un valioso espacio de diálogo entre los aprendizajes individuales de cada mujer en torno al cuidado de sí. Actividades como Aliento de Renacer y la Matrodanza, no solo facilitaron la expresión corporal, sino también, evidenciaron la comodidad de las participantes al verse reflejadas en otras mujeres que transitan la misma etapa vital.

### **Figura 32.**

*Aliento de renacer*



*Nota:* Elaboración propia, 2025.

“Cuidar tu cuerpo y priorizarte durante la lactancia y el posparto no es egoísmo, es sostener con amor desde un cuerpo que también necesita ser sostenido” (Relato de mujer águila. Ver anexos: diario 9, momento 3, encuentro 2.).

Este reconocimiento mutuo favoreció la construcción de vínculos significativos, permitiendo que, a través del movimiento y la palabra, se tejiera una red de apoyo espontánea, sostenida en empatía y confianza. Así, el escenario de la Educación Física como mediadora, se transformó en un entorno de contención y fortalecimiento colectivo, donde el cuerpo, como territorio de memoria y encuentro, fue protagonista de las prácticas pedagógicas.

### **Rostros del posparto**

En el marco de la construcción de sentido que acompañó todo el proceso de este proyecto, surgió la experiencia significativa denominada *Rostros del Posparto*, una galería fotográfica concebida como un acto de memoria, de afirmación y de resistencia. Esta propuesta, trabajada en blanco y negro, responde a la intención de despojar las imágenes y de centrar la mirada en la esencia de los rostros y cuerpos que narran, desde su presencia, historias de transformación, de lucha, de cuidado y de vida. El blanco y negro, al eliminar distracciones cromáticas, acentúa las texturas de la piel, las expresiones sinceras y la profundidad de las miradas, haciendo visible lo que muchas veces permanece oculto: la historia encarnada en cada mujer, en cada huella, en cada gesto.

La elección del rostro como protagonista no es casual. A lo largo del proyecto, se hizo evidente la necesidad de recuperar la identidad propia de cada mujer, más allá de los discursos sociales que tienden a instrumentalizar el cuerpo materno como mero vehículo de reproducción. Frente a esa visión reductora, *Rostros del Posparto* propone una reivindicación: cada rostro es único, portador de una trayectoria irrepetible y de una dignidad que no necesita ser validada por los ideales hegemónicos de belleza. En cada fotografía, se reconoce a la mujer como sujeto de historia, como cuerpo que ha atravesado el dolor, el cambio y la creación, y que sigue habitándose desde la fuerza.

Además, muchas de las imágenes fueron tomadas junto a los bebés, reforzando la idea de que el cuidado de sí mismo está íntimamente vinculado con el cuidado de los otros. La maternidad, entendida desde esta perspectiva, no implica una anulación de la propia identidad, sino una expansión de la conciencia de cuidado que comienza en el propio cuerpo y se proyecta hacia la vida que se sostiene y acompaña. El rostro materno, en conexión con el rostro del hijo o hija, compone una narrativa visual donde el vínculo se hace carne y el cuidado mutuo se inscribe como experiencia vital y social.

**Figura 33.**

*Rostros del posparto.*



*Nota:* Elaboración propia.

De esta manera, *Rostros del Posparto* no se limita a ser un registro estético; es, sobre todo, un acto político y pedagógico. Cada imagen abre un espacio para interrogar las narrativas culturales que limitan, silencian o deforman las vivencias maternas. Cada rostro interpela: ¿qué historias nos negamos a escuchar? ¿qué cuerpos nos resistimos a mirar en su verdad? Así, esta galería se convierte en una extensión del proyecto mismo, consolidando una propuesta de Educación Física que entiende el cuerpo no solo como un instrumento, sino como un territorio de memoria, de sentido y de transformación colectiva. Para apreciar la galería completa: *Ver anexo 8*. Es indispensable aclarar que, para la toma de fotografías y divulgación de las mismas, se realizó el proceso de diligenciamiento de los Formatos de autorización de imagen para mayor de 18 años y menores de edad, Código: FOR-COM-001, versión 01 del 21 de marzo de 2024, de la Universidad Pedagógica Nacional.

## **Análisis de la Experiencia**

El cierre de este proyecto invita a una reflexión sobre los múltiples sentidos que emergieron de la experiencia educativa. Analizar las incidencias de la propuesta, no solo permite comprender lo sucedido en el escenario de las mujeres participantes, sino también reconocer el impacto en la docente en formación, en el contexto y en la Educación Física. Este capítulo enuncia cómo la práctica, en diálogo con el cuidado, la memoria y la maternidad, se convirtieron en una herramienta de resignificación individual y colectiva, proyectando nuevas posibilidades como espacio de historia, identidad y resistencia.

### **Aprendizajes del vuelo: Resonancias de una Educación Física tejida entre piel, palabra y cuidado**

A lo largo del proceso, fue posible visualizar en las mujeres participantes: águilas que llegaban portando sus cuerpos como mapas vivos de sus historias recientes. No era el dolor lo que dominaba el ambiente, sino una suerte de espera: como si, antes de cualquier reconstrucción, fuera necesario simplemente detenerse, escucharse y reconocerse.

Desde la Educación Física, los encuentros se configuraban como espacios de resistencia, con caminos de regreso a sí mismas. En sus presencias vibraban memorias corporales que no se nombraban, pero que comenzaban a ser escuchadas y acompañadas. La propuesta no ofrecía respuestas acabadas, sino la posibilidad de habitar preguntas abiertas, de alojar la incertidumbre como parte legítima de la experiencia materna y humana. Así, más que buscar soluciones externas, el tiempo compartido se ofrecía como una pausa, donde el lenguaje corporal, el cuidado y la dignificación del propio cuerpo pudieran germinar.

El cuerpo, lejos de ser un objeto a corregir, se manifestaba como territorio de experiencia, de memoria y de potencia. Cada movimiento propuesto desde las dinámicas físicas insinuaba historias no contadas; se tejía un aprendizaje: el de habitarse en resistencia y resignificación.

La Educación Física para la mujer águila, fue escenario para reconocer, restaurar y afirmar la dignidad del cuerpo materno. La relación entre maternidad y corporalidad, mediada por la Educación Física, revelaba que para algunas mujeres la Experiencia Corporal abría espacios de reconciliación con su identidad; para otras, representaba el inicio de un diálogo difícil pero necesario entre memoria y aprendizaje. El cuerpo, como archivo vivo, guardaba más de lo que podía narrarse. Cada sesión de trabajo, cada práctica, cada espacio, posibilitaba

aprendizajes que iban más allá de la técnica, instaurando una pedagogía sensible, del respeto y de la validación de cada proceso particular.

Así, el espacio colectivo adquiriría un nuevo sentido. No era simplemente un grupo de mujeres reunidas, sino una comunidad pedagógica y corporal, donde cada historia encontraba eco, donde cada cuerpo comenzaba a reconocer su derecho a habitarse sin exigencias ajenas. Sin necesidad de grandes declaraciones, se iba configurando una ética del cuidado propio y mutuo, una práctica educativa donde el cuerpo y el movimiento eran lenguajes legítimos de aprendizaje y transformación.

La metáfora del águila se insinuaba como una imagen posible, nunca impuesta. Como en el vuelo del ave, el proceso del diseño curricular, no era un ascenso inmediato, sino una paciente construcción. Desprenderse de las viejas representaciones del cuerpo, aceptar las marcas, desplegar alas nuevas para un vuelo profundamente humano. En cada paso del proceso, la Educación Física acompañaba esa reconfiguración: cada mujer transitaba su propio camino; algunas recuperaban fuerza en sus piernas para sostenerse firmemente; otras, fluidez en su columna para sostener su historia; todas, en su singularidad, aprendían a confiar nuevamente en sí mismas.

El final del proceso, si podía hablarse de un final, no se marca por una meta, sino por la apertura de un horizonte: un horizonte donde el cuerpo es habitado con decisión, respeto y dignidad. Donde la maternidad no es un ideal inalcanzable, sino una vivencia múltiple e imperfecta. El legado de la experiencia se inscribe en la manera de ser mundo, allí donde antes habitaba el juicio o la exigencia, comienzan a florecer espacios de *Cuidado de sí*, prácticas que, de forma sensible, sustentan los procesos de aprendizaje de aquella mujer, que ahora da significado y significante a su saber, articulando también: su cultura, historia y ancestralidad, desde una perspectiva más consciente, empoderada y resistente.

En el desarrollo de este proyecto, la Experiencia Corporal se abordó de forma compleja y significativa, en la que el cuerpo se reconoce no únicamente como soporte biológico o instrumento de acción, sino como un espacio de construcción de sentido, memoria y subjetividad. Lejos de una perspectiva meramente funcional, el trabajo propició una vivencia corporal consciente, donde cada gesto, cada movimiento y cada pausa se constituyeron en actos de resignificación y apertura de nuevos saberes.

El proyecto evidencia que la experiencia corporal, entendida como vivencia sentida, reflexionada y compartida, tiene un valor formativo profundo: permite a los sujetos no solo habitar sus transformaciones, sino también construir conocimiento a partir de ellas. En este sentido, se plantea una ampliación del campo de la Educación Física, donde el cuerpo es

asumido como un territorio vivo de aprendizaje, memoria y posibilidad; se convierte en lenguaje y en forma de producción de sentido.

A partir de estas bases, la Experiencia Corporal se afirma en los procesos educativos, abriendo nuevas rutas para la pedagogía, especialmente en contextos de transición vital como la maternidad. De esta manera, el proyecto contribuye al abordaje del objeto de estudio del PCLEF, en otras miradas, además de consolidar una visión de la Educación Física que articula saberes corporales, emocionales y simbólicos en una propuesta pedagógica inclusiva, crítica y humana.

Desde esta perspectiva, la Educación Física se proyecta más allá de la enseñanza de habilidades motrices, incorporando el cuerpo como centro de procesos pedagógicos orientados al cuidado, la autonomía y el reconocimiento de la propia historia encarnada. La metáfora del águila, trabajada a lo largo de las sesiones, permitió integrar el componente simbólico a las prácticas corporales, habilitando a las participantes a transitar sus procesos de cambio desde narrativas que reconocen la vulnerabilidad y la fuerza como dimensiones coexistentes.

### **Aprendizajes de una mujer, madre y docente - águila**

El desarrollo de este proyecto de grado *Maternidad de las Águilas. Experiencia Corporal en el Posparto*, ha sido, uno de los procesos más constructivos de mi vida, no solo en términos profesionales. Al elegir como principal mediación pedagógica la analogía entre la resiliencia del águila y la mujer en el posparto, inicié un viaje de conocimiento que, sin saberlo en ese momento, me llevaría a descubrir nuevas dimensiones de mí misma como madre, como docente y como ser humano.

Comprendí que ser docente, en la Educación Física, es asumir la enorme responsabilidad de cuidar del otro, de ofrecer espacios seguros donde pueda reconocerse, aceptarse y reconstruirse. Aprendí que no todos los movimientos son visibles: hay movimientos, que son igual o más importantes que los saltos, las carreras o las posturas. El temblor de una mujer que se atreve a confiar en su fuerza, el pequeño gesto de quien se permite reconocer su dolor sin culpa, el primer paso hacia la aceptación de un cuerpo cambiado: esos movimientos también son celebraciones que deben ser acogidas con la misma alegría que un récord superado.

Al sumergirme en el estudio de la resiliencia femenina durante el posparto, no pude evitar confrontarme con mi propia historia de maternidad. Cada vez que leía sobre las águilas

arrancándose sus plumas para renacer más fuertes, recordaba mis propias batallas: las noches interminables, los miedos ocultos, el dolor físico mezclado con la inmensa dicha de sostener una vida nueva. Este proyecto me permitió poner palabras a emociones que durante mucho tiempo habían permanecido enterradas.

Como educadora física, esta experiencia reconfiguró mi manera de comprender los escenarios del cuerpo, no solo como un instrumento de capacidades motrices, sino como un territorio vivo, lleno de memorias y de luchas, en ocasiones, invisibilizadas. Cada cicatriz es el testimonio de una historia que merece ser contada. Descubrí que acompañar a una mujer en su proceso de reencontrarse con su cuerpo es, en realidad, acompañarla en su reencuentro con su identidad, con su fuerza y con la oportunidad de renacer en su corporalidad.

Las ideas que sustentaron de forma teórica este proyecto, se entretrejieron con mi propia experiencia de vida. Esta experiencia, me recordó que toda práctica educativa que pretenda ser significativa debe partir del respeto por la autonomía y el cuidado del otro; también, que la piel no es un límite corporal, sino un espacio sensible donde se inscriben las huellas de la vida y donde late la historia de cada ser humano; por último, desde la Experiencia Corporal, me enseñó que el cuerpo no solo se mueve, sino que vive, siente, significa, aprende y transforma. Otro aprendizaje, que no es posible calcular su valor, fue el descubrimiento de la importancia de construir comunidad entre mujeres: *las águilas en bandada*. Hoy, como educadora física, me siento llamada a trabajar desde una ética del cuidado, del respeto y de la empatía. Mi compromiso no es solo con el desarrollo de habilidades motrices, sino con la construcción de cuerpos habitados con dignidad, de seres humanos que se reconozcan en todas sus etapas.

Este proyecto ha sido, para mí, un acto de amor hacia otras mujeres y hacia mí misma. Un acto de reconocimiento, de acompañamiento y de celebración de la vida en todas sus formas. Hoy sé que el verdadero vuelo no es el que nos lleva más alto, sino el que nos permite renacer, una y otra vez, desde nuestras propias cenizas. Así como el águila se atreve a atravesar el dolor para alcanzar una nueva vida, también cada mujer, en su posparto, en su maternidad y en su cotidianidad, es capaz de reconstruirse, de reinventarse, de volver a volar.

Esta certeza es la que me acompaña ahora y la que quiero llevar a cada espacio educativo que construya. Porque educar es también creer en la posibilidad del renacer; es sostener, es cuidar de mí y de otros, hasta que las alas de águila estén listas para desplegarse nuevamente hacia el horizonte.

**Figura 34.**

*Juliana Andrea Bonilla Niño. Autora.*



*Nota:* Elaboración propia, 2025.

## Referencias

- Amaya, Á., Barreto, A., Olaya, L. (2015). *Experiencias de gestación, parto y puerperio por medio de la partería a partir de las narrativas de tres mujeres en Bogotá* [Trabajo de grado]. Repositorio Institucional PUJ.  
<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/19059>
- Alfonso, L., Ramírez, N. (2023). *Resignificando la maternidad, cuerpos que dan lugar otros cuerpos*. [Trabajo de grado]. Repositorio Institucional UPN.  
<http://hdl.handle.net/20.500.12209/19208>
- Banrepultural. (2020, octubre 8). Conferencia | Partería. Saber ancestral y práctica viva [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ykeHKQFufkM>
- Canaval, G., Jaramillo, C., Rosero, D., Valencia, M. (2007). *La teoría de las transiciones y la salud de la mujer en el embarazo y en el posparto*. *Aquichan*, 7(1).  
<https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/94>
- Cepeda, A. (2019). *Entre chinchorros y camillas de parto: Relatos sobre el cuidado de la salud en el embarazo, parto y posparto de mujeres indígenas wayuu del Corregimiento de Nazareth en la Alta Guajira* [Trabajo de grado]. Repositorio Institucional PUJ. <http://hdl.handle.net/10554/47031>
- Congreso de Colombia. (2022). Ley 2244 de 2022: Parto digno, respetado y humanizado. Congreso de la República de Colombia.  
[https://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_2244\\_2022.html](https://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_2244_2022.html)
- Congreso de Colombia. (2016). Ley 1804 de 2016: Por la cual se establece la política de Estado para el Desarrollo Integral de la Primera Infancia de Cero a Siempre y se dictan otras disposiciones. Diario Oficial No. 49.953.  
[https://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_1804\\_2016.htm](https://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1804_2016.htm)
- Delgado, G., Martínez, N. (2021). *Resistir pariendo: Iniciativas de mujeres gestantes, parturientas y puérperas en la lucha por la reivindicación de sus derechos reproductivos durante la atención obstétrica* [Trabajo de grado]. Repositorio Institucional Unicolmayor.  
<https://repositorio.unicolmayor.edu.co/handle/unicolmayor/5504>
- Díaz, A. (2009). *Actividades físicas adaptadas: embarazo y post parto*. En V. Martínez de Haro (Coord.), *Actividad física, salud y calidad de vida* (pp. 325–329). Fundación Estudiantes.

- [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/4400/29580\\_17actividades.pdf?sequence=3](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/4400/29580_17actividades.pdf?sequence=3)
- Foucault, M. (2012). *Historia de la sexualidad: Volumen I: La voluntad del saber*. Biblioteca Nueva. <https://public.digitaliapublishing.com/a/17611>
- Foucault, M. (2008). *Historia de la sexualidad. Volumen III: La inquietud de sí*. Siglo XXI Editores
- Foucault, M. (2001). *La hermenéutica del sujeto: Curso en el Collège de France (1981–1982)*. Fondo de Cultura Económica
- Gaviria, M., Londoño, K., Restrepo, M., Valencia, S. (2023). *Relatos sobre la depresión posparto de mujeres que viven en la ciudad de Medellín* [Trabajo de grado]. Repositorio Institucional TdeA. <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/4220>
- Gil, V., López, L., Velasco, V. (2016). *Insatisfacción de la imagen corporal en mujeres que se encuentran en un año posterior al parto en un grupo conformado de la ciudad de Armenia-Quindío* [Trabajo de grado]. Repositorio UNAB. <http://hdl.handle.net/20.500.12749/278>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2020). Lineamientos pedagógicos para la atención del programa Desarrollo Infantil en Medio Familiar. ICBF. [https://www.icbf.gov.co/system/files/lineamientos\\_pedagogicos\\_dimf.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/lineamientos_pedagogicos_dimf.pdf)
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (s.f.). Manual Técnico Modalidad Familiar y Comunitaria. <https://www.icbf.gov.co/manual-tecnico-modalidad-familiar-y-comunitaria>
- Le Breton, D. (2013). *Antropología del cuerpo y modernidad* (P. Mahler, Trans.). Editor digital: Moro [https://www.academia.edu/40443425/David\\_Le\\_Breton\\_Antropologia\\_del\\_cuerpo\\_y\\_modernidad](https://www.academia.edu/40443425/David_Le_Breton_Antropologia_del_cuerpo_y_modernidad)
- Le Breton, D. (2010). *La sociología del cuerpo*. Ediciones Nueva Visión
- Lozada, A., Campero, M., Hernández, B., Rubalcava, L., Neufeld, L. (2015). *Barreras y facilitadores para actividad física durante el embarazo y posparto en mujeres pobres de México*. *Salud Pública de México*, 57(3), 242–251. <https://doi.org/10.21149/spm.v57i3.7358>
- Mallarino, C. (2017). *Cuerpos, sociedades e instituciones a partir de la última década del siglo XX en Colombia* [Tesis doctoral]. Repositorio Institucional UPN. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/90>

- Matoso, E. (2017). *Mapas corporales. Imágenes capturadas*. Cuerpos Elocuentes.  
<https://www.cuerposelocuentes.blog/single-post/2017/01/17/-mapas-corporales-im%C3%A1genes-capturadas>
- Medina, E. (2016). *Motivación y adherencia a la práctica de ejercicio físico en la mujer posparto* [Trabajo de grado]. Repositorio Institucional UPN.  
<http://hdl.handle.net/20.500.12209/2836>
- Medina, P. (2014). *Caracterización del dolor postparto en una población de mujeres del Instituto Materno Infantil – Bogotá* [Trabajo de grado]. Repositorio Institucional Universidad Nacional de Colombia. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/51660>
- Ministerio de Salud de Chile. (2018, noviembre 14). Ministerio de Salud lanza Serie Mamá Activa. Servicio de Salud Metropolitano Central. <https://ssmc.gob.cl/ministerio-de-salud-lanza-serie-mama-activa/>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). Resolución 3280 de 2018: Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. <https://www.minsalud.gov.co>
- Molano, M. (2012). *Fundamentos estructurales de la experiencia corporal*. *Lúdica Pedagógica*, 2(17), 73-84  
<https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/1778>
- Mora, F., Arango, M. (2021). *Saberes ancestrales en el cuidado de la maternidad: cuerpos, memorias y resistencia*. *Revista Colombiana de Educación*, (81), 85–102.  
<https://doi.org/10.17227/rce.num81-11034>
- Negrete, L., Vertel, M. (2025). *Prácticas de cuidado cultural durante el puerperio en mujeres afrodescendientes*. Universidad de Córdoba. <https://www.unicordoba.edu.co>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Estrategia de salud reproductiva para acelerar el avance hacia la consecución de los objetivos y las metas internacionales de desarrollo*  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/69040/WHO\\_RHR\\_04.8\\_spa.pdf&#8203::contentReference\[oaicite:1\]{index=1}](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/69040/WHO_RHR_04.8_spa.pdf&#8203::contentReference[oaicite:1]{index=1})
- Organización Mundial de la Salud. (2023, 7 de diciembre). *Más de un tercio de las mujeres padecen problemas de salud de larga duración tras el parto, según una nueva investigación*. <https://www.who.int/es/news/item/07-12-2023-more-than-a-third-of-women-experience-lasting-health-problems-after-childbirth>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Mortalidad materna*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Recomendaciones de la OMS sobre cuidados maternos y neonatales para una experiencia posnatal positiva.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240068855>
- Planella, J. (2017). *Pedagogías sensibles. Sabores y saberes del cuerpo y la educación*. Edicions Universitat de Barcelona.
- Postpartum Support International. (s.f.). *Postpartum Support International*. Consultado el 27 de noviembre de 2024, de <https://postpartum.net/>
- Ricoeur, P. (2000). *Narratividad, fenomenología y hermenéutica*. Anàlisi: Quaderns de Comunicació i Cultura, (25), 189–207.  
<https://raco.cat/index.php/Analisi/article/view/15057>
- Ricoeur, P. (s.f.). *La lectura del tiempo pasado: Memoria y olvido* [PDF].  
[https://1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/55980777/Paul\\_Ricoeur\\_La\\_Lectura\\_del\\_Tiempo\\_Pasado\\_Memoria\\_y\\_Olvido-libre.pdf](https://1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/55980777/Paul_Ricoeur_La_Lectura_del_Tiempo_Pasado_Memoria_y_Olvido-libre.pdf)
- Robles, L., Murillo, V. (2022). *Conociendo las representaciones sociales de la depresión postparto* [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad Icesi.  
<http://hdl.handle.net/10906/94662>
- Sosa, A. (2020). *Impacto de la educación maternal en el parto y posparto de las gestantes de La Palma* [Tesis de grado]. Universidad de La Laguna.  
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/20866/Impacto%20de%20la%20educacion%20maternal%20en%20el%20parto%20y%20posparto%20de%20las%20gestantes%20de%20La%20Palma..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Torres, I. (2025, marzo 12). *Kangatraining: El ejercicio postparto ideal para mamás y bebés*. Lifestyle Fit. <https://lifestyle.fit/entrenamiento/rutinas/bebe-practica-kangatraining/>
- Universidad Pedagógica Nacional. (s.f.). *Propuesta de formación – Facultad de Educación Física*. Consultado el 28 de abril, 2025 <https://edufisica.upn.edu.co/lic-educacion-fisica-presentacion/propuesta-de-formacion/>
- Vásquez, M., Argote, L., Bejarano, N., Cárdenas, C., Muñoz, L. (2004). *Transitando la adolescente por el puerperio: Amenazas, peligros y acciones de protección durante la dieta*. Aquichan, 4(1).  
<https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/46>
- Ventura, I. (2010). *La actividad física en el embarazo y el posparto: Una revisión crítica*. Universidad de Cantabria.  
<https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/20110/VENTURA%20RAMOS%2C%20ILEANA.pdf?sequence=3>

Anexos

Anexo 1. Matriz de Contenidos. Diseño curricular Vuelo de Águila

PCP: MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS. EXPERIENCIA CORPORAL EN EL POSTPARTO DISEÑO CURRICULAR "VUELO DE ÁGUILA" AUTOR: Juliana Andrea Bonilla Niño.														
<p><b>PROBLEMA:</b> Los recursos estandarizados para el cuidado del Maternidad, corresponden a un modelo asistencial de atención que promueve particularmente la rehabilitación del potencial de la mujer-madre para generar de forma autónoma las estrategias de reconocimiento y cuidado de sí, a partir de unas transformaciones físicas, psicológicas, sociales y culturales propias de la etapa Postparto.</p> <p><b>INTENCIÓN FORMATIVA:</b> Promover el reconocimiento / autoreconocimiento de la mujer que materna, el génesis y la incidencia de las transformaciones a las que se enfrenta en el periodo de Postparto, a través de la analogía de La Maternidad de las Águilas.</p> <p>La intención formativa de mi proyecto dirigido a mujeres en postparto se articula desde una Educación Física para el Cuidado de Sí, concebida como un espacio de construcción subjetivo, que va más allá de la mera rehabilitación corporal. Este enfoque propone a la Educación Física como un escenario mediador entre la Cultura, la Maternidad y el Bienestar, en un proceso de reeducación y reconfiguración de la identidad de la mujer tras el parto.</p> <p>Considerando la etapa Postparto como un periodo de transición, el proyecto busca generar un espacio interdisciplinario donde converjan conocimientos provenientes de la medicina, fisioterapia, psicología, pedagogía, los saberes ancestrales y la Educación Física, con el fin de comprender las necesidades (no solo físicas y estéticas) de las mujeres en esta etapa. A través de prácticas corporales adaptadas, el PCP reconoce la influencia de los contextos socioculturales en la vivencia de la maternidad, lo que pretende particularizar las intervenciones y generar un espacio de reflexión y empoderamiento en torno al cuerpo, la maternidad y sus configuraciones. De este modo, la propuesta busca facilitar una integración armónica entre la Experiencia Corporal de la Maternidad, el cuidado del cuerpo (natural, subjetivo y sociocultural) y el proceso educativo, favoreciendo la reconstrucción de la identidad femenina desde una mirada crítica y resistente.</p>														
CARACTERIZACIÓN SER HUMANO				CARACTERIZACIÓN DISCIPLINAR (EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL CUIDADO DE SÍ)			ORGANIZACIÓN DEL PROCESO DE MEDIACIÓN							
				Modelo Didáctico: DIDÁCTICA DE LA NARRATIVA CORPORAL (Cuerpos, Narrativas, Textualidades, Claudia Mallarino. 2016 - El Símbolo del cuerpo humano. Del árbol de la vida al Esquema Corporal, Annick de Souzenelle, 1993)			EJES PRIMARIOS DE RUTA							
				EJES SECUNDARIOS DE RUTA			RELATOS							
				EVALUACIÓN			EVALUACIÓN							
MUJER - MADRE QUE CUIDA DE SÍ	RECONOCE	Génesis	Manifestaciones del Postparto	Físicas- Psicológicas- Socioculturales	PRÁCTICAS DE CUIDADO DE SÍ	EXPERIENCIA CORPORAL	CUEPO Y MOVIMIENTO	Dimensión Natural	Metodología	FASE DE DESPEGUE (RECONOCIMIENTO)	<p><b>Evaluación Inicial:</b> Caracterización (Diario Maternidad de las Águilas).</p> <p>Conocer las necesidades y expectativas de la mujer - Águila participante, con el fin de priorizar su actuación en este proceso educativo, al ser parte activa de un diseño curricular que apoye su recuperación integral.</p>	Momento 1: Un Águila en el espejo		
		Incidencia								<p><b>A. MEMORIAS DEL CUERPO.</b> Reconocer y resignificar las memorias del cuerpo natural, valorando los cambios físicos y su incidencia en el cuerpo subjetivo y sociocultural, como parte de un proceso de transformación y renacer.</p>	<p><b>A.1 Génesis e incidencia de la metamorfosis.</b> Valorar los procesos de cambio desde su origen, resignificando el cuerpo en búsqueda de bienestar, permitiendo transitar la etapa del postparto con reconocimiento, aceptación y empoderamiento.</p>	<p><b>A.1.1 Cuerpo historia</b> Meta de Aprendizaje: Identificar el origen y la incidencia de las diferentes manifestaciones físicas del cuerpo, considerando este como vehículo de aprendizajes y lugar de historia, desde la evocación de memorias, promoviendo así, una mayor comprensión de la identidad y la construcción de la SUBJETIVIDAD.</p> <p><b>B.1.2 Alma historia</b> Meta de Aprendizaje: Reflexionar sobre los cambios emocionales y psicológicos experimentados durante el postparto, promoviendo la toma de conciencia de los procesos internos de las mujeres y el reconocimiento de sus cicatrices emocionales como parte de su experiencia de la maternidad.</p>		
	RESISTE	Relaciones de Poder	Dinámicas Sociales	Asteriscallano				Dimensión Sujetiva	Emociones	FASE DE ASCENSO (VUELO INDIVIDUAL)	<p><b>B. ÁGUILA EN MOVIMIENTO</b> Promover el aprendizaje a través del movimiento, reconociendo su cuerpo como águila que crece mediante la libertad.</p>	<p><b>B.1 Retos en movimiento</b> Fomentar en las mujeres en postparto el uso del movimiento, reconociendo su cuerpo como águila que crece mediante la libertad.</p>	<p><b>B.1.1 Retos cotidianos del cuerpo natural</b> Meta de Aprendizaje: Explorar cambios físicos de la mujer en postparto, mediante actividades que aborden situaciones cotidianas, permitiendo a la mujer reconocerse y adaptarse a las nuevas demandas físicas.</p> <p><b>B.1.2 Retos de la Lactancia Materna</b> Meta de Aprendizaje: Sensibilizar a las mujeres sobre los beneficios de la Lactancia Materna para su bienestar, promoviendo la conexión con su cuerpo y la confianza en su capacidad para nutrir y cuidar otra vida, mientras favorece su propio proceso de recuperación en el postparto.</p> <p><b>B.1.2 Matroyoga</b> Meta de Aprendizaje: Facilitar la recuperación física y emocional de la mujer en postparto a través de la práctica del Matroyoga, integrando movimientos que promuevan el fortalecimiento del cuerpo, la respiración consciente y la relajación.</p>	Momento 2: Transformaciones de una mujer en Postparto. Querido yo, querido (a) lector(a)
		Dinámicas Culturales	<p><b>C. DINÁMICAS DEL NIDO</b> Reconocer las nuevas dinámicas de la mujer como madre, considerando su contexto personal, familiar y social, para promover una comprensión integral de sus necesidades y desafíos en esta etapa de la Maternidad.</p>	<p><b>C.1. Reflejos del sí</b> Promover el reconocimiento de cómo las experiencias de la mujer en postparto se reflejan en las demás y en el entorno, tomando conciencia de sus propias necesidades físicas y emocionales, para favorecer la construcción de la subjetividad.</p>						<p><b>C.1.1 Reflejo en una nueva vida.</b> Meta de Aprendizaje: Identificar cómo, al priorizar la vida de su hijo (a), puede invisibilizar sus propias necesidades y su proceso de autocuidado, promoviendo una reflexión sobre equilibrio entre el cuidado del otro y de sí misma.</p> <p><b>C.1.2 Reflejos familiares</b> Meta de Aprendizaje: Identificar cómo, al priorizar las dinámicas familiares y los cuidados del hogar, puede invisibilizar sus propias necesidades y su desarrollo personal, promoviendo una reflexión sobre equilibrio entre el cuidado de los demás y de sí misma.</p> <p><b>C.1.3 Reflejos socioculturales</b> Meta de Aprendizaje: Brindar a la mujer en postparto la oportunidad de reflexionar sobre cómo entorpecer los intereses e imaginarios sociales, generalizados sobre la subjetividad y autoimagen, promoviendo el reconocimiento y la priorización de sus necesidades personales en el proceso de autocuidado y Bienestar.</p>				
	GENERA	Estrategias de Cuidado de Sí	Propias- Colectivas	Dimensión Sociocultural				Comunicación	Identidad	FASE DE PLANO (VUELO COLECTIVO)	<p><b>A. VOZ Y RESISTENCIA</b> Promover el fortalecimiento de la resistencia colectiva de las mujeres en postparto, frente a las relaciones de poder que influyen en la maternidad, mediante actividades que fomenten el empoderamiento, la solidaridad y la toma de conciencia crítica sobre su rol y su Bienestar.</p>	<p><b>A.1 Las Voces de las Águilas</b> Dar voz a las mujeres en postparto, como águilas que resisten a las relaciones de poder, promoviendo un espacio de intercambio en el que compartan sus saberes y experiencias propias, fortaleciendo su empoderamiento y a construcción colectiva de su bienestar.</p> <p><b>A.2 Preparando Rutas de vuelo</b> Facilitar el conocimiento de los contextos políticos que influyen en el postparto, abordándolos como una preparación para trazar una ruta de vuelo que permita a las mujeres entender y enfrentar las políticas y decisiones que impactan su bienestar durante esta etapa.</p>	<p><b>A.1.1 Compartir de Relatos.</b> <b>Diario Maternidad de las Águilas (Querida lectora)</b> Meta de Aprendizaje: Fomentar el intercambio de conocimientos y experiencias entre un colectivo de mujeres en postparto, a través de la narración de relatos, promoviendo la reflexión, el apoyo mutuo y el fortalecimiento de su identidad.</p> <p><b>A.2.1 Leyes que respaldan la Maternidad (Postparto).</b> Meta de Aprendizaje: Informar a las mujeres participantes acerca de las leyes y derechos que les respaldan en su postparto, para fortalecer su conocimiento y empoderamiento en el Bienestar legal, laboral y social durante esta etapa.</p> <p><b>A.2.2 Rutas de Atención.</b> Meta de Aprendizaje: Difundir las rutas de atención en salud disponibles para las mujeres en postparto, proporcionando información clara, para que las participantes conozcan los recursos y servicios que respaldan su recuperación integral durante esta etapa.</p>	Momento 3: Águilas en bandada. El poder de las mujeres en Postparto.
		Procesos de Aprendizaje								<p><b>B. ÁGUILAS EN MOVIMIENTO</b> Fomentar el movimiento corporal colectivo, para fortalecer la unidad y empoderamiento de las mujeres águila participantes a través de actividad física que promueve el Bienestar compartido y la conexión grupal.</p>	<p><b>B.1 Vuelos Ancestrales</b> Recuperar los conocimientos ancestrales y tradicionales como base para la identidad del postparto, promoviendo prácticas de cuidado, sanación y empoderamiento que fortalezcan su bienestar físico, emocional y cultural en esta etapa.</p> <p><b>B.2 La Danza de las Águilas</b> Explorar la danza como un movimiento artístico y corporal, que no solo favorece la recuperación física, sino que también fortalece la resistencia colectiva de las mujeres en postparto, permitiéndoles apropiarse su identidad, empoderamiento y lucha, a través del arte y la unidad.</p>	<p><b>B.1.1 Prácticas de cuidado tradicionales (Culturales-familiares-propias).</b> Meta de Aprendizaje: Socializar y construir prácticas de cuidado propias, familiares y culturales en el postparto, favoreciendo el intercambio de experiencias y saberes que fortalezcan el bienestar integral de las mujeres y sus comunidades durante esta etapa.</p> <p><b>B.2.1 Matrodranza, vínculos y ritmos.</b> Meta de Aprendizaje: Fortalecer los vínculos afectivos entre la mujer en postparto y su hijo (a), a través de la danza, promoviendo la recuperación física y representando la cultura en un espacio de conexión emocional y corporal.</p>		

DISEÑO MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS: Experiencia corporal y Educación Física para el Cuidado de Sí

## Anexo 2. Ficha de planeación de encuentros

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA							
PLANEACIÓN DE ENCUENTROS - PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS. EXPERIENCIA CORPORAL EN EL POSPARTO							
PERSPECTIVA EDUCATIVA: Promover el reconocimiento / autoreconocimiento de la mujer que materna, la génesis y la incidencia de las transformaciones a las que se enfrenta en el periodo de Post parto, a través de la analogía de La Maternidad de las águilas.							
SER HUMANO A FORMAR: Mujer - madre que reconoce la génesis e incidencia de las manifestaciones propias de su Posparto y a partir de ello genera estrategias de cuidado de sí, como resistencia a las dinámicas que envuelven social y culturalmente el escenario de esta etapa de su Maternidad.							
ENFOQUE DISCIPLINAR: Educación Física para el Cuidado de Sí - Experiencia Corporal.				DIDÁCTICA DE LA NARRATIVA CORPORAL			
ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño				Tutor: Jhon Carlos Cortés Murillo			
LUGAR:		FECHA:		HORA INICIO:		HORA FINAL:	
<b>FASE # 1: DESPEGUE (RECONOCIMIENTO)</b> Identificar las condiciones físicas, emocionales y sociales de la participante en posparto, mediante la recolección de información relevante, con el fin de establecer un diagnóstico integral que oriente la planeación de estrategias didácticas desde la Educación Física.				<b>EJE PRIMARIO DE RUTA: Caracterización (Diario Maternidad de las Águilas).</b> Conocer las necesidades y expectativas de la mujer - águila participante, con el fin de personalizar su actuación en este proceso educativo, al ser parte activa de un diseño curricular que apoye su recuperación integral.			
<b>CUERPO Y MOVIMIENTO DE LA MUJER ÁGUILA (Dimensión Natural - Subjetiva - Sociocultural)</b>  <b>PRÁCTICAS DE CUIDADO DE SÍ</b>	MOMENTO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	SENTIDO Y RELACIONES	TIEMPO	ESPACIO	RECURSOS
	INICIAL - GARRAS	Bienvenida al encuentro	Se genera un breve diálogo de bienvenida. Se comparte de forma sucinta las actividades a desarrollar.	Dar inicio al encuentro, favoreciendo los vínculos sensibles entre la participante, el contexto y la docente en formación	5 minutos	Nido de la Mujer Águila (Lugar de residencia).	Diálogo
		Un águila en el espejo	.Entrega a la participante el diario que usará a lo largo del proceso. Se invita a apropiarse de él como un espacio íntimo. .Pegado de fotografías por etapas: En la primera sección del diario, la mujer organizará y pegará fotografías que representen distintas etapas de su vida. Una foto de su niñez, foto de su vida antes de ser mamá, foto de su embarazo y una foto actual. .Escritura sobre sus sueños e intereses: ¿Cuáles han sido sus sueños a lo largo de la vida?, ¿Qué cosas le apasionan o le interesan hoy en día? .Foto familiar y de su (s) hijo (s): Para cerrar esta primera parte del diario, pegará dos fotografías significativas. Una foto que represente a su familia o red de apoyo más cercana y una foto de sus hijos o hijas que tenga un valor emocional especial para ella.	Conectar con su historia, su identidad y sus emociones. A través de este recorrido visual y narrativo, la mujer en posparto comienza un proceso de reencuentro consigo misma, que le permite valorar su camino recorrido, reconocer sus fortalezas y visualizar este ciclo y sus retos.	15 minutos	Nido de la Mujer Águila (Lugar de residencia). La participante dispone un espacio en el que se facilite el ejercicio de la escritura.	Fotografías Pegante Esfero
	CENTRAL - PLUMAS	Mapa Corporal	.Tomar una fotografía a cada participante Evocación de memorias, a través de un comparativo con otras fotografías de su niñez, preconcepción y gestación (línea de tiempo) .Realizar trazos con colores definidos por ella misma (lenguaje de colores) .Construcción de un relato que de cuenta de los significados que traducen de forma particular su elaboración.	Se plantea con fotografías, con el fin de particularizar la herramienta y alejarla de cualquier homogenización, ya que, no hay nada más cercano a la imagen de sí misma, que este recurso. Se hace el comparativo, ya que, el posparto no es un evento aislado, sino que esta transversalizado y afectado por hechos de tiempo pasado que dictan, predisponen y cicatrizan el reflejo de la mujer-madre. En la ruta de la particularización del ejercicio, cada mujer crea las convenciones que determinan el lenguaje y símbolos marcados en lugares de su cuerpo que considera claves en el momento del posparto y así mismo lo plasma en un relato, para no dar lugar a subjetividades en la interpretación de los resultados, sino tener un acercamiento a los significados desde las narrativas de quienes lo han vivido en su carne.	20 minutos	Nido de la Mujer Águila (Lugar de residencia). La participante dispone un espacio en el que se facilite el ejercicio de la escritura.	Fotografías Marcadores Esfero
FINAL - PICO	Aliento de Renacer	Se crea un ambiente tranquilo con música suave y luz tenue. La participante se ubica en una posición cómoda (sentada o acostada). Se guía a las mujeres águilas para que cierre los ojos y perciba su respiración sin modificarla. Se invita a llevar las manos al abdomen y reconocer el movimiento del diafragma al inhalar y exhalar. Respiración diafragmática: Inhalar lentamente por la nariz, expandiendo el abdomen, y exhalar suavemente por la boca. Respiración 4-4-6: Inhalar en 4 tiempos, sostener 4 tiempos y exhalar en 6 tiempos, favoreciendo la relajación. Se invita a imaginar cada inhalación como un aire renovador que llena de energía y calma. En cada exhalación, se visualiza la liberación de tensiones y preocupaciones. Se refuerza la importancia de la respiración como una herramienta de Cuidado de sí en el postparto.	Representa la importancia del control de la respiración como una herramienta de conexión con el cuerpo, calma y renovación en el proceso de posparto, simbolizando el renacer de la mujer en esta nueva etapa de su vida.	15 minutos	Nido de la Mujer Águila (Lugar de residencia). La participante dispone un espacio cómodo (Cama, sofá, colchoneta)	Dispositivo de audio Velas	
Diligenciamiento de Formato Diario de Campo Maternidad de las Águilas con base a lo observado durante el encuentro.							

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA							
PLANEACIÓN DE ENCUENTROS - PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS. EXPERIENCIA CORPORAL EN EL POSPARTO							
PERSPECTIVA EDUCATIVA: Promover el reconocimiento / autoreconocimiento de la mujer que materna, la génesis y la incidencia de las transformaciones a las que se enfrenta en el periodo de Post parto, a través de la analogía de La Maternidad de las águilas.							
SER HUMANO A FORMAR: Mujer - madre que reconoce la génesis e incidencia de las manifestaciones propias de su Posparto y a partir de ello genera estrategias de cuidado de sí, como resistencia a las dinámicas que envuelven social y culturalmente el escenario de esta etapa de su Maternidad.							
ENFOQUE DISCIPLINAR: Educación Física para el Cuidado de Sí - Experiencia Corporal.				DIDÁCTICA DE LA NARRATIVA CORPORAL			
ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño				Tutor: Jhon Carlos Cortés Murillo			
LUGAR:		FECHA:		HORA INICIO:		HORA FINAL:	
<p><b>FASE: #2 - Ascenso.</b> Afianzar la capacidad de generar estrategias de Cuidado de sí, a partir del reconocimiento, la práctica y la significación de los aprendizajes por medio de su cuerpo en movimiento (Experiencia Corporal).</p>				<p><b>EJE PRIMARIO DE RUTA:</b> Memorias del Cuerpo Reconocer y resignificar las memorias del cuerpo natural, valorando los cambios físicos y su incidencia en el cuerpo subjetivo y sociocultural, como parte de un proceso de transformación y renacer.</p>			
<p><b>EJE SECUNDARIO DE RUTA:</b> Génesis e incidencia de la Metamorfosis. Valorar los procesos de cambio desde su origen, resignificando el cuerpo a partir las tres dimensiones que lo conforman en búsqueda del bienestar, permitiendo transitar esta etapa con mayor consciencia, aceptación y empoderamiento.</p>				<p><b>RELATO:</b> Cuerpo Historia. Reconocer y resignificar las memorias del cuerpo natural, valorando las diferentes manifestaciones físicas del cuerpo, concibiendo este como vehículo de aprendizaje y lugar de historia desde la evocación de memorias, promoviendo así, una mayor comprensión de la identidad y construcción de la SUBJETIVIDAD. <b>RELATO:</b> Alma Historia. <b>META DE APRENDIZAJE:</b> Reflexionar sobre los cambios emocionales y psicológicos experimentados durante el posparto, promoviendo la toma de consciencia de los procesos internos de las mujeres y el reconocimiento de sus cicatrices emocionales como parte de su experiencia de la maternidad.</p>			
MOMENTO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	SENTIDO Y RELACIONES	TIEMPO	ESPACIO	RECURSOS	
INICIAL - GARRAS	Bienvenida al encuentro	Se genera un breve diálogo de bienvenida, acerca de hechos significativos durante la semana, asociado al encuentro anterior. Se comparte de forma sucinta las actividades a desarrollar.	Dar inicio al encuentro, favoreciendo los vínculos sensibles entre la participante, el contexto y la docente en formación	5 minutos	Nido de la Mujer Águila (Lugar de residencia).	Diálogo	
	Aliento de Renacer	Se crea un ambiente tranquilo con música suave y luz tenue. La participante se ubica en una posición cómoda (sentada o acostada). Se guía a las mujer águila para que cierre los ojos y perciba su respiración sin modificarla. Se invita a llevar las manos al abdomen y reconocer el movimiento del diafragma al inhalar y exhalar. Respiración diafragmática: Inhalar lentamente por la nariz, expandiendo el abdomen, y exhalar suavemente por la boca. Respiración 4-4-6: Inhalar en 4 tiempos, sostener 4 tiempos y exhalar en 6 tiempos, favoreciendo la relajación. Se invita a imaginar cada inhalación como un aire renovador que llena de energía y calma. En cada exhalación, se visualiza la liberación de tensiones y preocupaciones. Se refuerza la importancia de la respiración como una herramienta de Cuidado de sí en el postparto.	Representa la importancia del control de la respiración como una herramienta de conexión con el cuerpo, calma y renovación en el proceso de posparto, simbolizando el renacer de la mujer en esta nueva etapa de su vida.	15 minutos	Nido de la Mujer Águila (Lugar de residencia). La participante dispone un espacio cómodo (Cama, sofá, colchoneta)	Dispositivo de audio  Velas	
CENTRAL - PLUMAS	Body Paint de una Mujer Águila	Se indica a la participante que utilizando pinceles y vinillos, plasme en su cuerpo los lugares de cambios físicos que han sido propios de su maternidad desde el periodo de gestación, así como los cambios producto de marcas de nacimiento, accidentes y otras situaciones. El proceso se realiza frente a un espejo, mientras que relata el porqué de la construcción que está realizando	El body paint en una mujer en postparto es una estrategia de resignificación y empoderamiento que le permite reconocer y valorar los cambios físicos de su cuerpo tras la maternidad. A través del arte en su piel, se visualiza su transformación, destacando su fortaleza y belleza, fomentando la autoaceptación y desafiando estereotipos de belleza. Además, crea un espacio de expresión y sanación, ayudándola a conectar con su identidad y ver su cuerpo como símbolo de amor, resiliencia y renacer.	20 minutos	Nido de la Mujer Águila (Lugar de residencia). La participante dispone un espacio cómodo sobre un tapete o cobija que pueda ser salpicada de vinillos.	Vinillos de colores Pinceles Pañitos Espejo	
	Mi Mochila Invisible	.Introducción simbólica: Se introduce la idea de que todas las personas cargamos una mochila invisible. En el posparto, esa mochila puede llenarse de cosas pesadas, otras muy valiosas y algunas que ya no necesitamos llevar. .Dibujo de la mochila: Se proporciona una hoja con la silueta de una mochila. Dentro de esa mochila, representará de manera libre lo que ha estado "cargando" desde que comenzó su maternidad: puede escribir palabras, frases, emociones, o dibujar símbolos como: Piedras (representan las cargas, miedos, culpas, frustraciones), Plumas (representan lo que les da alivio, amor, inspiración, momentos de paz), Semillas (representan aprendizajes, nuevos propósitos, lo que quieren cultivar). ¿Qué pesa más en este momento? ¿Qué deseo dejar atrás? ¿Qué quiero seguir cargando porque me da fuerza? ¿Qué semilla quiero cuidar en esta nueva etapa?	Reconocer lo que se lleva en la mochila es el primer paso para elegir lo que se deja atrás, lo que se debe valorar y los sueños sembrados. No todo lo que pesa es pertinente. No todo lo que duele define. El Podemos aligerar el viaje.	10 minutos	Nido de la Mujer Águila (Lugar de residencia). La participante dispone un espacio en el que se facilite el ejercicio de la escritura.	Hojas  Colores	
FINAL - PICO	Momento #2 de Evaluación: Transformaciones de una mujer en Posparto.	A través del diálogo, se indica a la participante que diligencie los diferentes apartados del diario destinados para el encuentro, según lo trabajado con la docente en formación, además de lo observado; vivenciado, sentido y aprendido.	En coherencia con La didáctica de la Narrativa Corporal y el Currículo Narrativo, el momento de evaluación se precisa para plasmar en un instrumento los aprendizajes construidos por la participante durante el encuentro con sí misma, con el fin de materializar lo vivido y lo sentido, estableciendo un diálogo entre la voz del cuerpo y lo escrito en el papel.	12 Minutos	Nido de la Mujer Águila (Lugar de residencia). La participante dispone un espacio en el que se facilite el ejercicio de la escritura.	Diario Maternidad de las Águilas Esfero Colores Lápiz	
<b>Diligenciamiento de Formato Diario de Campo Maternidad de las Águilas con base a lo observado durante el encuentro.</b>							

CUERPO Y MOVIMIENTO DE LA MUJER ÁGUILA (Dimensión Natural - Subjetiva - Sociocultural)

PRÁCTICAS DE CUIDADO DE SÍ

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA							
PLANEACIÓN DE ENCUENTROS - PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS. EXPERIENCIA CORPORAL EN EL POSPARTO							
PERPECTIVA EDUCATIVA: Promover el reconocimiento / autoreconocimiento de la mujer que materna, la génesis y la incidencia de las transformaciones a las que se enfrenta en el periodo de Post parto, a través de la analogía de La Maternidad de las águilas.							
SER HUMANO A FORMAR: Mujer - madre que reconoce la génesis e incidencia de las manifestaciones propias de su Posparto y a partir de ello genera estrategias de cuidado de sí, como resistencia a las dinámicas que envuelven social y culturalmente el escenario de esta etapa de su Maternidad.							
ENFOQUE DISCIPLINAR: Educación Física para el Cuidado de Sí - Experiencia Corporal.				DIDÁCTICA DE LA NARRATIVA CORPORAL			
ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño				Tutor: Jhon Carlos Cortés Murillo			
LUGAR:		FECHA:		HORA INICIO:		HORA FINAL:	
FASE: #2 - Ascenso. Afianzar la capacidad de generar estrategias de Cuidado de sí, a partir del reconocimiento, la práctica y la significación de los aprendizajes por medio de su cuerpo en movimiento (Experiencia Corporal).				EJE PRIMARIO DE RUTA: ÁGUILA EN MOVIMIENTO Promover el aprendizaje a través del movimiento, reconociendo su cuerpo como águila que crece mediante la libertad.			
EJE SECUNDARIO DE RUTA: Retos en movimiento Fomentar en las mujeres en posparto el uso del movimiento como un reto que refleje y aborde su realidad más allá de la maternidad, a través de dinámicas que integren sus diversas experiencias.				<p><b>Relato:</b> Retos cotidianos del cuerpo natural</p> <p><b>Meta de Aprendizaje:</b> Explorar cambio físicos de la mujer en posparto, mediante actividades que aborden situaciones cotidianas, permitiendo a la mujer reconocerse y adaptarse a las nuevas demandas físicas.</p> <p><b>Relato:</b> Retos de la Lactancia Materna</p> <p><b>Meta de Aprendizaje:</b> Sensibilizar a las mujeres sobre los beneficios de la Lactancia Materna para su bienestar, promoviendo la conexión con su cuerpo y la confianza en su capacidad para nutrir y cuidar otra vida, mientras favorece su propio proceso de recuperación en el posparto.</p> <p><b>Relato:</b> Matroyoga</p> <p><b>Meta de Aprendizaje:</b> Facilitar la recuperación física y emocional de la mujer en posparto a través de la práctica del Matroyoga, integrando movimientos que promuevan el fortalecimiento del cuerpo, la respiración consciente y la relajación.</p>			
MOMENTO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	SENTIDO Y RELACIONES	TIEMPO	ESPACIO	RECURSOS	
INICIAL - GARRAS	Bienvenida al encuentro	Se genera un breve diálogo de bienvenida, acerca de hechos significativos durante la semana, asociado al encuentro anterior. Se comparte de forma sucinta las actividades a desarrollar.	Dar inicio al encuentro, favoreciendo los vínculos sensibles entre la participante, el contexto y la docente en formación	5 minutos	Nido de la Mujer Águila (Lugar de residencia).	Diálogo	
CENTRAL - PLUMAS	Mi cuerpo en la cotidianidad	<p>Exploración guiada de gestos cotidianos</p> <p>La mujer realiza de forma lenta y consciente una serie de movimientos habituales en su rutina diaria, usando objetos comunes de su casa como parte de la exploración.</p> <p>Acostarse y levantarse de la cama o un sofá</p> <p>Simulación de sentarse en el inodoro y levantarse: Hacerlo en una silla, enfocándose en la estabilidad, el equilibrio y el esfuerzo del abdomen/piernas.</p> <p>Caminar por un espacio pequeño del hogar: Atender al apoyo de los pies, el ritmo de paso y el balance del cuerpo.</p> <p>Agacharse a recoger un objeto del suelo</p> <p>Simular acomodar una almohada para dormir de lado: Probar posiciones que sean más cómodas para el cuerpo actual.</p> <p>Durante cada gesto, se sugiere detenerse unos segundos y preguntarse: ¿Qué parte de mi cuerpo lo siente más? ¿Qué podría hacer para que este movimiento sea más cómodo o seguro?</p>	El sentido de esta actividad es promover el reconocimiento y la adaptación al cuerpo posparto a través de gestos cotidianos, facilitando que la mujer tome conciencia de sus cambios físicos desde la vivencia corporal. Esto aporta a la resignificación de la maternidad como un proceso que se construye desde la experiencia sentida, real y presente del cuerpo	10 min	Nido de la Mujer Águila (Lugar de residencia). Diferentes lugares de la casa.	Elementos de uso diario de la mujer.	
	Mi espacio, mi cuerpo, mi lactancia	<p>La mujer explora diferentes lugares de su casa donde suele o podría amamantar.</p> <p>¿Cuál de estos espacios me hace sentir más cómoda, tranquila y apoyada? ¿Qué objetos necesito cerca para sentirme cuidada? (agua, almohada, manta, etc.).</p> <p>Se recomienda probar al menos dos posturas: sentada con apoyo lumbar y semi recostada.</p> <p>Reconocimiento corporal en la postura</p> <p>Ya en su postura preferida, se le invita a permanecer unos minutos ahí, respirando profundamente, observando:</p> <p>¿Qué partes de mi cuerpo se relajan? ¿Dónde siento tensión? ¿Cómo es mi respiración en esta posición?</p>	Esta actividad fortalece la conexión entre cuerpo, espacio y experiencia de lactancia, resignificando el acto de amamantar como una práctica que no solo nutre al bebé, sino que cuida, sana y fortalece a la mujer, favoreciendo su recuperación física y emocional en el posparto.	15 min	Nido de la Mujer Águila (Lugar de residencia). Diferentes lugares de la casa.	Elementos de uso diario de la mujer.	
	Matroyoga	<p>Se proponen diferentes figuras de yoga:</p> <p>Gato : En cuadrupedia, moviliza la columna al inhalar (mirada al frente, abdomen baja) y al exhalar (redondear la espalda, mirada al ombligo).</p> <p>Puente suave: Acostada boca arriba, rodillas flexionadas, pies apoyados. Eleva caderas suavemente al inhalar, baja al exhalar.</p> <p>Sentada con piernas cruzadas, torsiona suavemente el tronco hacia cada lado.</p> <p>Postura del niño: Rodillas separadas, frente al suelo, brazos al frente.</p> <p>Cierre en relajación: Acostada boca arriba o en postura fetal.</p>	Contribuye al proceso de recuperación corporal y emocional desde una práctica consciente y amorosa, promoviendo el cuidado, la presencia y la reconexión con el cuerpo materno.	15 min	Nido de la Mujer Águila (Lugar de residencia). La participante dispone un espacio cómodo (Cama, sofá, colchoneta)	Dispositivo de audio	
FINAL - PICO	Momento #2 de Evaluación: Transformaciones de una mujer en Posparto.	A través del diálogo, se indica a la participante que diligencie los diferentes apartados del diario destinados para el encuentro, según lo trabajado con la docente en formación, además de lo observado; vivenciado, sentido y aprendido.	En coherencia con La didáctica de la Narrativa Corporal y el Currículo Narrativo, el momento de evaluación se precisa para plasmar en un instrumento los aprendizajes construidos por la participante durante el encuentro con sí misma, con el fin de materializar lo vivido y lo sentido, estableciendo un diálogo entre la voz del cuerpo y lo escrito en el papel.	12 Minutos	Nido de la Mujer Águila (Lugar de residencia). La participante dispone un espacio en el que se facilite el ejercicio de la escritura.	Diario Maternidad de las Águilas Esfero Colores Lápiz	
Diligenciamiento de Formato Diario de Campo Maternidad de las Águilas con base a lo observado durante el encuentro.							

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA								
PLANEACIÓN DE ENCUENTROS - PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS. EXPERIENCIA CORPORAL EN EL POSPARTO								
PERSPECTIVA EDUCATIVA: Promover el reconocimiento / autoreconocimiento de la mujer que materna, la génesis y la incidencia de las transformaciones a las que se enfrenta en el periodo de Post parto, a través de la analogía de La Maternidad de las águilas.								
SER HUMANO A FORMAR: Mujer - madre que reconoce la génesis e incidencia de las manifestaciones propias de su Posparto y a partir de ello genera estrategias de cuidado de sí, como resistencia a las dinámicas que envuelven social y culturalmente el escenario de esta etapa de su Maternidad.								
ENFOQUE DISCIPLINAR: Educación Física para el Cuidado de Sí - Experiencia Corporal.				DIDÁCTICA DE LA NARRATIVA CORPORAL				
ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño				Tutor: Jhon Carlos Cortés Murillo				
LUGAR:		FECHA:		HORA INICIO:		HORA FINAL:		
FASE: #2 - Ascenso. Afianzar la capacidad de generar estrategias de Cuidado de sí, a partir del reconocimiento, la práctica y la significación de los aprendizajes por medio de su cuerpo en movimiento (Experiencia Corporal).				EJE PRIMARIO DE RUTA: DINÁMICAS DEL NIDO Reconocer las nuevas dinámicas de la mujer como madre, considerando su contexto personal, familiar y social, para promover una comprensión integral de sus necesidades y desafíos en esta etapa de la Maternidad.				
EJE SECUNDARIO DE RUTA: Reflejos del sí Promover el reconocimiento de cómo las experiencias de la mujer en posparto se reflejan en los demás y en el entorno, tomando consciencia de sus propias necesidades físicas y emocionales, para favorecer la construcción de la subjetividad.				<p><b>Relato:</b> Reflejo en una nueva vida.</p> <p><b>Meta de Aprendizaje:</b> Identificar cómo, al priorizar la vida de su hijo (a), puede invisibilizar sus propias necesidades y su proceso de autoconstrucción, promoviendo una reflexión sobre equilibrio entre el cuidado del otro y de sí misma.</p> <p><b>Relato:</b> Reflejos familiares</p> <p><b>Meta de Aprendizaje:</b> Identificar cómo, al priorizar las dinámicas familiares y los cuidados del hogar, puede invisibilizar sus propias necesidades y su desarrollo personal, promoviendo una reflexión sobre equilibrio entre el cuidado de los demás y de sí misma.</p> <p><b>Relato:</b> Reflejos socioculturales</p> <p><b>Meta de Aprendizaje:</b> Brindar a la mujer en posparto la oportunidad de reflexionar sobre cómo evitar que los intereses e imaginarios sociales, prevalezcan sobre la subjetividad y autoimagen, promoviendo el reconocimiento y la priorización de sus necesidades personales en el proceso de autoconocimiento y Bienestar.</p>				
CUERPO Y MOVIMIENTO DE LA MUJER ÁGUILA (Dimensión Natural - Subjetiva - Sociocultural)	PRÁCTICAS DE CUIDADO DE SÍ	MOMENTO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	SENTIDO Y RELACIONES	TIEMPO	ESPACIO	RECURSOS
		INICIAL - GARRAS	Bienvenida al encuentro	Se genera un breve diálogo de bienvenida, acerca de hechos significativos durante la semana, asociado al encuentro anterior. Se comparte de forma sucinta las actividades a desarrollar.	Dar inicio al encuentro, favoreciendo los vínculos sensibles entre la participante, el contexto y la docente en formación	5 minutos	Nido de la Mujer Águila (Lugar de residencia).	Diálogo
		CENTRAL - PLUMAS	Masajes sanadores	.Preparación y conexión con el cuerpo La mujer se ubica en un lugar cómodo, sentada o acostada. Se le invita a cerrar los ojos y tomar 3 respiraciones profundas. . Automasaje para la relajación de hombros y cuello Usando las yemas de los dedos, la mujer realiza un suave masaje sobre los hombros, comenzando por la base del cuello, desplazándose hacia los hombros y hacia los trapecios. . Masaje en las manos y muñecas La mujer usa los pulgares para realizar un masaje circular en la palma de la mano, sobre todo en la zona del centro y los dedos. .Masaje en la zona lumbar Con las yemas de los dedos, la mujer realiza movimientos circulares en la parte baja de la espalda. . Cierre y relajación final (2 minutos) La mujer se acuesta en posición cómoda, con los ojos cerrados. Se le invita a hacer 3 respiraciones profundas para integrar la sensación de alivio y relajación. .La mujer recibe una silueta de águila, que tiene dos alas y un cuerpo. Se le invita a decorarla con tres colores distintos. . A medida que decora la silueta, se le invita a reflexionar sobre la importancia de cada uno de estos elementos en su vida y cómo se reflejan en su bienestar físico y emocional. .Una vez que ha decorado la silueta, se le invita a reflexionar sobre su rol y las dinámicas de cuidado que establece con los demás. ¿Cuándo siento que mi bienestar se ve condicionado por las necesidades de mi hijo? ¿De qué manera pongo las necesidades de mi familia o la sociedad por encima de las mías? ¿Qué momentos o situaciones me hacen sentir que mis "alas" se sacrifican por otros? ¿Cómo me gustaría equilibrar mi bienestar con las demandas externas?	Esta actividad de masaje contribuye al proceso de recuperación física y emocional en el posparto, aliviando tensiones, promoviendo el autocuidado y fortaleciendo el vínculo con el cuerpo, lo cual es esencial en el proceso de adaptación a la maternidad y en la sanación postparto.	20 min	Nido de la Mujer Águila (Lugar de residencia). La participante dispone un espacio cómodo (Cama, sofá, colchoneta)	Dispositivo de audio  Aceites o cremas corporales
				Reflejos del sí, en un cuerpo de águila	Facilitar la reflexión sobre los roles y las dinámicas de cuidado que la mujer en posparto establece con su hijo, su familia y la sociedad, ayudándola a reconocer en qué momentos sacrifica su propio bienestar y necesidades por los de los demás, a través de la metáfora de las alas del águila.	20 min	Nido de la Mujer Águila (Lugar de residencia). La participante dispone un espacio en el que se facilite el ejercicio de la escritura.	Pinturas  Esfero
FINAL - PICO	Momento #2 de Evaluación: Transformaciones de una mujer en Posparto.	A través del diálogo, se indica a la participante que diligencie los diferentes apartados del diario destinados para el encuentro, según lo trabajado con la docente en formación, además de lo observado; vivenciado, sentido y aprendido.	En coherencia con La didáctica de la Narrativa Corporal y el Currículo Narrativo, el momento de evaluación se precisa para plasmar en un instrumento los aprendizajes construidos por la participante durante el encuentro con sí misma, con el fin de materializar lo vivido y lo sentido, estableciendo un diálogo entre la voz del cuerpo y lo escrito en el papel.	12 Minutos	Nido de la Mujer Águila (Lugar de residencia). La participante dispone un espacio en el que se facilite el ejercicio de la escritura.	Diario Maternidad de las Águilas Esfero Colores Lápiz		
Diligenciamiento de Formato Diario de Campo Maternidad de las Águilas con base a lo observado durante el encuentro.								


UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA								
PLANEACIÓN DE ENCUENTROS - PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS. EXPERIENCIA CORPORAL EN EL POSPARTO								
PERSPECTIVA EDUCATIVA: Promover el reconocimiento / autoreconocimiento de la mujer que materna, la génesis y la incidencia de las transformaciones a las que se enfrenta en el periodo de Post parto, a través de la analogía de La Maternidad de las águilas.								
SER HUMANO A FORMAR: Mujer - madre que reconoce la génesis e incidencia de las manifestaciones propias de su Posparto y a partir de ello genera estrategias de cuidado de sí, como resistencia a las dinámicas que envuelven social y culturalmente el escenario de esta etapa de su Maternidad.								
ENFOQUE DISCIPLINAR: Educación Física para el Cuidado de Sí - Experiencia Corporal.				DIDÁCTICA DE LA NARRATIVA CORPORAL				
ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño				Tutor: Jhon Carlos Cortés Murillo				
LUGAR:		FECHA:		HORA INICIO:		HORA FINAL:		
<p><b>FASE: # 3 - Planeo.</b> Fomentar un aprendizaje colectivo, solidario y resistente entre mujeres en posparto, mediante espacios de encuentro, escucha y construcción conjunta, que fortalezcan el sentido de comunidad, la validación de experiencias compartidas y la resignificación de la maternidad como un proceso que no se transita en soledad, sino desde el acompañamiento mutuo y el reconocimiento entre iguales.</p>				<p><b>EJE PRIMARIO DE RUTA: VOZ Y RESISTENCIA</b> Promover el fortalecimiento de la resistencia colectiva de las mujeres en posparto, frente a las relaciones de poder que influyen en la maternidad, mediante actividades que fomenten el empoderamiento, la solidaridad y la toma de conciencia crítica sobre su rol y su Bienestar.</p>				
<p><b>EJE SECUNDARIO DE RUTA: Las Voces de las Águilas</b> Dar voz a las mujeres en posparto, como águilas que resisten a las relaciones de poder, promoviendo un espacio de intercambio en el que compartan sus saberes y experiencias propias, fortaleciendo su empoderamiento y a construcción colectiva de su bienestar.</p> <p><b>Preparando Rutas de vuelo</b> Facilitar el conocimiento de los contextos políticos que influyen en el posparto, abordándolos como una preparación para trazar una ruta de vuelo que permita a las mujeres entender y enfrentar las políticas y decisiones que impactan su bienestar durante esta etapa.</p>				<p><b>Compartir de Relatos.</b> <b>Diario Maternidad de las águilas (Querida lectora)</b> <b>Meta de Aprendizaje:</b> Fomentar el intercambio de conocimientos y experiencias entre un colectivo de mujeres en posparto, a través de la narración de relatos, promoviendo la reflexión, el apoyo mutuo y el fortalecimiento de su identidad. <b>Relato:</b> Leyes que respaldan la Maternidad (Postparto). <b>Meta de Aprendizaje:</b> Informar a las mujeres participantes acerca de las leyes y derechos que la respaldan en su posparto, para fortalecer su conocimiento y empoderamiento en el Bienestar legal, laboral y social durante esta etapa. <b>Relato:</b> Rutas de Atención. <b>Meta de Aprendizaje:</b> Difundir las rutas de atención en salud disponibles para las mujeres en posparto, proporcionando información clara, para que las participantes conozcan los recursos y servicios que respaldan su recuperación integral durante esta etapa.</p>				
CUERPO Y MOVIMIENTO DE LA MUJER ÁGUILA. (Dimensión Natural - Subjetiva - Sociocultural)	PRÁCTICAS DE CUIDADO DE SÍ	MOMENTO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	SENTIDO Y RELACIONES	TIEMPO	ESPACIO	RECURSOS
		INICIAL - GARRAS	Bienvenida al encuentro	Se genera un breve diálogo de bienvenida, acerca de hechos significativos durante el mes anterior, asociado al encuentros individuales de las fase 2. Se da el espacio para que las participantes se presenten. Se comparte de forma sucinta las actividades a desarrollar.	Dar inicio al encuentro, favoreciendo los vínculos sensibles entre las participantes, el contexto y la docente en formación	10 min	Salón Comunal Barrio Doce de Octubre	Diálogo
		CENTRAL - PLUMAS	Círculo de relatos	.Se organizar el grupo en un círculo, asegurando que todas puedan verse y escucharse cómodamente. Se coloca un objeto simbólico en el centro del círculo. .Explicar el propósito de la dinámica y establecimiento algunas reglas básicas. Recibir el objeto simbólico será el indicativo para hablar. .El círculo de relatos: Cada mujer tiene la oportunidad de compartir un relato personal sobre su experiencia en el posparto, reflexionando sobre los siguientes puntos: Un desafío o una dificultad que haya enfrentado durante el posparto. Una enseñanza o aprendizaje importante que haya surgido a partir de esa experiencia. Una situación de apoyo o solidaridad que haya recibido o brindado en este proceso. Reflexión grupal: Después de que todas hayan tenido la oportunidad de compartir, abre el espacio para una reflexión grupal. ¿Qué hemos aprendido de las experiencias compartidas? ¿Cómo podemos apoyarnos más entre nosotras en estos momentos tan importantes? ¿Qué fortalezas hemos descubierto en nosotras mismas al escuchar a las demás?	El intercambio de experiencias personales en el posparto, crea un espacio de escucha activa, donde cada mujer pueda compartir sus historias y reflexionar sobre su proceso. Esta actividad también busca fortalecer la identidad de cada una, promoviendo el apoyo mutuo y la comprensión.	30 min	Círculo adecuado con sillas cómodas.	Diálogo Figura impresa de Águila
				Mural de los derechos: Lo que toda mamá debería saber	A las mujeres participantes se les presenta un mural ilustrado con la imagen de una ruta de vuelo de un águila que parte desde una montaña. A lo largo del recorrido, el mural incluye diferentes paradas simbólicas que representan momentos clave en el proceso del posparto. En cada una de estas paradas, se socializan de manera clara y cercana distintas leyes y rutas de atención disponibles en Colombia para las mujeres en esta etapa, explicando en qué situaciones podrían ser útiles, cómo acceder a ellas y qué derechos respaldan. Esta representación busca no solo informar, sino también fortalecer la autonomía y el cuidado de sí mismas, recordándoles que, como el águila, pueden levantar vuelo con conocimiento y respaldo.	Esta actividad permite a las mujeres en posparto apropiarse de sus derechos de forma creativa, vivencial y colaborativa, promoviendo el empoderamiento desde el conocimiento y la colectividad. Además, fortalece el tejido grupal y genera un recurso visual que refuerza la memoria del aprendizaje vivido.	30 min	Pared del salón comunal
		FINAL - PICO	Momento #3 de Evaluación: El poder de las Mujeres en Posparto.	A través del diálogo, se indica a las participantes a que diligen los diferentes apartados del diario destinados para el encuentro grupal, según lo trabajado con la docente en formación, además de lo observado; vivenciado, sentido y aprendido en el colectivo.	En coherencia con La didáctica de la Narrativa Corporal y el Currículo Narrativo, el momento de evaluación se precisa para plasmar en un instrumento los aprendizajes construidos por la participante durante el encuentro con sus pares, con el fin de materializar lo vivido y lo sentido, estableciendo un diálogo entre la voz del cuerpo y lo escrito en el papel.	12 Minutos	La docente dispone un espacio en el que se facilite el ejercicio de la escritura.	Diario Maternidad de las Águilas Esfero Colores Lápiz
<b>Diligenciamiento de Formato Diario de Campo Maternidad de las Águilas con base a lo observado durante el encuentro.</b>								

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA								
PLANEACIÓN DE ENCUENTROS - PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS. EXPERIENCIA CORPORAL EN EL POSPARTO								
PERSPECTIVA EDUCATIVA: Promover el reconocimiento / autoreconocimiento de la mujer que materna, la génesis y la incidencia de las transformaciones a las que se enfrenta en el periodo de Post parto, a través de la analogía de La Maternidad de las águilas.								
SER HUMANO A FORMAR: Mujer - madre que reconoce la génesis e incidencia de las manifestaciones propias de su Posparto y a partir de ello genera estrategias de cuidado de sí, como resistencia a las dinámicas que envuelven social y culturalmente el escenario de esta etapa de su Maternidad.								
ENFOQUE DISCIPLINAR: Educación Física para el Cuidado de Sí - Experiencia Corporal.				DIDÁCTICA DE LA NARRATIVA CORPORAL				
ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño				Tutor: Jhon Carlos Cortés Murillo				
LUGAR:		FECHA:		HORA INICIO:		HORA FINAL:		
<p><b>FASE: # 3 - Planeo.</b> Fomentar un aprendizaje colectivo, solidario y resistente entre mujeres en posparto, mediante espacios de encuentro, escucha y construcción conjunta, que fortalezcan el sentido de comunidad, la validación de experiencias compartidas y la resignificación de la maternidad como un proceso que no se transita en soledad, sino desde el acompañamiento mutuo y el reconocimiento entre iguales.</p>				<p><b>EJE PRIMARIO DE RUTA: ÁGUILAS EN MOVIMIENTO</b> Fomentar el movimiento corporal colectivo, para fortalecer la unidad y empoderamiento de las mujeres águila participantes a través de actividad física que promueve el Bienestar compartido y la conexión grupal.</p>				
<p><b>EJE SECUNDARIO DE RUTA:</b> <b>Vuelos Ancestrales</b> Recuperar los conocimientos ancestrales y tradicionales como base para la identidad del posparto, promoviendo prácticas de cuidado, sanación y empoderamiento que fortalezcan su bienestar físico, emocional y cultural en esta etapa. <b>La Danza de las Águilas</b> Explorar la danza como un movimiento artístico y corporal, que no solo favorece la recuperación física, sino que también fortalece la resistencia colectiva de las mujeres en posparto, permitiéndoles expresar su identidad, empoderamiento y lucha, a través del arte y la unidad.</p>				<p><b>Relato:</b> Prácticas de cuidado tradicionales (Culturales-familiares-propias). <b>Meta de Aprendizaje:</b> Socializar y construir prácticas de cuidado propias, familiares y culturales en el posparto, favoreciendo el intercambio de experiencias y saberes que fortalezcan el bienestar integral de las mujeres y sus comunidades durante esta etapa. <b>Relato:</b> Matrodanza, vínculos y ritmos. <b>Meta de Aprendizaje:</b> Fortalecer los vínculos afectivos entre la mujer en posparto y su hijo (a), a través de la danza, promoviendo la recuperación física y representando la cultura en un espacio de conexión emocional y corporal.</p>				
CUERPO Y MOVIMIENTO DE LA MUJER ÁGUILA (Dimensión Natural - Subjetiva - Sociocultural)	PRÁCTICAS DE CUIDADO DE SÍ	MOMENTO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	SENTIDO Y RELACIONES	TIEMPO	ESPACIO	RECURSOS
		INICIAL - GARRAS	Bienvenida al encuentro	Se genera un breve diálogo de bienvenida, acerca de hechos significativos durante el mes anterior, asociado al encuentros individuales de las fase 2. Se da el espacio para que las participantes se presenten. Se comparte de forma sucinta las actividades a desarrollar.	Dar inicio al encuentro, favoreciendo los vínculos sensibles entre las participantes, el contexto y la docente en formación	10 min	Salón Comunal Barrio Doce de Octubre	Diálogo
		CENTRAL - PLUMAS	Saberes que sanan	Se disponen hilos decorativos, plumas y piedras para hacer collares, además, cada mujer recibe tres papelitos, en ellos, escribirá brevemente tres consejos o saberes tradicionales que le compartieron para el posparto. Cada mujer arma su collar con hilo, plumas y, si desea, cuentas o elementos decorativos. Por cada saber escrito, ata una pluma al collar, mientras reflexiona: "Este saber lo llevo conmigo, me cuida y me conecta con mis raíces." . Cierre colectivo: Sentadas en círculo, se les invita a ponerse su collar y, si lo desean, compartir uno de los saberes que más valoran. "Así como las aves heredan el vuelo, nosotras heredamos el saber. Este collar es memoria viva de todo lo que nuestras ancestras nos enseñaron para sanar."	Esta actividad honra la transmisión oral y simbólica de los saberes ancestrales relacionados con el posparto. Fortalece la identidad cultural, el vínculo entre generaciones y el empoderamiento desde el cuidado tradicional. El collar se convierte en un objeto significativo, que recuerda a las mujeres que no están solas, que hay una red de sabiduría femenina que las respalda.	40 min	Círculo realizado con colchonetas	Elementos para elaboración de collar
				Desde la música del folclor latinoamericano, las mujeres en posparto exploran el movimiento corporal como una forma de expresión artística, emocional y colectiva. Durante la sesión, se realizan ejercicios de calentamiento hipopresivos, seguidos de una exploración libre de la danza con ritmos tradicionales como la cumbia y el bullerengue, permitiendo que cada mujer se mueva según lo que le inspire la música. Esta práctica busca fortalecer su conexión con el cuerpo, liberar emociones y recuperar energía desde la alegría, la identidad y la resistencia. El ejercicio se realiza en compañía de su bebé. Al finalizar, se comparte un gesto corporal representativo en un círculo colectivo, creando una danza compartida que simboliza la unidad, la fuerza y el empoderamiento femenino en el posparto. Adicional, se toma como un momento preparatorio para el acto dancístico que será presentado el día de la socialización.	Esta actividad transforma la danza en una herramienta de sanación, empoderamiento y resistencia colectiva. Permite a las mujeres en posparto habitar su cuerpo desde la libertad, reconectar con sus raíces culturales latinoamericanas y reconocerse en las otras a través del arte, el movimiento y la memoria compartida.	1 hora	Salón Comunal Barrio Doce de Octubre	Dispositivo de audio
FINAL - PICO	Momento #3 de Evaluación: El poder de las Mujeres en Posparto.	A través del diálogo, se indica a las participantes a que diligencien los diferentes apartados del diario destinados para el encuentro grupal, según lo trabajado con la docente en formación, además de lo observado; vivenciado, sentido y aprendido en el colectivo. Se da cierre con una fotografía colectiva, como memoria del proceso construido.	En coherencia con La didáctica de la Narrativa Corporal y el Currículo Narrativo, el momento de evaluación se precisa para plasmar en un instrumento los aprendizajes construidos por la participante durante el encuentro con sus pares, con el fin de materializar lo vivido y lo sentido, estableciendo un diálogo entre la voz del cuerpo y lo escrito en el papel.	20 minutos	La docente dispone un espacio en el que se facilite el ejercicio de la escritura.	Diario Maternidad de las Águilas		
							Esfero	
							Colores	
							Lápiz	

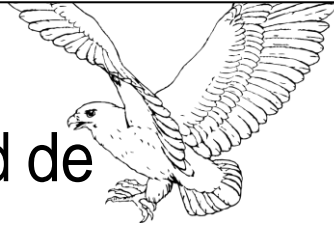
Diligenciamiento de Formato Diario de Campo Maternidad de las Águilas con base a lo observado durante el encuentro.

### Anexo 3. Instrumento de diagnóstico. Mapa corporal resignificando las memorias del posparto

**MAPA CORPORAL**




## Maternidad de **LAS ÁGUILAS**



Hoy vamos a reconstruir las memorias del posparto. Experiencias que impactaron nuestra vida durante esta etapa de la maternidad llena de transformaciones que estan expresadas en el cuerpo, en la mente y en el corazón.

- 1. ¿Fui? ¿Soy? ¿ Seré?:** Formando una línea de tiempo, observa tus fotografías antes de la maternidad, durante la gestación y en la actualidad. Piensa, ¿Qué se ha transformado?.
- 2. El lenguaje de los colores:** Selecciona diferentes colores, dale un significado a cada color (Alegría, tristeza, dolor, miedo, asco). Esto dará como resultado unas convenciones particulares.
- 3. Sensaciones de color:** Plasma en tu fotografía las sensaciones que causaron las diferentes transformaciones que vivenciaste durante la gestación y el posparto, usando los colores. (Ejemplo: Le dí al color azul el significado de tristeza. Coloreo mi cabello de azul, pues en el post parto sufrí una caída significativa de cabello y esto me causó tristeza)
- 4. Relatando las memorias:** Vamos a guardar en el tiempo la construcción que has hecho; para ello, describe tu mapa corporal en un video. (Puedes realizar un escrito como opción)

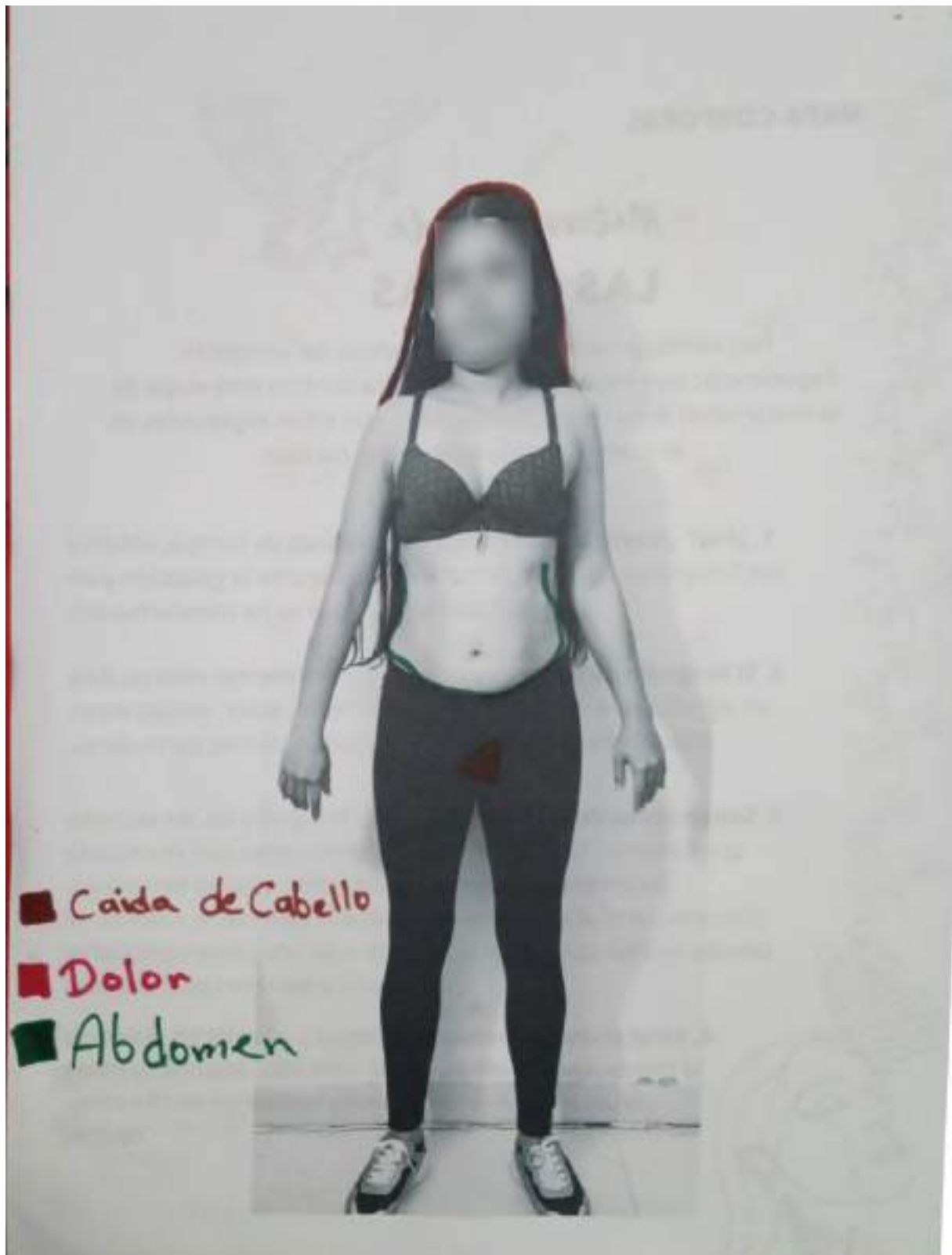


#### Anexo 4. Mapas corporales aplicados en el momento de diagnóstico

Mapa corporal 1



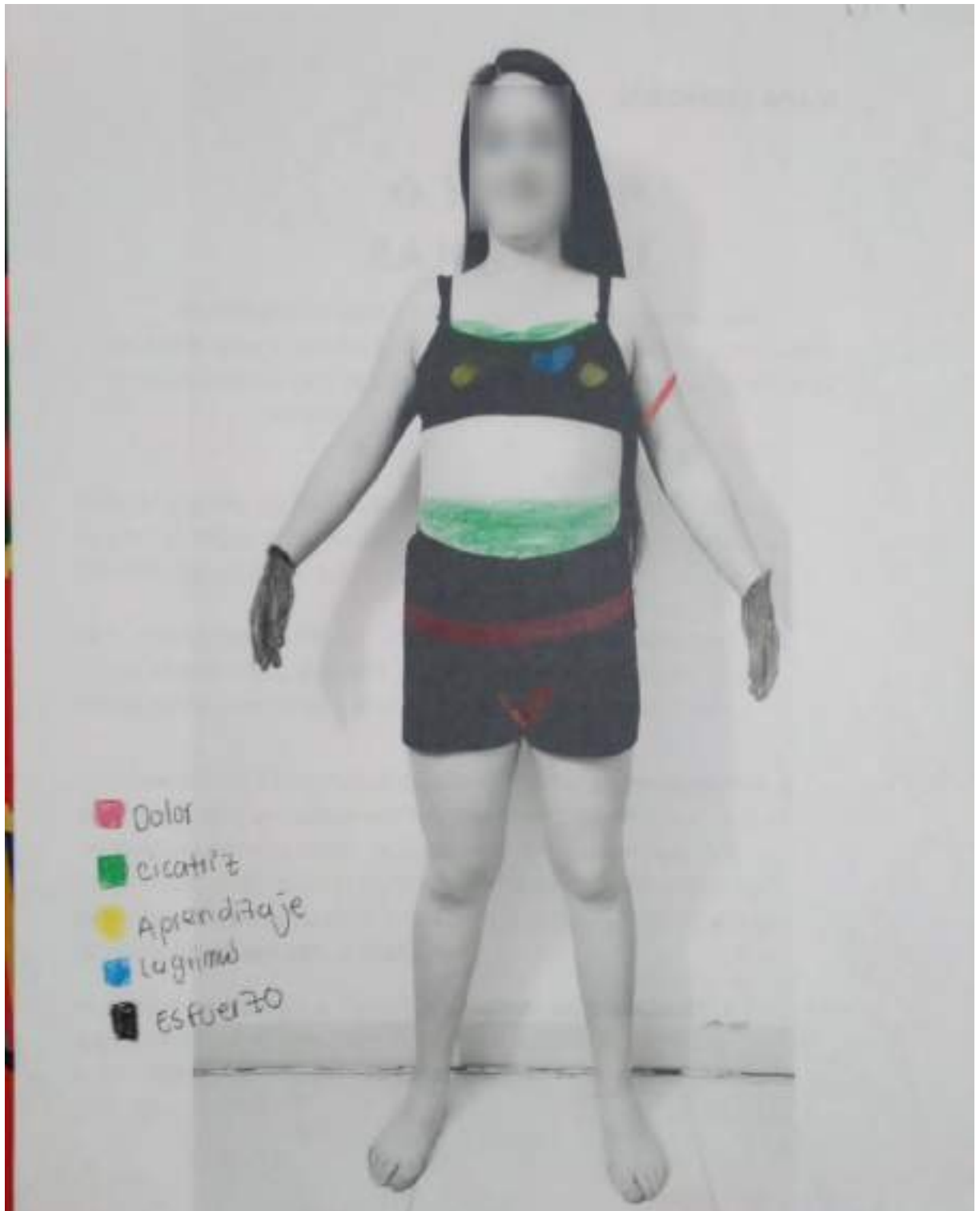
## Mapa corporal 2



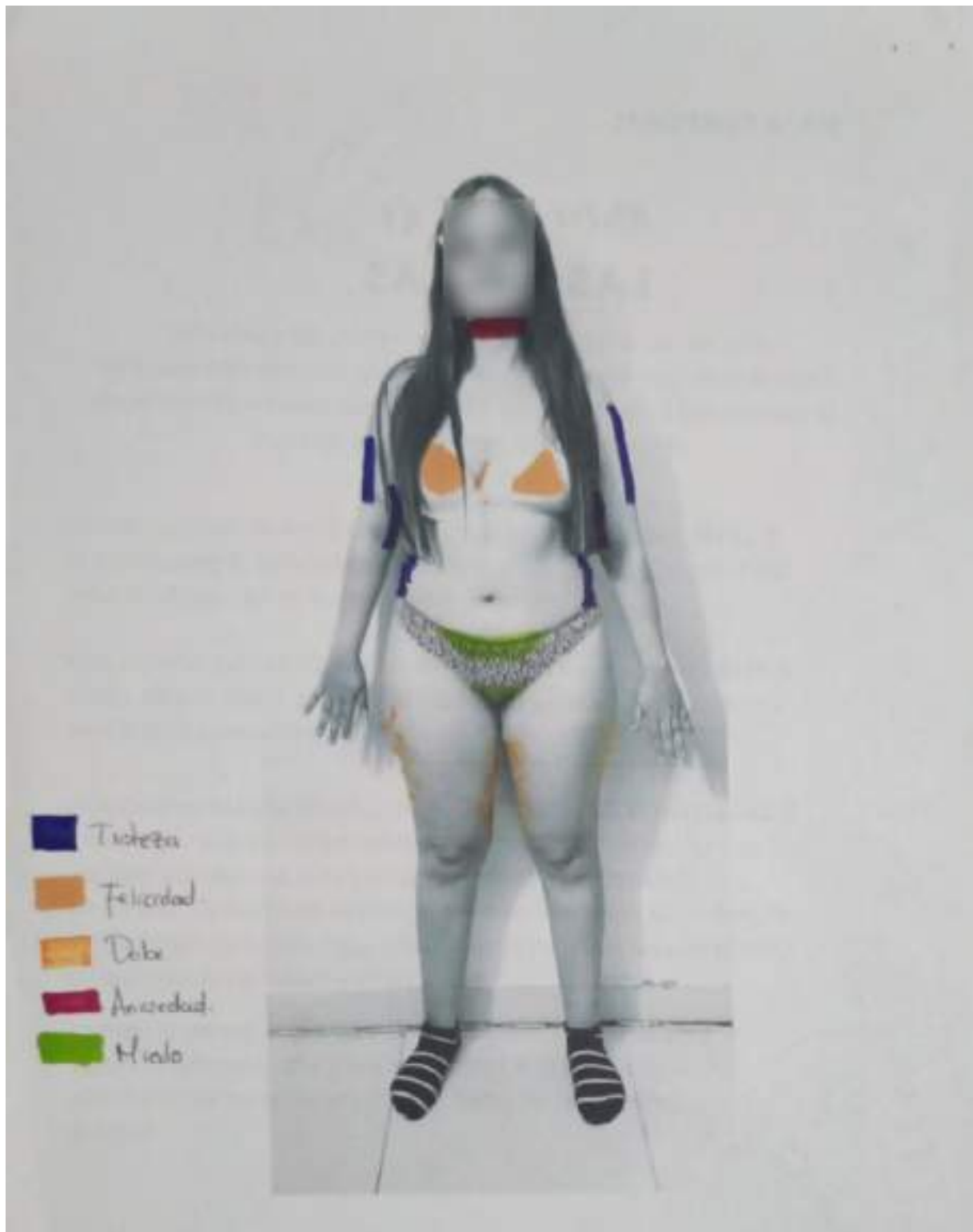
## Mapa corporal 3



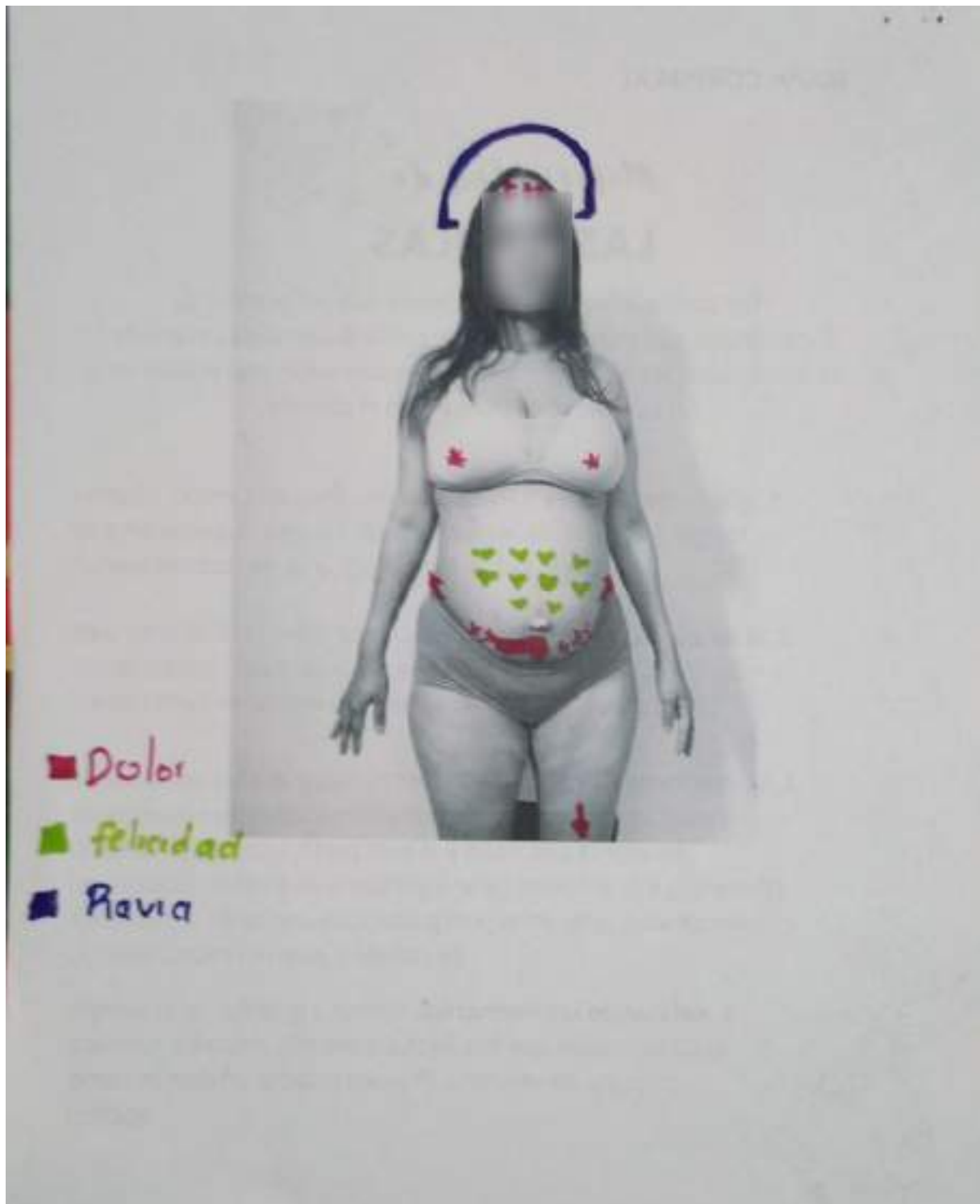
Mapa corporal 4



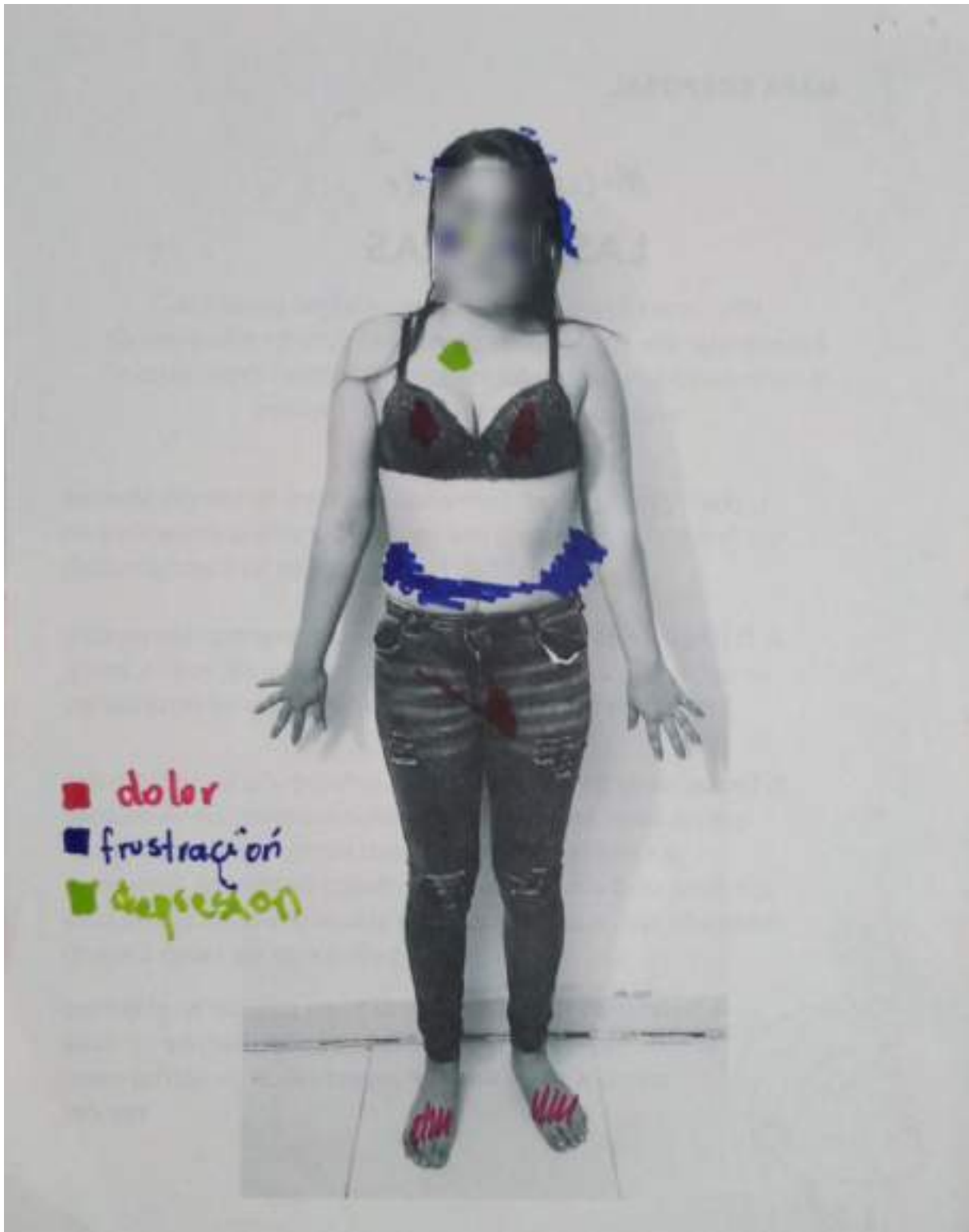
## Mapa corporal 5



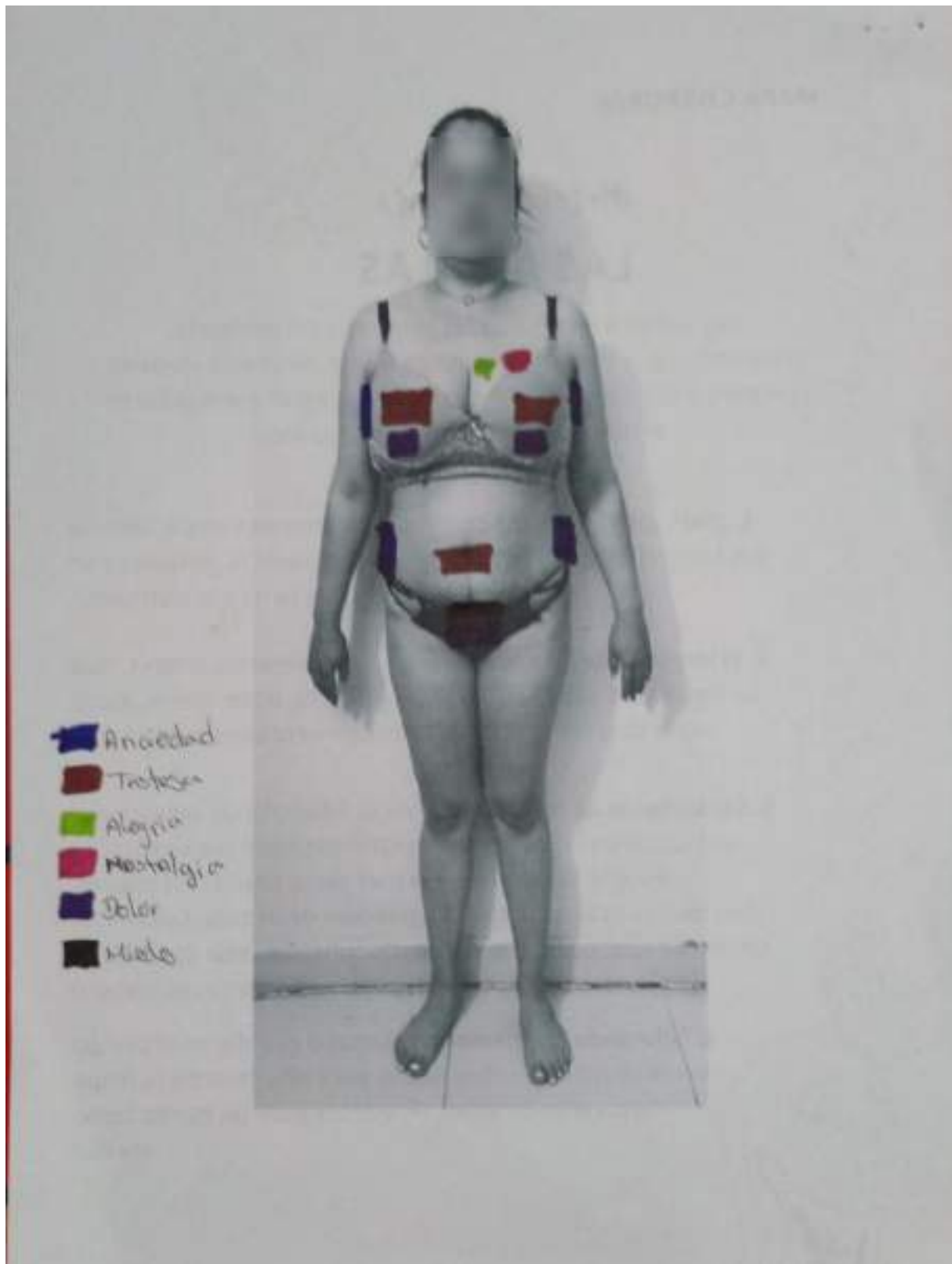
Mapa corporal 6



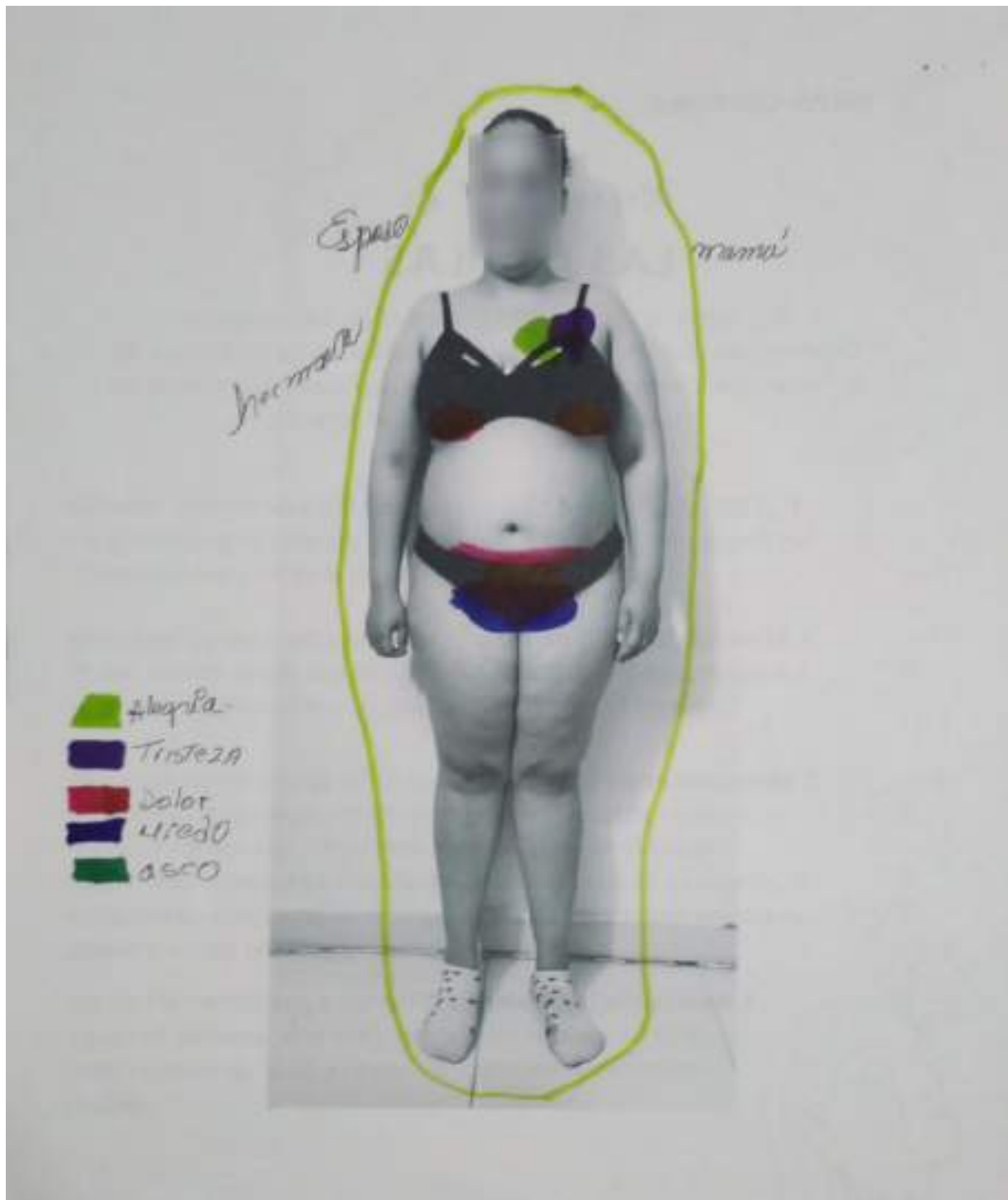
## Mapa corporal 7



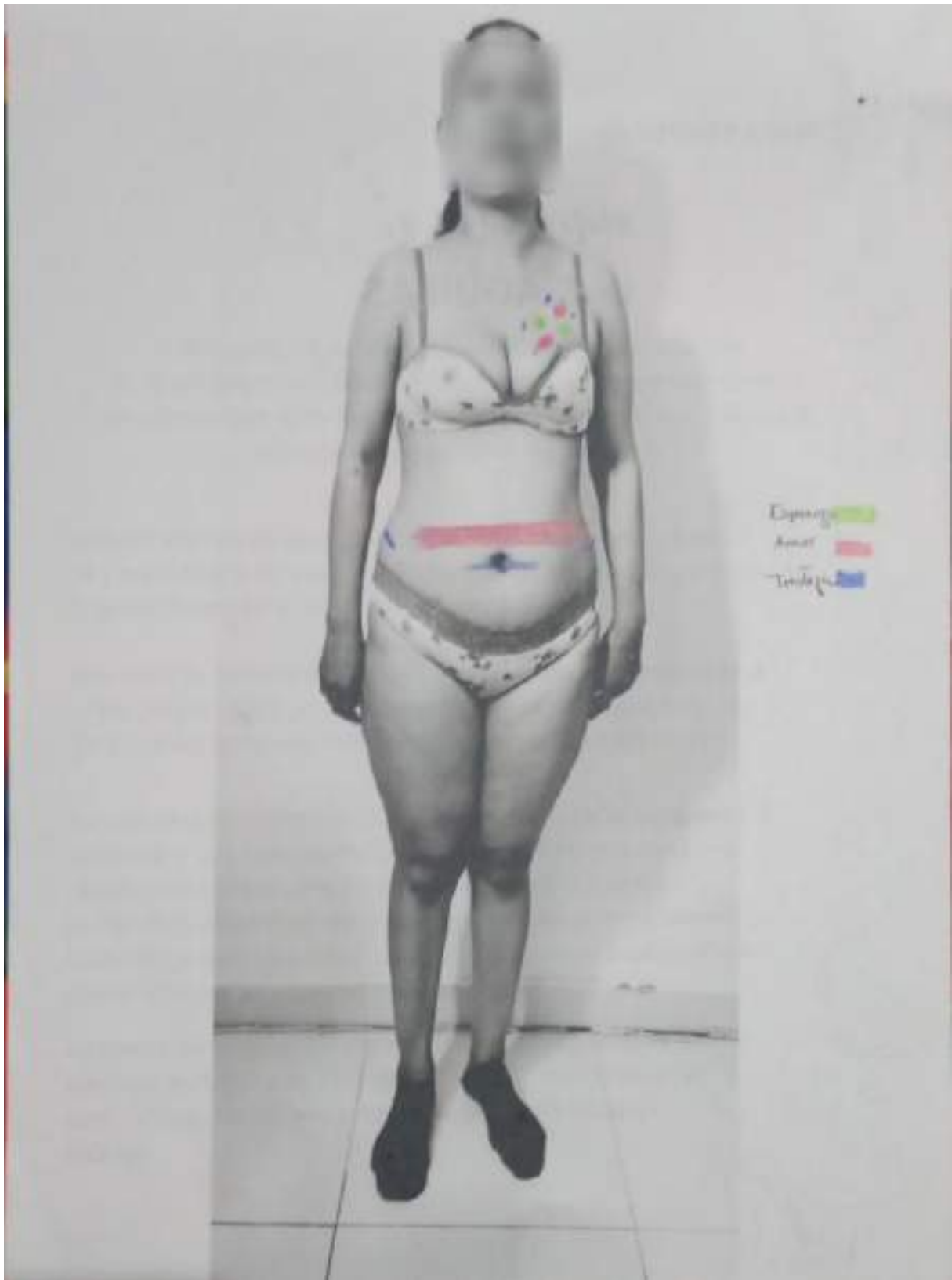
## Mapa corporal 8



## Mapa corporal 9



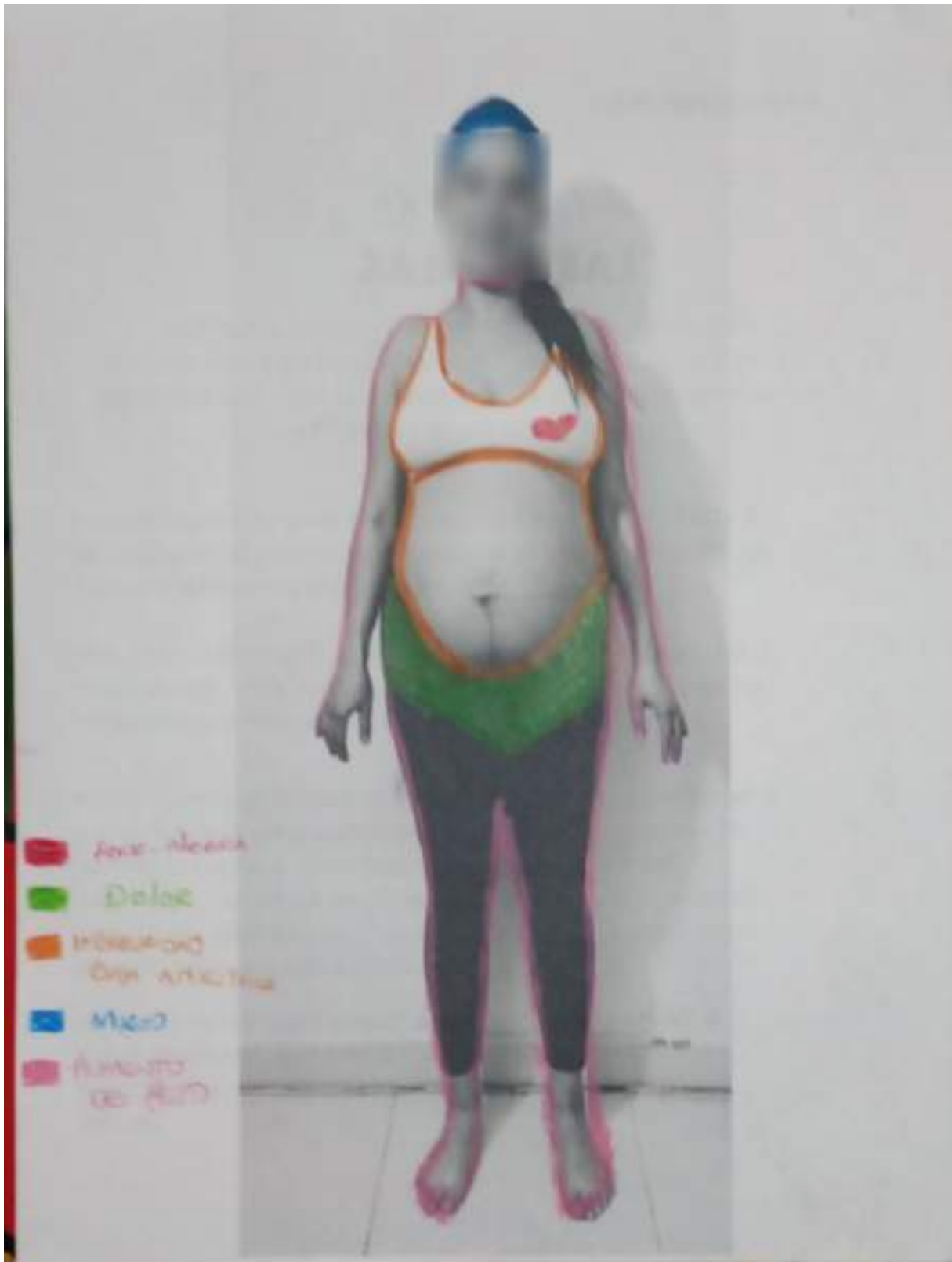
Mapa corporal 10



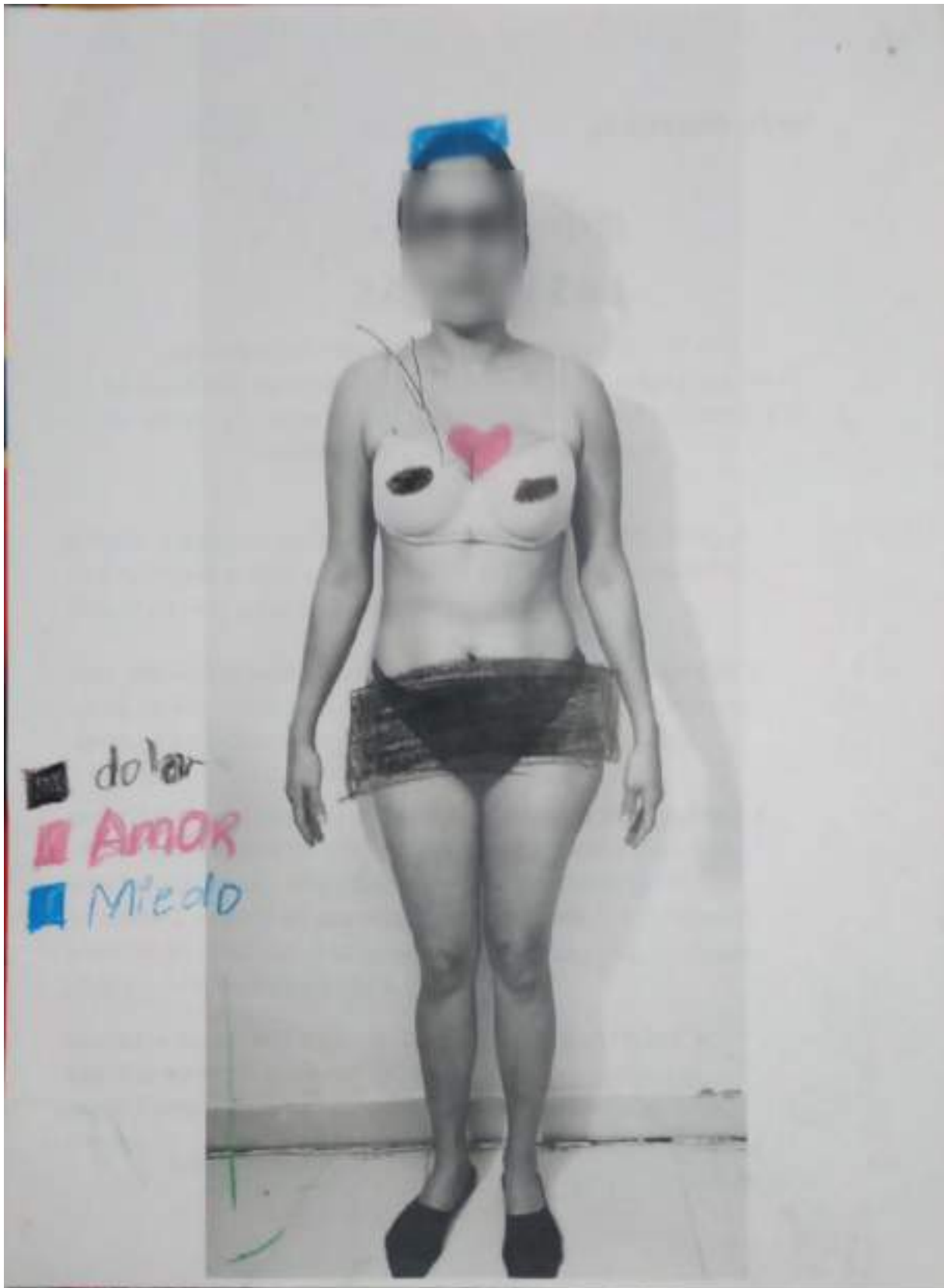
Mapa corporal 11



Mapa corporal 12



Mapa corporal 13



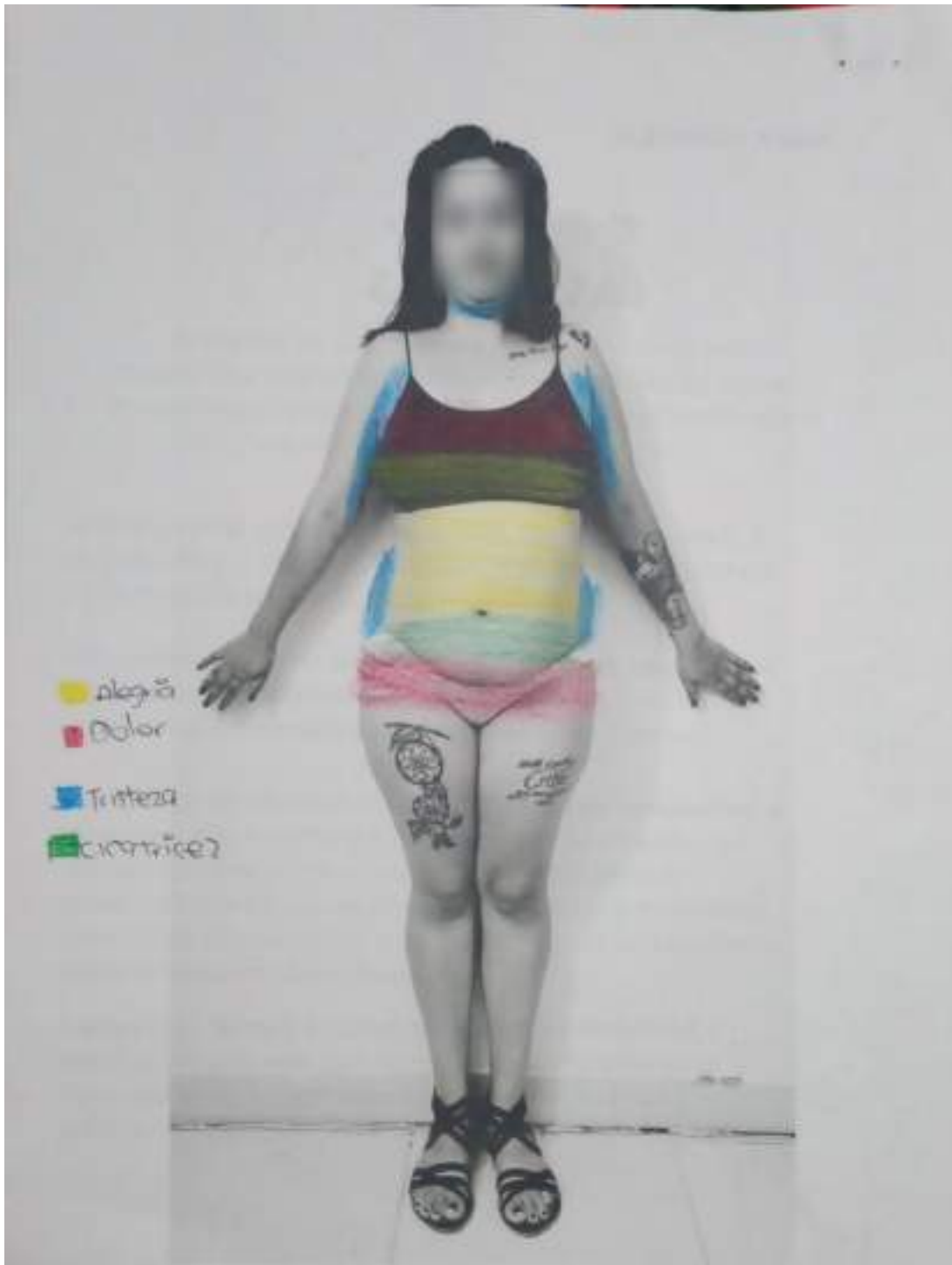
Mapa corporal 14



Mapa corporal 15



Mapa corporal 16



## Anexo 5. Narrativas que acompañaron los mapas corporales

### Narrativa Mujer 1.

Voy a empezar por las cosas menos más felices, los senos los puse en color de felicidad porque a través de mis senos tenía un vínculo mucho, más cercano conmigo la lactancia me ha llevado a asimilar este proceso de cambio que he tenido y pues también incluso el vínculo más estrecho que he tenido con ella porque si voy a entrar en lactancia quiero darle lactancia hasta donde llegue y yo queramos entonces ha sido como mi felicidad lactar y tener una lactancia buena para mi hija y para que crezca sana bueno, la ansiedad mi ingeniera, este lo puse como función, la ansiedad es porque después del parto y toda la transformación que tuvo mi cuerpo, empecé a tener papada, entonces, eso, aunque no crean, es un poco dispendioso, pero pues no es, o sea, me genera ansiedad y trato como de incluso hacer cosas de yoga y eso, pero pues no es tan frustrante, este color de dolor, bueno, el dolor más que todo lo describí por medio de la pierna y la parte de atrás porque pues tuve sustancialmente mi masa corporal se puso mucho más grande, entonces obviamente pues tengo pequeñas, no se ve tan bonito, entonces eso me genera mucho dolor, miedo, puse pues a la vela, debajo del ombligo, donde, donde las estrías, pues ya, ha generado un cambio, en mi cuerpo, y en la parte de abajo, también puse dolor, perdón, miedo, bueno el miedo es, porque es difícil, verme al espejo y verlas, me quedó una cicatriz en la parte de abajo, yo no fui como las demás mujeres que se desgarran hacia atrás, sino hacia adelante, entonces, pues, así me da miedo, me genera miedo, lo escribí así y la más tristeza azul... cambió sustancialmente mi cuerpo yo era muchísimo más delgada pero pues por eso trato de poner como felicidad pues la conexión que tenía conmigo ha sido un proceso duro mi cuerpo no es el mismo pero veo a mi hija y trato como de de ver que ella es mi felicidad y pues yo sé que se me da el exterior pero más que todo creo que es en el interior que uno siente los cambios. Las palabras de mi esposo han sido reconstructivas y me han ayudado muchísimo, porque no desde siempre, incluso en el parto él estuvo conmigo y ha estado desde ahí, sí, las palabras tienen poder, obviamente verme así, obviamente trae a mi como inseguridad, y soy yo, pero pues sí, las palabras de él han sido muy... o sea, me han hecho más fuerte porque él me reconoce como una mujer bella y dice que las estrías son perfectas, y las estrías son perfectas,

### Narrativa Mujer 2.

El rojito es solamente dolorcito, porque movía mucho, no me dejaba dormir. Eso era día y noche, se movía mucho, pero por lo normal, el azul le di una tristeza porque cuando lo tuve él me duró cinco días hospitalizado, pero pues claro fue un proceso un poquito ahí de mucha tristeza pues pero ya después de que me lo dieron ya todo se convirtió en alegría porque estaba en casa ok ese es el otro color la alegría la amarilla se convirtió en la alegría,

### Narrativa Mujer 3.

Bueno, ahí recordándolo lo que se vivió, lo que es posparto, fue algo delicado, pero con la ayuda de Dios, bueno, fue ahí mejorado. Al principio, bueno, porque el niño fue prematuro, nació de 34 semanas venía con varias cositas ya que tenía se me diagnosticó durante el embarazo el toxoplasmosis pero gracias a Dios el niño no lo obtuvo pues pero si tuvo su tratamiento y sus controles él como nació prematuro lo tuvieron ahí en cubadora yo tuve que ir a visitarlo así operada y todo porque me hicieron la pomey Tuve que ir hasta en Transileno, pero bueno. Ahí fue. Él nació con una infección de orina, igual que la mía, que lo detectaron fue ya final. Y ya como se adelantó el embarazo. Él nació también con ictericia, lo de la piel. Pero eso ya se lo controlaron. Él nació con bajo de peso. Fue un bebé canguro que tuvo que tener por un cierto tiempo metido aquí con una fajita y dormir con él así nació también con un soplo que bueno, gracias a Dios ha estado bien el último año para acá pero al principio fue fuerte porque tuvo dos veces hospitalizado hasta en casa con oxígeno y todo ahí en uno de los coloritos fue porque tuve que tener mucha fuerza, esperanza por toda esa situación que comentaba tuvo un momento de tristeza pero no dejé que la tristeza me agobiará porque él no me iba a hacer bien en ese momento. Y amor, mientras él iba creciendo, porque él es un niño muy alegre, muy, ¿cómo le digo? Muy cariñoso. Y eso gracias a Dios que me ha mantenido. Y no me ha dejado de caer. Pero como le dije al principio, trataba que la tristeza no se reflejara a mí tan duro, porque igual tenía otros dos hijos y el que tenía que salir a trabajar era de mi esposo. Y yo sé la responsabilidad de los niños. Entonces trataba que esos momentos no me dejaran llevar, sino salir adelante, hacer oración... para que eso no me pegara tan duro. Como tuve la pomey y ese desplazamiento de aquí y allá, justo ese tiempo, no era como ahorita que hacía calor, no. Ahí hacía frío bastante y todo eso me pegaba. Me daba como punzaje en la herida, la espalda, las piernas, dolor de cabeza. Y además yo tenía que tener... cuarentena, pero igual tenía que desplazarme a visitar al bebé, a ver cómo iba. Fue fuerte, pero tuve que ponerle más ganas para qué, porque dependían de mí, pues, tanto el bebé canguro como mis otros hijos.

### Narrativa Mujer 4.

La verdad, la caída del cabello y que los senos me quedaron muy pequeños. Yo tuve una pérdida de un bebé de seis meses de gestación. Me aplicaron un medicamento para secar esa leche y no sé si a causa de eso pues los senos se me redujeron de tamaño y siento que tengo los senos muy pequeñitos y eso ha sido un poco difícil el cabello se me caía a manotadas yo tenía mucho cabello y se me caía impresionante me tocaba todo el tiempo agarrado el cabello para no y me evitaba peinar por lo mismo cuando me bañaba Eso era cantidad de cabello. El rojo, la parte roja es el dolor. Yo me mandé a hacer la pomey, me hicieron la pomey. El bebé quedó hospitalizado los primeros ocho días. Entonces obviamente no tuve reposo en casa. Todo el tiempo me la pasé en el hospital. Al mesito 20 días otra vez hospitalizado, duró un mes. Y todos los días allá. Todos los días en el Instituto Roosevelt. Estuve... allá con él y pues obviamente para mí no había reposo pasaban días sin dormir y los senos también la subida de peso que causó esa subida de peso en ti pues ha sido difícil bajarlo volver a la talla que estaba antes hemos Me sentía fea. Sentía que no le agradaba a mi esposo. Al poco tiempo él consiguió otra persona. Y pues ahí estamos en ese proceso. Y con él. Ah, ok. Pues pero por poco nos separamos. Ok. Y esta parte arrosada es porque no me quedaron escondidas. Porque ha estado muy bien, ha mejorado mucho mi salud y pues ya sali adelante.

**Narrativa Mujer 5**

■ Pues mi cuerpo si ha cambiado, muy bueno. Y que si, los senos más grandes se me cayeron un poquito, que si me creció más... la barriga y no se me da. O sea, como antes no volvió. Y ya, además que todo eso. Pues dolor aquí, pues cuando la tuve que me dolió muchísimo cuando me estaban cosiendo porque yo no sé como que no me agarró la anestesia y yo creo que si me dolió más eso. Y pues obviamente el vientre que cuando uno está en parto duele mucho. Y tristeza pues porque mi seno y el abdomen que me quedaron así como hinchada pues así. Y amor pues tenerla ella, cargarla y eso. parto natural. sentarme, los puntos que me cogieron hasta atrás mucho, o sea, me agarraron muchos puntos. Y eso me dolía mucho porque no me podía sentar bien. Tenía que estar casi que acostado de lado porque no me podía por detrás y sentarme a afincarme me dolía mucho. O sea, eso fue lo que más me dolió. Los puntos porque fueron muchos. Y me costaron para para curarte y esa parte de la tristeza tuvo alguna implicación con tu familia con tu pareja no solo eso o sea que un poquito de tristeza porque mi cuerpo se cambió un poquito pero no más nada.

**Narrativa Mujer 6.**

■ natalia. Acá podemos evidenciar el dolor rojo, lo marqué rojo porque fue dolor en el momento del parto, no pude tenerlo natural, entonces tocó pasar por el procedimiento de cesárea. Ya cuando Cuando tuve el bebé también fue inmediato, perdón, fue inmediato que tuve el yadel, la planificación, entonces también fue doloroso. También los cólicos que me quedaron también fueron dolorosos. El verde lo representé con la cicatriz que tengo en el estómago y en los senos. Más que todo las estrias. la verdad me cuidé con bastantes aceites cosas pero pues quedaron muchas cicatrices en la piel el amarillo lo puse como aprendizaje pues porque nunca sabía que era lactar y pues para mí fue un aprendizaje saber que no podía pues dar vida a través de leche materna fue no fue tan doloroso fue como más digamos el esfuerzo de poder dar la leche materna porque al principio no pude darla el La azul lo hice con lágrimas porque pues cuando me enteré que estaba embarazada lloré mucho porque pues no fue como planeado. A pesar de que tengo a mi esposo pues yo sabía que la mamá es la que lleva como la responsabilidad mayor con el hijo y pensaba que no había más esperanza para mí, que no podía seguir adelante. Pero pues ahora esas lágrimas las convierto como en fuerza para seguir adelante y saber que no hay nada imposible y que antes es como un motor para seguir adelante. Y el negro lo pongo un esfuerzo en las manos porque alzar al bebé es desgastante, tenerlo horas, no poder dormir. Es un esfuerzo que se hace con amor.

**Narrativa Mujer 7**

■ Bueno, esta soy yo en embarazo de mi segunda hija. Tengo ocho meses de embarazo, tengo una niña de 12, 13 años, ya cumplí 13 en diciembre. Lo primero que pase fue un corazoncito rojo por el amor y la alegría que uno siente dar vida, uno como mamá tiene el privilegio y la bendición de poder dar vida y sentirlos y llevarlos en su vientre. Puse esta parte íntima dolor porque me rasgué, entonces la recuperación de rasgar tanto para estar con la pareja y demás es muy doloroso para ir al baño. Puse verde la parte del dolor porque me rasgue entonces pues la recuperación y demás es un poco complejo puse los senos y el abdomen agrajado por inseguridad y baja autoestima porque bueno el abdomen se menstruó el estómago y los ceros mi hija comía más de un seno que el otro entonces me quedó un seno más grande que el otro y esta es la hora que llevo tres ceros con mi hija y dije igual puse acá el la cabeza miedo porque tenía 20 años, entonces pues tenía miedo de la experiencia de ser mamá y puse todo mi cuerpo rosado por el aumento de peso porque yo era una joven de 20 años antes del embarazo era delgada y ya después de tener mi hija pues aumenté unos esqueletos más.

**Narrativa Mujer 8.**

El azul es dolor, el dolor pues en los senos, en la lactancia materna, por la lactancia materna, la parte vaginal, pues por el parto, porque pues... Me rasgué, tuvieron que tomarme unos seis puntos. Entonces después, pues ya en el postparto, después del parto, mucho para ir al baño, después para el topo, pues para todo estreñimiento. Entonces, pues en las dos partes tuve dolor, obviamente el respeto y la comunicación que obviamente pues saliendo del parto pues no se puede tener relaciones sexuales porque pues está lastimado el cuerpo. Hay que dejar que el cuerpo vaya sanando un tiempo y pues todo es como comunicación. Sí, tristeza porque pues creo que me trató de depresión postparto pero pues yo lo traté de controlar pues viniendo acá a los encuentros y con mucha ayuda pues de las profes y psicosocial y todo pues ya fui entendiendo que eso era normal sentía pues dolor de cabeza ganas de llorar y dolor pues en el pecho como una tristeza como como falta como de autoestima o así y eso que se debía los cambios que tuvo visto en tu cuerpo pues sí y de pronto que pues ya no podía trabajar de pronto no no podía aportar o si me sentía mal física y mentalmente qué otro tenemos por acá tenemos verde verde amor pues yo coloque el verde es amor porque en el pecho pues se siente una gran alegría por el nacimiento de la bebé pues digamos ya el cuerpo, el físico pasa en segundo plano de solo ver la carita del bebé cuando va creciendo, cómo se va desarrollando y ya pues siempre uno deja de ser mala mujer y empieza a enfocarse en ser madre. Entonces ya digamos el físico pues se puede recuperar pero lo que quedó de eso es la niña que es la alegría, llena muchos vacíos, o sea, solo ver la carita todos los días es la, o sea, como la deliciante y decir, ay, no me importa porque hice que, o sea, por mi cuerpo se creó una vida y va a ser un ser humano y si Dios quiere, pues, grande, importante, que ojalá, pues, Dios la quiere para que estudie y para que sea, pues, mejor una persona de bien. Pues el color morado pues subí de peso, subí 20 kilos, pues obviamente los senos más grandes, pues en las piernas subí, en el estómago, en los brazos, sí, ahí está el sobrepeso respecto a ese cambio físico pues decía uy pues que super gorda y ahora para bajar pues de pronto ya mi esposa no me va a querer o la ropa ya no me queda bien ya ningún jean me entra de pronto ya empiezas no que no usar brasier de antes porque los senos muy grandes le fastidia entonces pues si siempre ser madre implica muchas cosas no es no es lo más difícil pero tampoco es lo más fácil porque implica mucho pues sacrificio hay que sacrificar el cuerpo el sueño todo hay que sacrificar muchas cosas pero al final vale la pena porque es una personita que pues va a ser el futuro de un país, de mi familia, de mi generación. Entonces, todo vale la pena.

**Narrativa Mujer 9.**

Con mi imagen hice donde el dolor me dolió ese dolor. Vaginal, por la cesárea. Cuando me levantaba, cuando iba para el baño, cuando iba a... A sentarme. Tenemos dolor también en la parte de la cabeza. La cabeza tanto pensada, tantas cosas que me dolía. Me dolía la cabeza. La emoción, la alegría, porque... La alegría porque va a tener la niña. Tengo dos, con ella tres, significa mucho para mí, porque es mi hija.

**Narrativa Mujer 10.**

Verde, la alegría. La alegría fue ver cuando vine a hacer a mi hijo y cuando llegó mi mamá y mi hermana que tuvimos un reencontro. El morado fue la tristeza, la tristeza que sentí en mi corazón por estar sola, por estar con ella fuera. El dolor, el dolor lo sentí en los pezones por no poder amamantar a mi hijo al principio y porque se me agrietaron todo. Y el dolor de la cesárea. Y el miedo... La cesárea. El miedo fue, o sea, la cesárea que me hicieron porque yo quería dar parte de los niños.

Anexo 6. Encuestas aplicadas en el momento de diagnóstico

Encuesta 1

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
 FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
 LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
**INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO. PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Benítez Niño  
 ASESOR: Mg. Jhon Carlos Cortés Murillo

**ENCUESTA  
 PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objetivo:** Mujeres en periodo de postparto y lactancia.  
 El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física).  
 El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en periodo de postparto y lactancia en cuanto a: información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento Mapa Corporal (aplicado a la misma población).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: Giudith [REDACTED]
- Edad: 35
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Colombia - Bogotá
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Bogotá - 7 de Agosto
- Estrato: 3
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si     No  ¿Cuál?
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si     No  ¿Cuál?

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 3
- Número de partos: 2
- Número de hijos (as):
- Tipo de parto: Natural  Cesárea     Otro     ¿Cuál?
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 39.3
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si     No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones?
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones?
- ¿Planifica actualmente? Si     No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método?
- ¿Toma algún medicamento? Si     No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento?
- ¿Padece alguna enfermedad? Si     No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad?
- ¿Brindó lactancia materna? Si  No
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué?
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? 6 meses

### 3. ATENCIONES MÉDICAS

- ¿En qué se atendió durante la gestación? Si Compensal
- ¿En qué se atendió durante el parto? Si Compensal
- Número de controles prenatales 7
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si  No
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: \_\_\_\_\_
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto: \_\_\_\_\_
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: \_\_\_\_\_
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS? \_\_\_\_\_

### 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente? hijo
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? esposo y mamá
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? \_\_\_\_\_
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? esposa María y hermana
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? \_\_\_\_\_
- ¿Trabaja actualmente? Si  No
- ¿Estudia actualmente? Si  No

### 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si  No
- ¿Cuál? GYM
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? \_\_\_\_\_
- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres? ver películas, ir a jugar al parque con mi hijo
- ¿Cuál considera que es su mayor talento? \_\_\_\_\_

## Encuesta 2

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO: PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño  
ASESOR: Mg. Jhon Carlos Cortés Murillo

**ENCUESTA  
PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objetivo:** Mujeres en periodo de postparto y lactancia.  
El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física).  
El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en periodo de postparto y lactancia en cuanto a: información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad; lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Corporal (aplicado a la misma población).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: \_\_\_\_\_
- Edad: 30 \_\_\_\_\_
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Venezuela \_\_\_\_\_
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Caracas \_\_\_\_\_
- Estrato: \_\_\_\_\_
- Teléfono: \_\_\_\_\_
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si \_\_\_ No X ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si \_\_\_ No X ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 1 \_\_\_\_\_
- Número de partos: 1 \_\_\_\_\_
- Número de hijos (as): 1 \_\_\_\_\_
- Tipo de parto: Natural X Cesárea \_\_\_ Otro \_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 39 Semanas \_\_\_\_\_
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si \_\_\_ No X \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si \_\_\_ No X \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Planifica actualmente? Si X No \_\_\_ \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? inyección \_\_\_\_\_
- ¿Toma algún medicamento? Si \_\_\_ No X \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Padece alguna enfermedad? Si \_\_\_ No X \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? \_\_\_\_\_
- ¿Brindó lactancia materna? Si X No \_\_\_ \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? 1 Año y 6 meses \_\_\_\_\_

### 3. ATENCIONES MÉDICAS

- Eps que la atendió durante la gestación: COI
- Eps que la atendió durante el parto: \_\_\_\_\_
- Número de controles prenatales: 6
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si  No
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: \_\_\_\_\_
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto: \_\_\_\_\_
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: Vitaminas
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS?

### 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente?  
Esposa, Ricardo
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? Esposa
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? Esposa
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? Esposa
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? \_\_\_\_\_
- ¿Trabaja actualmente? Si  No
- ¿Estudia actualmente? Si  No

### 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? NO tengo con quien dejar a la niña

- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres? Jugar con mi niño, bailar

- ¿Cuál considera que es su mayor talento? Dibujar

## Encuesta 3

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO: PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño  
ASESOR: Mg. Jhon Carlos Cortés Muñiz

**ENCUESTA  
PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objetivo:** Mujeres en periodo de embarazo y lactancia

El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requerido para obtener el título de Licenciada en Educación Física)

El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres madres en periodo de embarazo y lactancia en cuanto a: Información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Corporal (afiliado a la misma población)

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: ANAYANIS [REDACTED]
- Edad: 23
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Venezuela - Maracaybo
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Capatá - Muelle
- Estrato: 3
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 1
- Número de partos: 1
- Número de hijos (as): 1
- Tipo de parto: Natural \_\_\_\_\_ Cesárea  Otro  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 40
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si \_\_\_\_\_ No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si \_\_\_\_\_ No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Planifica actualmente? Si  No \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? Yodel
- ¿Toma algún medicamento? Si \_\_\_\_\_ No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Padece alguna enfermedad? Si \_\_\_\_\_ No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? \_\_\_\_\_
- ¿Brincó lactancia materna? Si  No \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? Actualmente

## 3. ATENCIONES MÉDICAS

- EPS que le atendió durante la gestación: Capital Salud
- EPS que le atendió durante el parto: Capital Salud
- Número de controles prenatales: 8
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si \_\_\_ No
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: Ninguno
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto: Acido Fólico - Calcio
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: Ninguno
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS? No

## 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente? Abuela, hijo, mujer de mi primo
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? Abuela
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? Abuela
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? Abuela - Papá
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si  No \_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? Maternidad familiar
- ¿Trabaja actualmente? Si \_\_\_ No
- ¿Estudia actualmente? Si \_\_\_ No

## 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si \_\_\_ No   
¿Cuál? Caminar
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si \_\_\_ No   
¿Cuál? Caminar
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si \_\_\_ No   
¿Cuál? Ejercicios
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si \_\_\_ No   
¿Cuál? \_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? FERREZA

- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres?  
Escuchar música, dormir, ver televisión.
- ¿Cuál considera que es su mayor talento?  
Ballar.

## Encuesta 4

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO. PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño  
ASESOR: Mg. Jhon Carlos Cortés Murillo

ENCUESTA  
PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

**Población Objetivo:** Mujeres en periodo de posparto y lactancia.

El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física).

El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en periodo de posparto y lactancia en cuanto a: información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad; lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Corporal (aplicado a la misma población).

1. INFORMACIÓN BÁSICA

- Nombre: Yessica \_\_\_\_\_
- Edad: 29 \_\_\_\_\_
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Bogotá, Colombia
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Bogotá, Colombia, San Fernando
- Estrato: 3 \_\_\_\_\_
- Teléfono: \_\_\_\_\_
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si \_\_\_ No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si \_\_\_ No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

2. ANTECEDENTES MÉDICOS

- Número de embarazos: 3 \_\_\_\_\_
- Número de partos: 1 \_\_\_\_\_
- Número de hijos (as): 1 \_\_\_\_\_
- Tipo de parto: Natural 1 Cesárea \_\_\_ Otro \_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 36-1 \_\_\_\_\_
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si  No \_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? aborto antes del embarazo
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si \_\_\_ No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Planifica actualmente? Si \_\_\_ No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? \_\_\_\_\_
- ¿Toma algún medicamento? Si  No \_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? calcio vitaminal
- ¿Padece alguna enfermedad? Si  No \_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? asma
- ¿Brindó lactancia materna? Si  No \_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? 1 año \_\_\_\_\_

### 3. ATENCIONES MÉDICAS

- ¿En qué le atendió durante la gestación? salud total
- ¿En qué le atendió durante el parto? salud total
- Número de controles prenatales: 9
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si No X
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: \_\_\_\_\_
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto: NO
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: vitamina, calcio, hierro
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS? SI

### 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente? mi esposo, mi hijo
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? mi mamá
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? mi mamá
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? mi mamá
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si No X
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? \_\_\_\_\_
- ¿Trabaja actualmente? Si X No \_\_\_\_\_
- ¿Estudia actualmente? Si No X

### 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si X No \_\_\_\_\_  
¿Cuál? Ejercicios
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si X No \_\_\_\_\_  
¿Cuál? Ejercicios
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si X No \_\_\_\_\_  
¿Cuál? Caminar
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? \_\_\_\_\_
- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres? compartir en familia
- ¿Cuál considera que es su mayor talento? dormir y leer

## Encuesta 5

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO: PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño  
ASESOR: Mg. Jhon Carlos Cortés Murillo

**ENCUESTA  
PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objetivo:** Mujeres en periodo de postparto y lactancia.  
El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física).  
El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en periodo de postparto y lactancia en cuanto a: información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Corporal (aplicado a la misma población).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: Dany [REDACTED]
- Edad: 24 años
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Mompox (Bolívar)
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Bogotá
- Estrato: 1
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 1
- Número de partos: 1
- Número de hijos (as): 1
- Tipo de parto: Natural  Cesárea  Otro  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 41
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Planifica actualmente? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? inyección
- ¿Toma algún medicamento? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Padece alguna enfermedad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? \_\_\_\_\_
- ¿Brindó lactancia materna? Si  No
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? hasta que el Bebe quiera

### 3. ATENCIONES MÉDICAS

- ¿Epi que le atendió durante la gestación? Mutual Seí
- ¿Epi que le atendió durante el parto? Mutual Seí
- Número de controles prenatales 5
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si  No
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto Ginecólogos
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto Multivit
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto Ninguno
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPI? Si

### 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente?  
Mi pareja, suegra y cuñados
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? Mi pareja
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? Mi pareja
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? Suegra
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? \_\_\_\_\_
- ¿Trabaja actualmente? Si  No
- ¿Estudia actualmente? Si  No

### 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si  No   
¿Cuál? Fútbol
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si  No   
¿Cuál? Caminar
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si  No   
¿Cuál? Caminar
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si  No   
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? Ando ocupada
- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres?  
Caminar, jugar Fútbol
- ¿Cuál considera que es su mayor talento?  
Jugar Fútbol

## Encuesta 6

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO: PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño  
ASESOR: Mg. Jhon Carlos Cortés Murillo

**ENCUESTA  
PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objetivo:** Mujeres en periodo de postparto y lactancia.  
El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física).  
El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en periodo de postparto y lactancia en cuanto a: información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Corporal (aplicado a la misma población).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: Lisbeth \_\_\_\_\_
- Edad: 33 años \_\_\_\_\_
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Venezuela \_\_\_\_\_
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Sagua \_\_\_\_\_
- Estrato: 3 \_\_\_\_\_
- Teléfono: \_\_\_\_\_
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si \_\_\_ No x ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si \_\_\_ No x ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 5 \_\_\_\_\_
- Número de partos: 2 \_\_\_\_\_
- Número de hijos (as): 2 \_\_\_\_\_
- Tipo de parto: Natural 1 Cesárea \_\_\_ Otro \_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 3 \_\_\_\_\_
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si \_\_\_ No x \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si \_\_\_ No x \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Planifica actualmente? Si \_\_\_ No x \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? \_\_\_\_\_
- ¿Toma algún medicamento? Si \_\_\_ No x \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Padece alguna enfermedad? Si x No \_\_\_ \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? \_\_\_\_\_
- ¿Brindó lactancia materna? Si x No \_\_\_ \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? 10, 50 \_\_\_\_\_

### 3. ATENCIONES MÉDICAS

- Eps que la atendió durante la gestación: Venezuela
- Eps que la atendió durante el parto: Venezuela
- Número de controles prenatales: seis
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si No
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: Venezuela
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto: Venezuela
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: Venezuela
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS?

### 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente?  
mis hijos (s) y mi pareja
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? mi pareja, suegra, mamá
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? mi pareja, suegra, mamá
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? mi pareja, suegra
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? \_\_\_\_\_
- ¿Trabaja actualmente? Si Y No \_\_\_\_\_
- ¿Estudia actualmente? Si No \_\_\_\_\_

### 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si X No \_\_\_\_\_  
¿Cuál? caminar
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si X No \_\_\_\_\_  
¿Cuál? caminar
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Actualmente realice algún tipo de actividad física? Si X No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? porque el embarazo me da mucha pereza
- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres?  
ver televisión
- ¿Cuál considera que es su mayor talento?  
Bailar

## Encuesta 7

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO: PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Sorillo Rizo  
ASESOR: Mg. José Carlos Cortés Buitrago

**ENCUESTA  
PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objetivo:** Mujeres en periodo de postparto y lactancia.  
El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física).  
El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en periodo de postparto y lactancia en cuanto a: información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Corporal (aplicado a la misma población).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: Miruel
- Edad: 33
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Venezuela - Caracas
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Río Negro - Boggia
- Estrato: 3
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 3
- Número de partos: 3
- Número de hijos (as): 2
- Tipo de parto: Natural  Cesárea  Otro  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 41, 40, 36
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Planifica actualmente? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? Amerepy
- ¿Toma algún medicamento? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Padece alguna enfermedad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? \_\_\_\_\_
- ¿Brindó lactancia materna? Si  No
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? 8 meses primiparas  
10 meses mellizas

## 3. ATENCIONES MÉDICAS

- Eps que la atendió durante la gestación: Salud Total
- Eps que la atendió durante el parto: Salud Total
- Número de controles prenatales: Todo
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si  No
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: \_\_\_\_\_
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto \_\_\_\_\_
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: Acidofilia, Hierro
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS? SI

## 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente? Mi pareja e hijas
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? Esposo
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? Esposa - Mama
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? Mama - Esposo
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? Future Colombia - USD Angelitos
- ¿Trabaja actualmente? Si  No
- ¿Estudia actualmente? Si  No

## 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? flojera q tiempo y espacio
- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres? Salir de paseo
- ¿Cuál considera que es su mayor talento? La pintura

## Encuesta 8

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO: PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño  
ASESOR: Mg. Jhon Carlos Cortés Murillo

**ENCUESTA  
PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objetivo:** Mujeres en periodo de postparto y lactancia.  
El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física).  
El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en periodo de postparto y lactancia en cuanto a: información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Corporal (aplicado a la misma población).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: Florencia [REDACTED]
- Edad: 39
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Venezuela
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Bogotá/Simón Bolívar
- Estrato: 3
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 3
- Número de partos: 2
- Número de hijos (as): 3
- Tipo de parto: Natural 2 Cesárea 1 Otro \_\_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 34
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? PP, JUVU, Toxo
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? PP, JUVU, toxo
- ¿Planifica actualmente? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? Operación pomerox
- ¿Toma algún medicamento? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? Para la Toxoplasmosis
- ¿Padece alguna enfermedad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? \_\_\_\_\_
- ¿Brindó lactancia materna? Si  No
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? 1 año y 6 meses

### 3. ATENCIONES MÉDICAS

- Eps que lo atendió durante la gestación: Capital Salud
- Eps que lo atendió durante el parto: Capital Salud
- Número de controles prenatales: 4
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si  No
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: Especialista por embarazo alta Range
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto: Calceo, Adu, Fehuv
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: Para la toxoplasmosis
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS?

### 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente? Esposo y 3 hijos
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? Esposo
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? Esposo
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? Esposo
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? \_\_\_\_\_
- ¿Trabaja actualmente? Si  No
- ¿Estudia actualmente? Si  No

### 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si  No
- ¿Cuál? Lea
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si  No
- ¿Cuál? Lea
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? \_\_\_\_\_
- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres? Caminar
- ¿Cuál considera que es su mayor talento? Lea

## Encuesta 9

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
 FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
 LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
**INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO: PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño  
 ASESOR: Mg. Jhon Carlos Cortés Murillo

**ENCUESTA**  
**PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objetivo:** Mujeres en periodo de postparto y lactancia  
 El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física).  
 El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en periodo de postparto y lactancia en cuanto a: información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Corporal (aplicado a la misma población).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: ELIANA [REDACTED]
- Edad: 25
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Venezuela - Valencia
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Barrio TIUTAH
- Estrato: 2
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si    No X ¿Cuál?
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si    No X ¿Cuál?

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 1
- Número de partos: 1
- Número de hijas (as): 1
- Tipo de parto: Natural    Cesárea X Otro    ¿Cuál?
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 40 con 1 día
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si    No X
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? NO
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si    No X
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? ninguna
- ¿Planifica actualmente? Si X No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? Vadoh
- ¿Toma algún medicamento? Si    No X
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? NO
- ¿Padece alguna enfermedad? Si    No X
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? NO
- ¿Brinó lactancia materna? Si X No
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué?
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo?

### 3. ATENCIONES MÉDICAS

- Eps que le atendió durante la gestación: Capital Salud
- Eps que le atendió durante el parto: particular
- Número de controles prenatales: 8
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si \_\_\_ No X
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: NO
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto: NO
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: VITAMINAS
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS?


### 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente? con mi pareja, hermana y primo y mi bebé
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? MI PAREJA y MI MADRE
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? MI PAREJA y MI MADRE
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? MI PAREJA y MI MADRE
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si X No \_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? MI PAREJA
- ¿Trabaja actualmente? Si X No \_\_\_
- ¿Estudia actualmente? Si \_\_\_ No X

### 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si \_\_\_ No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si \_\_\_ No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si \_\_\_ No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si \_\_\_ No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? que no
- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres?  
EJERCICIOS
- ¿Cuál considera que es su mayor talento?  
LA RESPONDERIA

## Encuesta 10

  
 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
 FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
 LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
 INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO: PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS  
 ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño  
 ASESOR: Mg. Jhon Carlos Cortés Murillo

**ENCUESTA**  
**PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objetivo:** Mujeres en período de postparto y lactancia.  
 El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física).  
 El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en período de postparto y lactancia en cuanto a: información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Corporal (aplicado a la misma población).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: Claudia [REDACTED]
- Edad: 42 años
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Colombia - Soledad de Uchiró Boyacá
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Bogotá - El Dorado
- Estrato: 3
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 4
- Número de partos: 3
- Número de hijos (as): 2
- Tipo de parto: Natural  Cesárea  Otro  ¿Cuál? Obstetofetal
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 36
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? Embarazo de Alto Riesgo
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Planifica actualmente? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? Implantación
- ¿Toma algún medicamento? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Padece alguna enfermedad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? \_\_\_\_\_
- ¿Brindó lactancia materna? Si  No
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? 10 meses / 3/4 años

### 3. ATENCIONES MÉDICAS

- Eps que la atendió durante la gestación: Familiar
- Eps que la atendió durante el parto: Familiar
- Número de controles prenatales: 10
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si  No
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: Sexología, Psico prenatal
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto: \_\_\_\_\_
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: Aspirina para la Complicación Anémica
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS? Si

### 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente?  
Esposo, hijos
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? Esposo, hermanas, mamá, hija, sobrina
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? Esposo
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? Esposo, hermanas, Sobrina, hija
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? \_\_\_\_\_
- ¿Trabaja actualmente? Si  No
- ¿Estudia actualmente? Si  No

### 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otras)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si  No
- ¿Cuál? Caminar
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si  No
- ¿Cuál? Como Andadores baile
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? \_\_\_\_\_
- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres?  
Leer, Escuchar música
- ¿Cuál considera que es su mayor talento?  
Leer

## Encuesta 11

⑥

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO: PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño  
ASESOR: Mg. Jhon Carlos Cortés Murillo

**ENCUESTA  
PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objetivo:** Mujeres en periodo de postparto y lactancia.

El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física).

El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en periodo de postparto y lactancia en cuanto a: información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Corporal (aplicado a la misma población).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: Adriana [REDACTED]
- Edad: 26 años
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Bogotá D.C.
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): San Fernando
- Estrato: 3
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 2
- Número de partos: 2
- Número de hijos (as): 1
- Tipo de parto: Natural  Cesárea  Otro  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 38.2
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Planifica actualmente? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? Du Mirena
- ¿Toma algún medicamento? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Padece alguna enfermedad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? \_\_\_\_\_
- ¿Brindó lactancia materna? Si  No
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? Actualmente

### 3. ATENCIONES MÉDICAS

- ¿En qué le atendió durante la gestación? Salud
- ¿En qué le atendió durante el parto? Salud
- Número de visitas prenatales 10
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación, el parto? Si  No
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto
- Microconsultas que necesitó durante la gestación o post parto Co. Salud Ciudad
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto Ciudad
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS?

### 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente?  
Esposo
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? Esposo, Familia
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? Esposo, Mamá
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? Esposo, Mamá
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? Psicológica
- ¿Trabaja actualmente? Si  No
- ¿Estudia actualmente? Si  No

### 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si  No   
¿Cuál? Caminar
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si  No   
¿Cuál? Caminar
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si  No   
¿Cuál? Caminar
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si  No   
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? Trabajo - Maternidad

- ¿Qué actividades debuta hacer en sus tiempos libres?  
Escuchar música - salir - leer
- ¿Cuál considera que es su mayor talento?  
Creatividad - liderazgo

## Encuesta 12

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO: PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño  
ASESOR: Mg. Jhon Carlos Cortés Murillo

**ENCUESTA  
PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objetivo:** Mujeres en periodo de postparto y lactancia.  
El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física).  
El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en periodo de postparto y lactancia en cuanto a: información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Corporal (aplicado a la misma población).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: Katharina
- Edad: 29 años
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Naracoibo - Venezuela
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Simón Bolívar - Bogotá
- Estrato: 3
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si: No X ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si: No X ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 2
- Número de partos: 2
- Número de hijos (as): 2
- Tipo de parto: Natural \_\_\_\_\_ Cesárea X Otro \_\_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 38
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si: X No: \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? tristeza y desprendimiento cervical
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si: \_\_\_\_\_ No: X
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Planifica actualmente? Si: X No: \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? + de cobre
- ¿Toma algún medicamento? Si: X No: \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? Mefenamina
- ¿Padece alguna enfermedad? Si: X No: \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? ovario poliquístico
- ¿Brindó lactancia materna? Si: X No: \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? la primera niña 10 meses, segunda bebé aun lo brindo

### 3. ATENCIONES MÉDICAS

- Eps que la atendió durante la gestación: Familiar
- Eps que la atendió durante el parto: Familiar
- Número de controles prenatales: 12
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si  No
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: Matrona
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto: NO
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: SI
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS? SI

### 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente?  
Esposo y bebe
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? Esposo
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? Esposo
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? Esposo
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? \_\_\_\_\_
- ¿Trabaja actualmente? Si  No
- ¿Estudia actualmente? Si  No

### 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si  No   
¿Cuál? Gimnasia
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si  No   
¿Cuál? Gimnasia
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si  No   
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si  No   
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? No tengo tiempo
- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres?  
Ver Series
- ¿Cuál considera que es su mayor talento?  
Mi carrera de Enfermería

## Encuesta 13

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO: PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño  
ASESOR: Mg. Jhan Carlos Cortés Murillo

**ENCUESTA  
PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objetivo:** Mujeres en periodo de postparto y lactancia.  
El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física).  
El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en periodo de postparto y lactancia en cuanto a: información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Corporal (aplicado a la misma población).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: Diana [REDACTED]
- Edad: 28
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Bogotá
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Bogotá/Gaibán
- Estrato: 3
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 2
- Número de partos: 1
- Número de hijos (as): 1
- Tipo de parto: Natural  Cesárea  Otro  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 40 semanas
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? Los monitores salían mal
- ¿Planifica actualmente? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? con la IUD de cobre
- ¿Toma algún medicamento? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Padece alguna enfermedad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? \_\_\_\_\_
- ¿Brindó lactancia materna? Si  No
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? \_\_\_\_\_

### 3. ATENCIONES MÉDICAS

- Eps que la atendió durante la gestación: Famisanas
- Eps que la atendió durante el parto: Famisanas
- Número de controles prenatales: 9
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto?: Si \_\_\_ No X
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: Ginecologo
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto: Si
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: \_\_\_\_\_
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS? NO

### 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente?  
Con mi esposo y mi hija
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? Mi madre, mi padre, mis tíos y mi esposo
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? Mi esposo y mi madre
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? Mi esposo y mi madre
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si X No \_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? \_\_\_\_\_
- ¿Trabaja actualmente? Si X No \_\_\_
- ¿Estudia actualmente? Si \_\_\_ No X

### 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si X No \_\_\_  
¿Cuál? Caminar, correr, natación
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si X No \_\_\_  
¿Cuál? Caminar
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si X No \_\_\_  
¿Cuál? Caminar
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si X No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? Trabajo y cuidar de mi hija

- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres?  
Caminar, compartir con mi familia
- ¿Cuál considera que es su mayor talento?  
Es ser ecologista

## Encuesta 14

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO: PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño  
ASESOR: Mg. Jhon Carlos Cortés Murillo

**ENCUESTA  
PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objetivo:** Mujeres en periodo de postparto y lactancia

El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física).

El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en periodo de postparto y lactancia en cuanto a: información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Corporal (aplicado a la misma población).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: SCB [REDACTED]
- Edad: 31
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Venezuela
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Asdoto
- Estrato: 2
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 3
- Número de partos: 3
- Número de hijos (as): 3
- Tipo de parto: Natural  Cesárea  Otro  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 38
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Planifica actualmente? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? \_\_\_\_\_
- ¿Toma algún medicamento? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Padece alguna enfermedad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? \_\_\_\_\_
- ¿Brindó lactancia materna? Si  No
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? 2 Años

### 3. ATENCIONES MÉDICAS

- ¿En qué institución se atendió durante la gestación? Capital Salud
- ¿En qué institución se atendió durante el parto? Capital Salud
- Número de controles prenatales: 5
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si No Si
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: \_\_\_\_\_
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto: Acido Fólico
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: \_\_\_\_\_
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS? No

### 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente?  
Con mi hijo y el bebé
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? mi esposo
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? mi esposo
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? mi esposo
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? por la familia
- ¿Trabaja actualmente? Si  No
- ¿Estudia actualmente? Si  No

### 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otras)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si  No
- ¿Cuál? Caminar
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si  No
- ¿Cuál? Caminar
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? \_\_\_\_\_
- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres?  
Leer
- ¿Cuál considera que es su mayor talento?  
Leer

## Encuesta 15

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO: PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla RFA  
ASESOR: Mg. Jhon Carlos Cortés Murillo

**ENCUESTA  
PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objetivo:** Mujeres en periodo de postparto y lactancia  
El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física).  
El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en periodo de postparto y lactancia en cuanto a: Información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antesidurante la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento. Mapa Corporal (aplicado a la misma población).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: Zulma [REDACTED]
- Edad: 22
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Mozambique, Beira
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Boya
- Estrato: \_\_\_\_\_
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 7
- Número de partos: 7
- Número de hijos (as): 7
- Tipo de parto: Natural  Cesárea  Otro  ¿Cuál? NONE
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 37
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Planifica actualmente? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? \_\_\_\_\_
- ¿Toma algún medicamento? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? Acetaminofen
- ¿Padece alguna enfermedad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? \_\_\_\_\_
- ¿Brindó lactancia materna? Si  No
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? \_\_\_\_\_

### 3. ATENCIONES MÉDICAS

- Eps que la atendió durante la gestación: Cop. bus salud
- Eps que la atendió durante el parto: Rafela
- Número de controles prenatales: 4
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si \_\_\_ No X
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: \_\_\_\_\_
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto: FRUTAS
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: Acidumínico
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS?

### 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente?  
con mi compañero
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? mi compañero
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? \_\_\_\_\_
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? \_\_\_\_\_
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si \_\_\_ No \_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? \_\_\_\_\_
- ¿Trabaja actualmente? Si \_\_\_ No X
- ¿Estudia actualmente? Si \_\_\_ No X

### 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si \_\_\_ No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si \_\_\_ No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si \_\_\_ No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si \_\_\_ No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? \_\_\_\_\_
- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres?  
escuchar música
- ¿Cuál considera que es su mayor talento?  
\_\_\_\_\_

## Encuesta 16

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO: PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño  
ASESOR: Mg. Jhon Carlos Cortés Murillo

**ENCUESTA  
PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objetivo:** Mujeres en período de postparto y lactancia

El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física).

El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en período de postparto y lactancia en cuanto a: información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Corporal (aplicado a la misma población).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: Maricarmy [REDACTED]
- Edad: 26
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Venezuela
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): 7 de Agosto
- Estrato: \_\_\_\_\_
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 1
- Número de partos: 1
- Número de hijos (as): 1
- Tipo de parto: Natural  Cesárea  Otro  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 40
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Planifica actualmente? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? Aparato del brazo
- ¿Toma algún medicamento? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Padece alguna enfermedad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? \_\_\_\_\_
- ¿Brindó lactancia materna? Si  No
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? \_\_\_\_\_

### 3. ATENCIONES MÉDICAS

- Eps que la atendió durante la gestación: Famisonar
- Eps que la atendió durante el parto: Famisonar Consultorio de U
- Número de controles prenatales: \_\_\_\_\_
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si \_\_\_ No X
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: \_\_\_\_\_
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto: \_\_\_\_\_
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: \_\_\_\_\_
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS? \_\_\_\_\_

### 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente?  
Esposo Hija
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? Esposo
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? Esposo
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? Esposo
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si \_\_\_ No \_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? \_\_\_\_\_
- ¿Trabaja actualmente? Si \_\_\_ No X
- ¿Estudia actualmente? Si \_\_\_ No X

### 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si \_\_\_ No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si \_\_\_ No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si \_\_\_ No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si \_\_\_ No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? \_\_\_\_\_

- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres? Compartir con mi hijo
- ¿Cuál considera que es su mayor talento? La Resiliencia

## Encuesta 17

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO: PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Borrillo Nillo  
ASESOR: Mg. Juan Carlos Cortés Morillo

**ENCUESTA  
PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Propósito Objetivo:** Mujeres en periodo de postparto y lactancia

El presente instrumento es una elaboración propia dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física).

El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en periodo de postparto y lactancia en cuanto a información básica de la participante, antecedentes médicos, atención médica, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad, lo anterior pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Corporal (adaptado a la mamá postparto).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: Mary [REDACTED]
- Edad: 32 años
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Venezuela - Estado Falcón
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Quilso Simón Bolívar
- Estrato: 3
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 2
- Número de partos: 2
- Número de hijos (as): 2
- Tipo de parto: Natural  Cesárea  Otro  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 37.5
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? Diabetes Gestacional, sobrepeso
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? Inducción por pérdida de líquido
- ¿Planifica actualmente? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? Pomerol
- ¿Toma algún medicamento? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? Melfamino
- ¿Padece alguna enfermedad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? Diabetes
- ¿Brindó lactancia materna? Si  No
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? 3 meses

### 3. ATENCIONES MÉDICAS

- Eps que la atendió durante la gestación: Capital Salud
- Eps que la atendió durante el parto: Capital Salud
- Número de controles prenatales: 8
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si  No
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: psicología, odontología, nutricionista
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto: hierro, calcio,
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: Metformina
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS?

### 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente?  
Endres Castellano, Mary Arias, Noah Castellano
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? Endres Castellano (PaPa)
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? PaPa
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? PaPa y Mamá (Abuela)
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? \_\_\_\_\_
- ¿Trabaja actualmente? Si  No
- ¿Estudia actualmente? Si  No

### 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otras)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si  No
- ¿Cuál? fútbol
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si  No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? falta de tiempo
- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres?  
Desconzar
- ¿Cuál considera que es su mayor talento?  
Bueno enfermera

## Encuesta 18

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
 FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
 LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
 INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO. PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño  
 ASESOR: Mg. Jhon Carlos Cortés Murillo

ENCUESTA  
 PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

**Población Objetivo:** Mujeres en periodo de postparto y lactancia.

El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física).

El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en periodo de postparto y lactancia en cuanto a: información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Corporal (aplicado a la misma población).

1. INFORMACIÓN BÁSICA

- Nombre: Natalia [REDACTED]
- Edad: 24 AÑOS
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Colombia Bogotá
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Bogotá Aurora Norte
- Estrato: 2
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

2. ANTECEDENTES MÉDICOS

- Número de embarazos: 1
- Número de partos: 1
- Número de hijos (as): 1
- Tipo de parto: Natural  Cesárea  Otro  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 40
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Planifica actualmente? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? Yucel
- ¿Toma algún medicamento? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Padece alguna enfermedad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? \_\_\_\_\_
- ¿Brindó lactancia materna? Si  No
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? hasta la birria

(65)

## 1. ATENCIONES MÉDICAS

- ¿En qué le atendió durante la gestación? su mamá
- ¿En qué le atendió durante el parto? su mamá
- Número de controles prenatales: 5
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si  No
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: \_\_\_\_\_
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto: vitaminas, calcio, hierro
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: medicinas para el dolor
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS?

## 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente? en casa
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? mi esposo y familia
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? mi esposo
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? mi esposo y los demás familiares
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? suplemento de alimentación
- ¿Trabaja actualmente? Si  No
- ¿Estudia actualmente? Si  No

## 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, comer, práctica deportiva, yoga, danzas, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si  No   
¿Cuál? caminar, danza
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si  No   
¿Cuál? caminar
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si  No   
¿Cuál? caminar y danza (año)
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si  No   
¿Cuál? caminar y danza (año)
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? \_\_\_\_\_

- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres?  
leer, jugar con mi hijo, caminar
- ¿Cuál considera que es su mayor talento?  
baile y hacer manualidades

## Encuesta 19

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO: PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño  
ASESOR: Mg. Jhon Carlos Cortés Murillo

**ENCUESTA  
PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objetivo:** Mujeres en periodo de postparto y lactancia

El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física).

El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en periodo de postparto y lactancia en cuanto a: información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Conceptual (aplicado a la misma población).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: Khany [REDACTED]
- Edad: 29
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Colombia - Bogotá
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Barrio Unidos
- Estrato: 4
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 1
- Número de partos: 1
- Número de hijos (as): 1
- Tipo de parto: Natural  Cesárea  Otro  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 40 y 01 día
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? Hiccón - Plectumia - Pinitupios
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? Ninguna
- ¿Planifica actualmente? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? Condón
- ¿Toma algún medicamento? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Padece alguna enfermedad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? \_\_\_\_\_
- ¿Brindó lactancia materna? Si  No
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? Hasta que bebé y yo lo decidimos

## 3. ATENCIONES MÉDICAS

- ¿Ejé que le atendió durante la gestación? Compensar
- ¿Ejé que le atendió durante el parto? Compensar
- Número de consultas privadas: 1
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si  No
- Otros Especialidades que atendieron la gestación y el parto: \_\_\_\_\_
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: Lejías y Jopam
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: Medicamentos para la fiebre
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS? \_\_\_\_\_

## 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente? Papa de Baba, Bina (Baba), Mamá
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? Papa de Baba y Mamá
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? Papa de Baba
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? Mamá y Papa de Baba
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? \_\_\_\_\_
- ¿Trabaja actualmente? Si  No
- ¿Estudia actualmente? Si  No

## 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si  No   
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si  No   
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si  No   
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si  No   
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? Faltan en la casa, trabajo.
- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres? Los libros
- ¿Cuál considera que es su mayor talento? Escribir

## Encuesta 20

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO: PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Borella Nelly  
ASESOR: Mg. Juan Carlos Cortés Morán

**ENCUESTA  
PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objetivo:** Mujeres en período de postparto y lactancia

El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la constitución del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requiso para obtener el título de Licenciada en Educación Física).

El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en período de postparto y lactancia en cuanto a: información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad, lo anterior pretendiendo establecer relaciones con el instrumento Mapa Corporal (aplicado a la misma participante).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: Angie [REDACTED]
- Edad: 23
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Colombia / Bogotá
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Bogotá / Usme
- Estrato: 3
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 1
- Número de partos: 1
- Número de hijos (as): 1
- Tipo de parto: Natural  Cesárea \_\_\_\_\_ Otro \_\_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 40
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si  No \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? Amorrazos de parto
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si \_\_\_\_\_ No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Planifica actualmente? Si \_\_\_\_\_ No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? \_\_\_\_\_
- ¿Toma algún medicamento? Si \_\_\_\_\_ No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Padece alguna enfermedad? Si \_\_\_\_\_ No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? \_\_\_\_\_
- ¿Brindó lactancia materna? Si  No \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? 6 meses

### 3. ATENCIONES MÉDICAS

- EPS que le atendió durante la gestación: Sura
- EPS que le atendió durante el parto: Sura
- Número de controles prenatales: 9
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si  No
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: Ginecóloga
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto: Enstavid
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: Aspirina - Gestavid
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS? Si

### 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente? Esposa - hijo
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? Papá
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? Nadie
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? Mamá
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? \_\_\_\_\_
- ¿Trabaja actualmente? Si  No
- ¿Estudia actualmente? Si  No

### 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si  No   
¿Cuál? Caminar
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si  No   
¿Cuál? Caminar
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si  No   
¿Cuál? Caminar - subir y bajar escaleras
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si  No   
¿Cuál? Caminar
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? \_\_\_\_\_
- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres?  
Ir al parque con mi hijo, ver una película, caminar
- ¿Cuál considera que es su mayor talento?  
las manualidades

## Encuesta 21

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO: PCP MATERNIDAD DE LAS AÑULAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Barilla Nino  
ASESOR: Mg. Juan Carlos Cortés Murillo

**ENCUESTA  
PCP MATERNIDAD DE LAS AÑULAS**

**Fundación Objetivo:** Mujeres en periodo de postparto y lactancia

El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" diseñado para obtener el título de Licenciada en Educación Física.

El objetivo de la implementación es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en periodo de postparto y lactancia en cuanto a información básica de la participante, antecedentes médicos, atención médica, redes de apoyo y actividad física ante el inicio de la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Conceptual (adjunto a la misma población).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: JULIANA [REDACTED]
- Edad: 31 años
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Perú - Cuzco
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Perú - San Fernando
- Etnia: 1
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 2
- Número de partos: 1
- Número de hijos (as): 1
- Tipo de parto: Natural  Cesárea  Otro  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 40
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Planifica actualmente? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? \_\_\_\_\_
- ¿Toma algún medicamento? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? Calcio
- ¿Padece alguna enfermedad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? \_\_\_\_\_
- ¿Brindó lactancia materna? Si  No
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? \_\_\_\_\_

### 3. ATENCIONES MÉDICAS

- Eps que la atendió durante la gestación: Salvo Total
- Eps que la atendió durante el parto: Salvo Total
- Número de controles prenatales: \_\_\_\_\_
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si \_\_\_ No
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: \_\_\_\_\_
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto: \_\_\_\_\_
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: \_\_\_\_\_
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS? Si

### 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente?  
Esposo, HIJA
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? Esposo, mamá
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? Esposo, mamá
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? Esposo, mamá
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si \_\_\_ No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? \_\_\_\_\_
- ¿Trabaja actualmente? Si  No \_\_\_
- ¿Estudia actualmente? Si \_\_\_ No

### 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si \_\_\_ No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si \_\_\_ No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si \_\_\_ No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si \_\_\_ No
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? \_\_\_\_\_

- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres?  
Disfrutar con mi hija
- ¿Cuál considera que es su mayor talento?  
mi trabajo (costa)

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO: PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño  
ASESOR: Mg. Jhon Carlos Cortés Murillo

**ENCUESTA  
PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objetivo:** Mujeres en período de postparto y lactancia

El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física)

El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en período de postparto y lactancia en cuanto a: información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Corporal (aplicado a la misma población).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: Jenny [REDACTED]
- Edad: 36
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Santa Rosa de Viterbo (Boyacá) Colombia
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Santa Sofía
- Estrato: 3
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 1
- Número de partos: 1
- Número de hijos (as): 1
- Tipo de parto: Natural  Cesárea \_\_\_\_\_ Otro \_\_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 39
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si \_\_\_\_\_ No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si \_\_\_\_\_ No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Planifica actualmente? Si  No \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? Diu
- ¿Toma algún medicamento? Si \_\_\_\_\_ No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Padece alguna enfermedad? Si \_\_\_\_\_ No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? \_\_\_\_\_
- ¿Brindó lactancia materna? Si  No \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? \_\_\_\_\_

## 3. ATENCIONES MÉDICAS

- ¿En qué se atendió durante la gestación? Capital Salud
- ¿En qué se atendió durante el parto? Capital Salud
- Número de cesáreas previas: 0
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si  No
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: pediatra, Ginecología
- Movimientos que consumió durante la gestación o post parto: Acido fólico
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: NI
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS?

## 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente?  
EPS y mamá
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? EPS
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? Enfermera Doctor
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? Enfermera de la
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? EPS
- ¿Trabaja actualmente? Si  No
- ¿Estudia actualmente? Si  No

## 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otras)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si  No   
¿Cuál? Caminar
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si  No   
¿Cuál? Caminar
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si  No   
¿Cuál? EPS
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si  No   
¿Cuál? Juego
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física?  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres?  
Ir al parque Leer
- ¿Cuál considera que es su mayor talento?  
Servir a los demás (al cliente)

## Encuesta 23

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
COORDINATORIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO PEP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño  
ASESOR: Mg. Juan Carlos Cortés Muñoz

**ENCUESTA  
PEP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objeto:** Mujeres en periodo de preparto y lactancia

El presente instrumento es una elaboración propia dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (previsto para obtener el título de Licenciada en Educación Pública)

El objetivo de la implementación es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres madres en periodo de preparto y lactancia en cuanto a información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividades hacia ante y durante la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Conceptual aplicado a la misma población.

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombres: Ana [REDACTED]
- Edad: 23
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Venezuela
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): Bogotá
- Estrato: [REDACTED]
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 2
- Número de partos: 1
- Número de hijos (as): 1
- Tipo de parto: Natural  Cesárea  Otro  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 42
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Planifica actualmente? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? Anticonceptivos
- ¿Toma algún medicamento? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Padece alguna enfermedad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? \_\_\_\_\_
- ¿Brindó lactancia materna? Si  No
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? 1 año

### 3. ATENCIONES MÉDICAS

- Eps que le atendió durante la gestación: Centro médico (Venezuela)
- Eps que le atendió durante el parto: Centro médico (Venezuela)
- Número de controles prenatales: 8
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si \_\_\_ No X
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: \_\_\_\_\_
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto: \_\_\_\_\_
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: Acido Fólico
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS?

### 4. RED DE APOYO

- ¿Con quién vive actualmente?  
mi pareja
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? mi mamá
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? mi pareja
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? mi pareja
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si \_\_\_ No X
- Si responde sí a lo anterior. ¿Qué tipo de acompañamiento? \_\_\_\_\_
- ¿Trabaja actualmente? Si \_\_\_ No X
- ¿Estudia actualmente? Si \_\_\_ No X

### 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si \_\_\_ No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si \_\_\_ No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si \_\_\_ No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si \_\_\_ No X  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? ninguno
- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres?  
bailar
- ¿Cuál considera que es su mayor talento?  
la manicura

## Encuesta 24

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO. PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS

ESTUDIANTE: Juliana Andrea Bonilla Niño  
ASESOR: Mg. Jhon Carlos Cortés Murillo

**ENCUESTA  
PCP MATERNIDAD DE LAS ÁGUILAS**

**Población Objetivo:** Mujeres en periodo de postparto y lactancia

El presente instrumento es una elaboración propia, dentro del marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular (PCP) "Maternidad de las Águilas" (requisito para obtener el título de Licenciada en Educación Física).

El objetivo de la implementación, es la recolección de datos que permitan caracterizar un grupo de mujeres-madres en periodo de postparto y lactancia en cuanto a: información básica de la participante, antecedentes médicos, atenciones médicas, redes de apoyo y actividad física antes/durante la maternidad, lo anterior, pretendiendo establecer relaciones con el instrumento: Mapa Corporal (aplicado a la misma población).

---

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

- Nombre: Angie [REDACTED]
- Edad: 25 años
- Lugar de nacimiento (País - Ciudad): Bogotá
- Lugar de residencia (Ciudad - Barrio): San Fernando
- Estrato: \_\_\_\_\_
- Teléfono: [REDACTED]
- ¿Pertenece a un grupo étnico? Si \_\_\_ No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Presenta alguna discapacidad? Si \_\_\_ No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**2. ANTECEDENTES MÉDICOS**

- Número de embarazos: 2
- Número de partos: 2
- Número de hijos (as): 2
- Tipo de parto: Natural  Cesárea  Otro  ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Número de semanas de gestación al momento del parto: 38-39
- ¿Tuvo complicaciones durante la gestación? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? parto no llegó a término
- ¿Tuvo complicaciones durante el parto? Si \_\_\_ No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué complicaciones? \_\_\_\_\_
- ¿Planifica actualmente? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Con qué método? Dispositivo
- ¿Toma algún medicamento? Si \_\_\_ No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Padece alguna enfermedad? Si \_\_\_ No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Cuál enfermedad? \_\_\_\_\_
- ¿Brindó lactancia materna? Si  No
- Si responde no a lo anterior, ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- Si responde sí a lo anterior, ¿Por cuánto tiempo? \_\_\_\_\_

### 3. ATENCIONES MÉDICAS

- Eps que le atendió durante la gestación: capital salud
- Eps que le atendió durante el parto: capital salud
- Número de controles prenatales: 6
- ¿Necesitó de la atención de algún especialista durante la gestación y el parto? Si  No
- Otros Especialistas que atendieron la gestación y el parto: \_\_\_\_\_
- Micronutrientes que consumió durante la gestación o post parto: \_\_\_\_\_
- Medicamentos que consumió durante la gestación o post parto: calcio - ácido fólico
- ¿Asistió a cursos de preparación para la maternidad por parte de su EPS?

### 4. RED DE APOYO

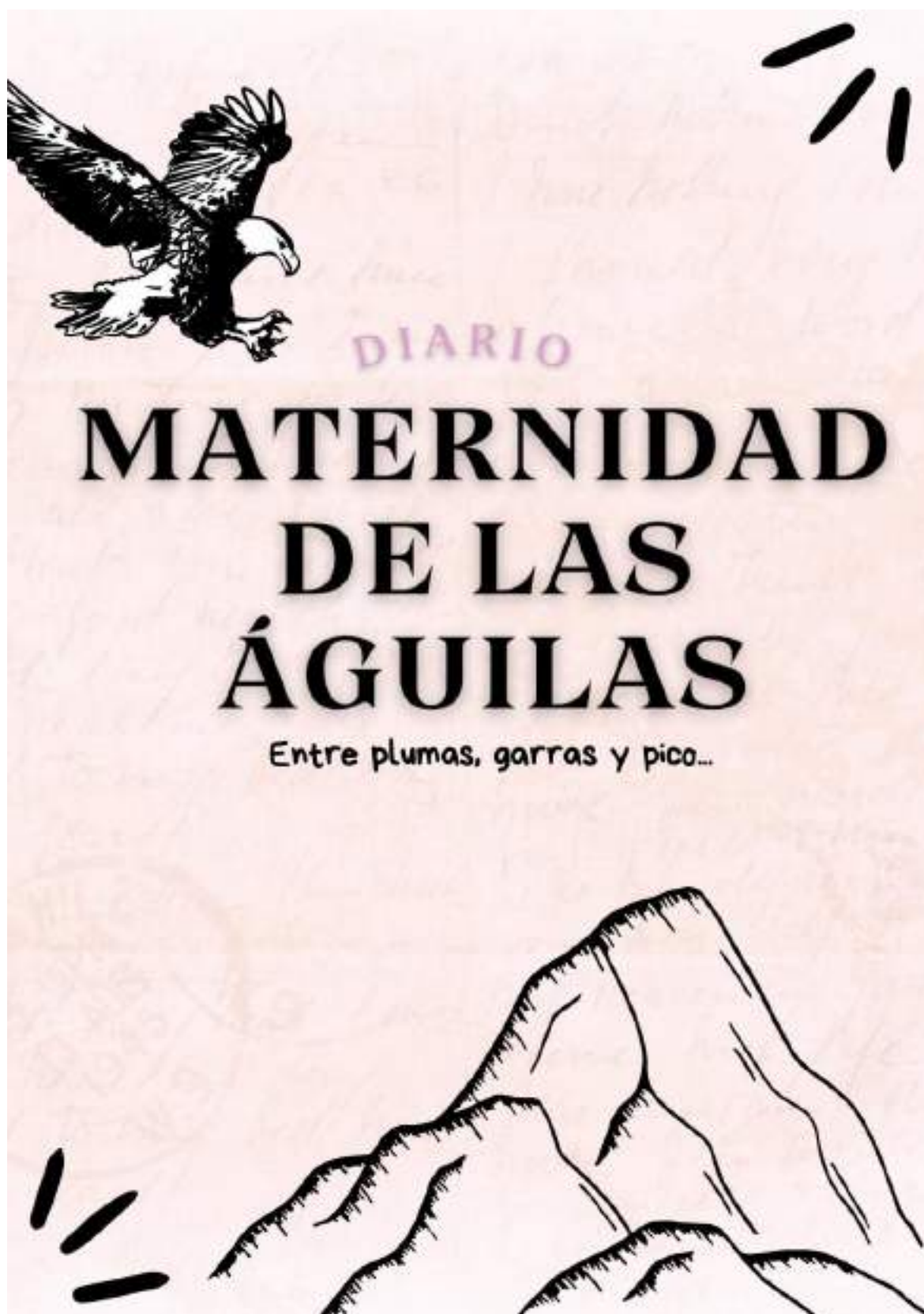
- ¿Con quién vive actualmente?  
Mis hijos
- ¿Quién acompañó su proceso de gestación? mi pareja, mi mamá - mi hermana
- ¿Quién acompañó su proceso de parto? hermana
- ¿Quién acompañó su proceso de post parto? mi familia
- ¿Ha recibido algún acompañamiento por parte de entidades públicas o privadas durante su proceso de maternidad? Si  No
- Si responde sí a lo anterior, ¿Qué tipo de acompañamiento? psicológico
- ¿Trabaja actualmente? Si  No
- ¿Estudia actualmente? Si  No

### 5. ACTIVIDAD FÍSICA (Caminar, correr, práctica deportiva, yoga, danza, otros)

- ¿Realizaba algún tipo de actividad física antes de la maternidad? Si  No   
¿Cuál? fútbol
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante la gestación? Si  No   
¿Cuál? fútbol
- ¿Realizaba algún tipo de actividad física durante el post parto? Si  No   
¿Cuál? fútbol
- ¿Actualmente realiza algún tipo de actividad física? Si  No   
¿Cuál? fútbol
- Si responde no a lo anterior, ¿Cuál considera que es el motivo que le impide realizar algún tipo de actividad física? \_\_\_\_\_

- ¿Qué actividades disfruta hacer en sus tiempos libres?  
Jugar fútbol - hacer ejercicio
- ¿Cuál considera que es su mayor talento?  
\_\_\_\_\_

## Anexo 7. Formato de Diario Maternidad de las Águilas



## Para ti: Águila, Mujer y Mamá...

Las águilas, atraviesan un proceso de renovación que implica una profunda transformación física. Este proceso simboliza el renacer y la superación de las dificultades para continuar con fuerza y valentía. Durante este tiempo, el ave se enfrenta a un periodo de aislamiento, donde pierde algunas de sus plumas, garras y pico, y debe renovar completamente su cuerpo. Sin embargo, este proceso doloroso de "muerte" y transformación resulta en una nueva vida, más fuerte y preparada para afrontar los desafíos del futuro.

Al igual que las águilas, las mujeres en posparto también atraviesan un proceso de adaptación, pero al mismo tiempo, de renovación en una nueva versión de sí mismas. Durante este proceso, la mujer se enfrenta al desafío de recuperar su fuerza, su identidad, y de encontrar un equilibrio entre el cuidado de su bebé y el de ella misma.

Cada día es una oportunidad para reconstruir, para abrazar una nueva versión de sí misma. La mujer se fortalece con cada pequeño paso, cuidando de sí, como el águila que, aunque debilitada, renueva su cuerpo, su pico, sus garras y sus alas para volar más alto.



# MOMENTO

Un Águila en el espejo...



Es el momento de verte en  
el reflejo de la historia y  
el tiempo.

Iniciamos este vuelo,  
conociendo La Mujer Águila  
del pasado, presente y  
futuro.....



Mi Nombre: \_\_\_\_\_

Mi edad: \_\_\_\_\_

País y Ciudad donde nació: \_\_\_\_\_



## Pega tus fotos...



Una Niña...

Antes de ser mamá...

MEMORIAS



MEMORIAS



Mi embarazo...

Ahora...



MAPA CORPORAL

## Maternidad de LAS ÁGUILAS



Hoy vamos a reconstruir las memorias del posparto. Experiencias que impactaron nuestra vida durante esta etapa de la maternidad llena de transformaciones que estan expresadas en el cuerpo, en la mente y en el corazón.

**1. ¿Fui? ¿Soy? ¿Seré?:** Formando una línea de tiempo, observa tus fotografías antes de la maternidad, durante la gestación y en la actualidad. Piensa, ¿Qué se ha transformado?.

**2. El lenguaje de los colores:** Selecciona diferentes colores, dale un significado a cada color (Alegria, tristeza, dolor, miedo, asco). Esto dará como resultado unas convenciones particulares.

**3. Sensaciones de color:** Plasma en tu fotografía las sensaciones que causaron las diferentes transformaciones que vivenciaste durante la gestación y el posparto, usando los colores. (Ejemplo: Le dí al color azul el significado de tristeza. Coloreo mi cabello de azul, pues en el post parto sufrí una caída significativa de cabello y esto me causó tristeza)

**4. Relatando las memorias:** Vamos a guardar en el tiempo la construcción que has hecho; para ello, describe tu mapa corporal en un video. (Puedes realizar un escrito como opción)





## Lenguaje de Colores (convenciones del Mapa Corporal):

<input type="checkbox"/>	→
<input type="checkbox"/>	→
<input type="checkbox"/>	→
<input type="checkbox"/>	→
<input type="checkbox"/>	→
<input type="checkbox"/>	→
<input type="checkbox"/>	→
<input type="checkbox"/>	→
<input type="checkbox"/>	→
<input type="checkbox"/>	→
<input type="checkbox"/>	→







Mis sueños...



Lo que más me gusta es...



# UN ÁGUILA QUE CUIDA DE SÍ



Transformaciones de una Mujer en Posparto



# MOMENTO

Águila en transformación...



Es el momento de narrar  
Los momentos significativos  
y aprendizajes en el vuelo  
individual... Las palabras no  
se las lleva el viento,  
serán parte de tu  
experiencia como Mujer y  
Madre Águila.



## Registro de encuentros individuales

Fecha: \_\_\_\_\_

¿Cómo me siento hoy?



RETOS DEL DÍA

---

---

---

---

---



ESTRATEGIAS DE CUIDADO  
PARA LAS ÁGUILAS





love

Águilas: Fotografías y memorias...

Espacio para foto



## Momentos importantes de la semana...



# ÁGUILAS EN BANDADA



El poder de las Mujeres en el Post parto



# MOMENTO

Vuelo Colectivo...



Es el momento de narrar  
Los momentos significativos  
y aprendizajes en el vuelo  
en bandada... No es común  
que estas aves vuelen en  
grupo... ¿y Si promovemos  
una red de cuidado de  
Mujeres, Madres y Águilas?



## Registro de encuentros grupales

Fecha: \_\_\_\_\_

¿Cómo me siento hoy?



### RETOS COLECTIVOS DEL DÍA

---

---

---

---

---



### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS EN BANDADA



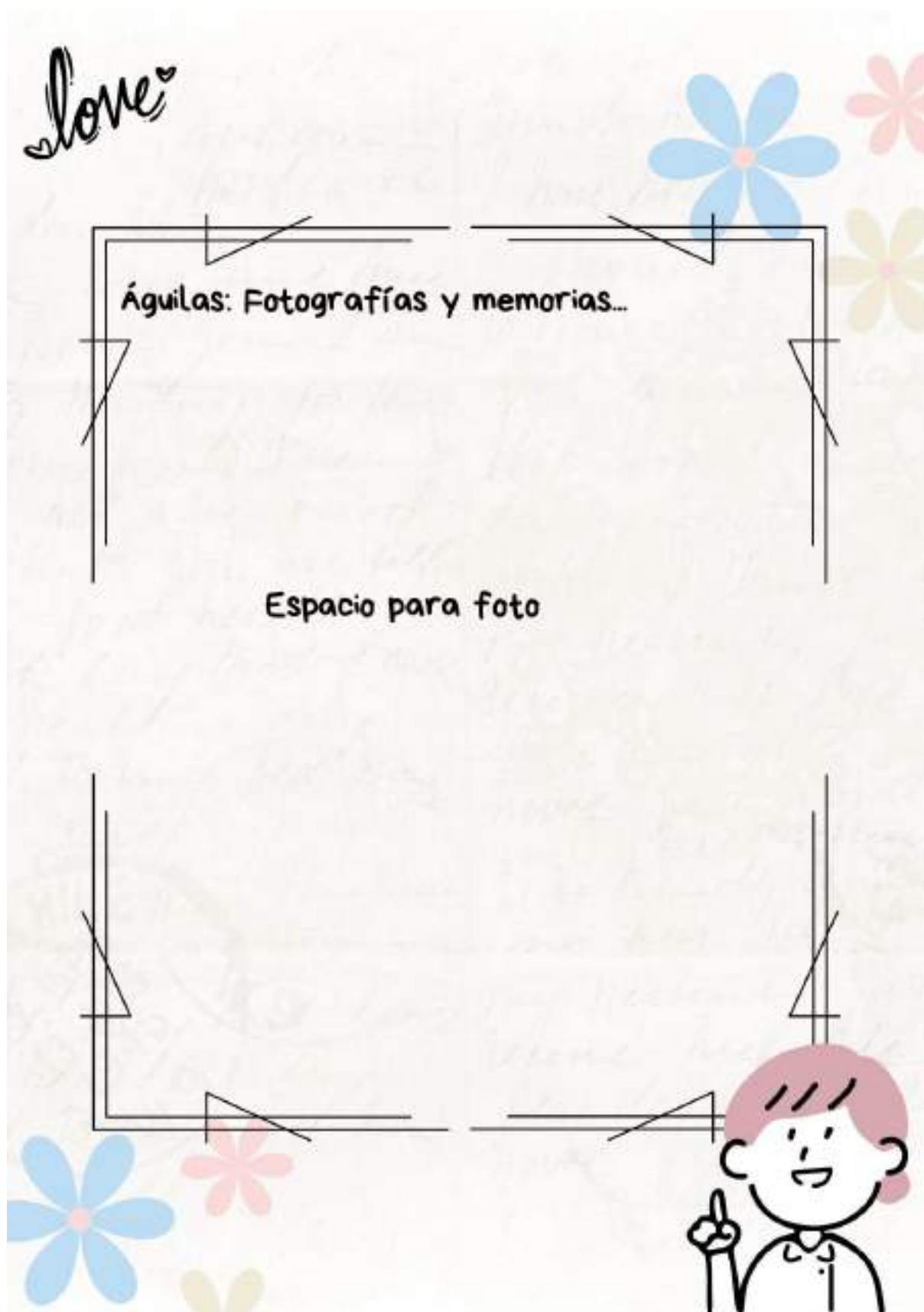
## Momentos importantes del encuentro grupal..

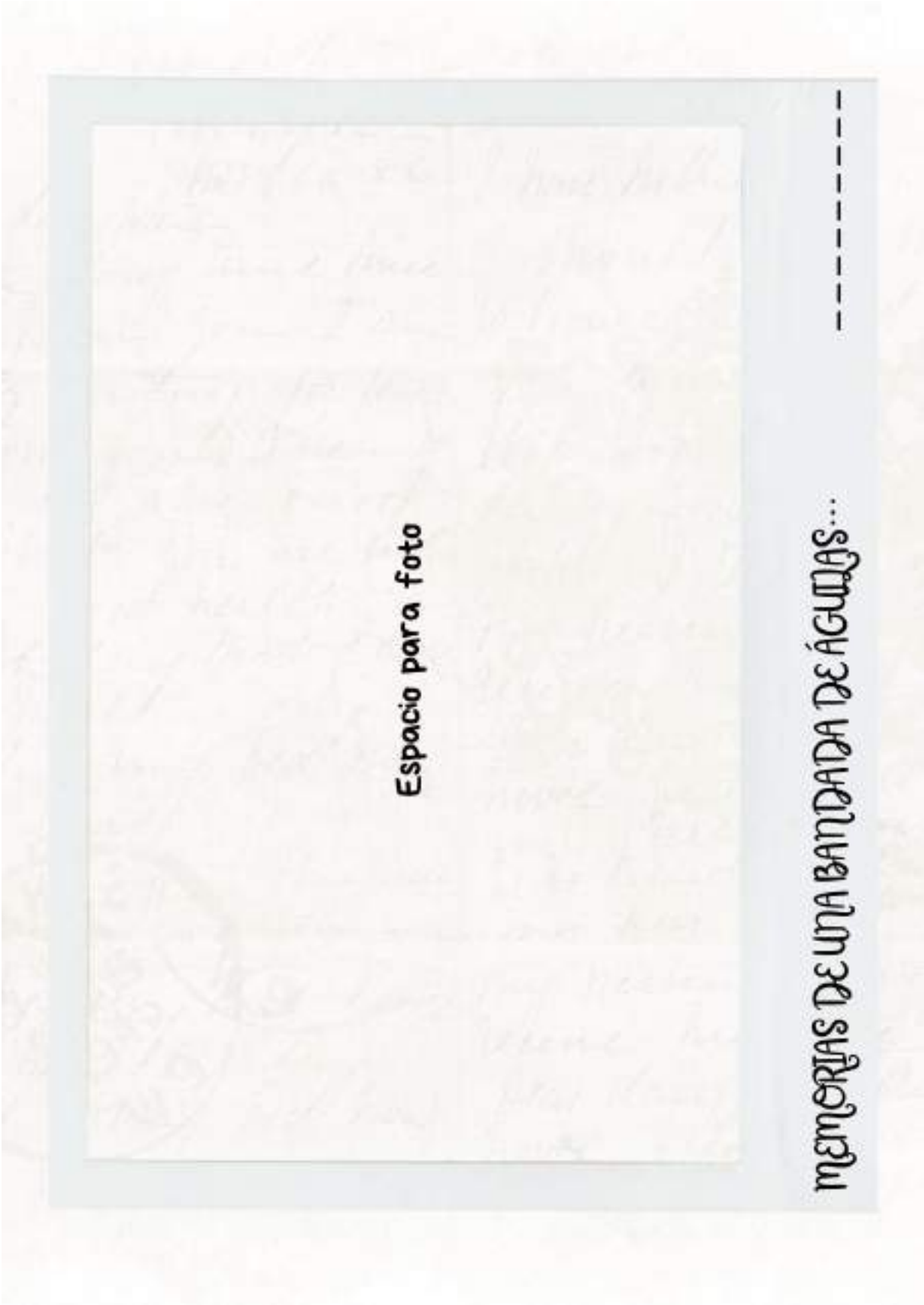
Lo observado...

Lo sentido...

Lo aprendido...







**Espacio para foto**

**MEMORIAS DE UNA BANDADA DE ÁGUILAS...**

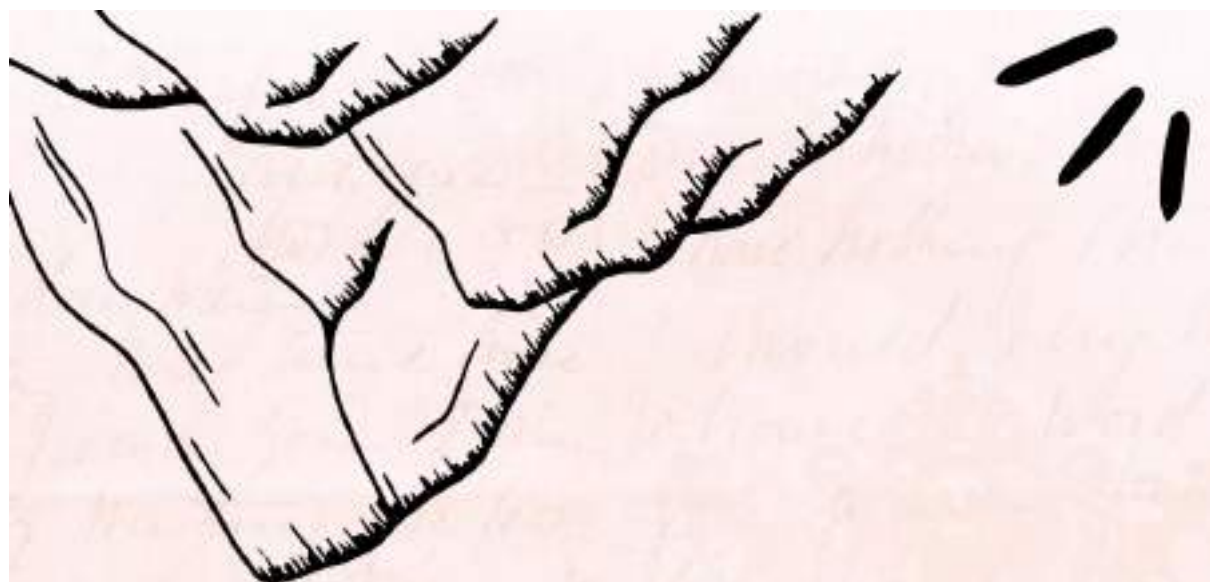
## MARCO LEGAL QUE RESPALDA LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA MATERNIDAD



- 
 Recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de La Salud), sobre cuidados Maternos y Neonatales para una experiencias pre y posnatal positiva.
- 
 Ley 2244 de 2022 (Congreso de Colombia) LEY DE PARTO DIGNO, RESPETADO Y HUMANIZADO.
- 
 Ley 2310 de 2023 (Congreso de Colombia) LEY BRAZOS VACÍOS.
- 
 Resolución 3280 de 2018 (Ministerio de Salud de Colombia) Lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para La Promoción y Mantenimiento de La Salud y de La Ruta Integral de Atención en Salud para La Población Materno Perinatal .
- 
 Ley 2357 de 2024 (Congreso de Colombia) Convenio sobre La protección de La Maternidad. (Laboral)
- 
 Promoción, protección y apoyo a la práctica de La lactancia materna. (Secretaría de Salud Bogotá)
- 
 Ley 1804 de 2016 (Congreso de Colombia). Política de Estado para el Desarrollo Integral de La Primera Infancia de Cero a Siempre.



Existen acciones particulares en miras de la atención a la maternidad estipuladas por las EPS y por entidades privadas.




Este diario fue desarrollado como herramienta en el marco de la implementación del Diseño Curricular del PCP Maternidad de las Águilas - Experiencia Corporal en el Posparto.

Pretende el registro de momentos significativos del proceso de aprendizaje de una Mujer Águila, que se encuentra dentro de la etapa retadora del Posparto; lo anterior con una intención autoevaluativa y reflexiva, que busca significar la Experiencia Corporal, el Cuerpo y el Movimiento, a partir de la construcción de Prácticas de Cuidado de sí en La Maternidad.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL

*Identidad de educadores*



Facultad de Educación Física  
Licenciatura en Educación Física  
Estudiante: Juliana Andrea Bonilla Niño  
Bogotá, 2025

# Anexo 8. Diarios Maternidad de las Águilas

## Diario mujer águila 1

MAPA CORPORAL

### Maternidad de LAS ÁGUILAS

Hoy vamos a reconstruir las memorias del posparto. Experiencias que impactaron nuestra vida durante esta etapa de la maternidad llena de transformaciones que están expresadas en el cuerpo, en la mente y en el corazón.

- ¿FUI? ¿Soy? ¿Seré?** Formando una línea de tiempo, observa tus fotografías antes de la maternidad, durante la gestación y en la actualidad. Piensa, ¿Qué se ha transformado?
- El lenguaje de los colores:** Selección, diferentes colores, dale un significado a cada color (alegría, tristeza, dolor, miedo, asco). Esto dará como resultado unas convenciones particulares.
- Sensaciones de color Plasma** en tu fotografía las sensaciones que causaron las diferentes transformaciones que vivenciaste durante la gestación y el posparto, usando los colores. (Ejemplo: Le di el color azul el significado de tristeza. Coloreo mi cabello de azul, pues en el post parto sufrí una caída significativa de cabello y esto me causó tristeza)
- Relatando las memorias:** Vamos a guardar en el tiempo la construcción que has hecho, para ello, describe tu mapa corporal en un video. (Puedes realizar un escrito como opción)

---

Me nació [redacted] León

Me enamoré [redacted]

País y Ciudad donde nació: Colombia - Bogotá

**Pega tus fotos...**

Una niña...

Antes de ser mamá.











**memorias**

**memorias**

Una niña...

Ahora...

Lenguaje de Colores (convenciones del Mapa Corporal):

-  Tristeza
-  Enojo
-  Esperanza
-  Pena
-  Dolor
-  Dolor de cintura
-  Consciencia
- 
- 
- 



MAPA CORPORAL  
Reconstruyendo las memorias del Posparto

...Relatando las Memorias de una MUJER ÁGUILA

Tristez, porque cuando nació mi bebe no

me sacaron bien la sangre y sentia mucho

dolor. Esojio porque me enojacion

mucha las piernas, me salieron mucha

celulitis y estrias. Me enojé de demasiado por

la espalda la entera me salio oita. para

porque me salio otra barriaga. Mucha dolor

de espalda, dolor de columna, cansancio

Mucho de pies cuando

comino mucho




MI Familia



Nueva vida...





Este diario fue desarrollado como herramienta en el marco de la implementación del Diseño Curricular del PCP Maternidad de Las Águilas - Experiencia Corporal en el Posparto.

Pretende el registro de momentos significativos del proceso de aprendizaje de una Mujer Águila, que se encuentra dentro de la etapa retadora del Posparto; lo anterior con una intención autoevaluativa y reflexiva, que busca significar la Experiencia Corporal, el Cuerpo y el Movimiento, a partir de la construcción de Prácticas de Cuidado de sí en La Maternidad.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Facultad de Educación Física  
 Licenciatura en Educación Física  
 Estudiante: Juliana Andrea Bonilla Niño  
 Bogotá 2025



Mis sueños...

- Ni sudar en ser
- Azequita
- tener mi propio
- casa,

Ne gusta naguilarme  
 Hacerme peinados  
 Ne gusta cocinar

Lo que más me gusta es...

### Registro de encuentros individuales

Fecha: 27.07.25

¿Cómo me siento hoy? 😊



#### RETOS DEL DÍA

Body part de mujer águila me pinto  
mis partes las que cambie en mi embarazo  
Habíamos de mi maternidad con las  
mamás ayudar a pintar sus partes del cuerpo  
después de ser mamá

#### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

Debo programar visitar al  
médico para control de la  
tensión, también para mis  
dientes.

Voy a sacar el tiempo  
para hacer ejercicios en  
mi casa.

También alivientame  
Dien por mi peso y  
mi salud.



Querida yo: Águila, Mujer y Mamá.

yo también me comprometo  
a darme cambio y  
tiempo para mí.

yo me comprometo  
A Haber más fuerza  
y porirme juvada.

Querido (a) lector (a).

Eres linda perfecta.  
NO dependas de tus  
calidades.

Ves de lo que  
eres más linda  
Has tiempo tus actividades  
y afectos



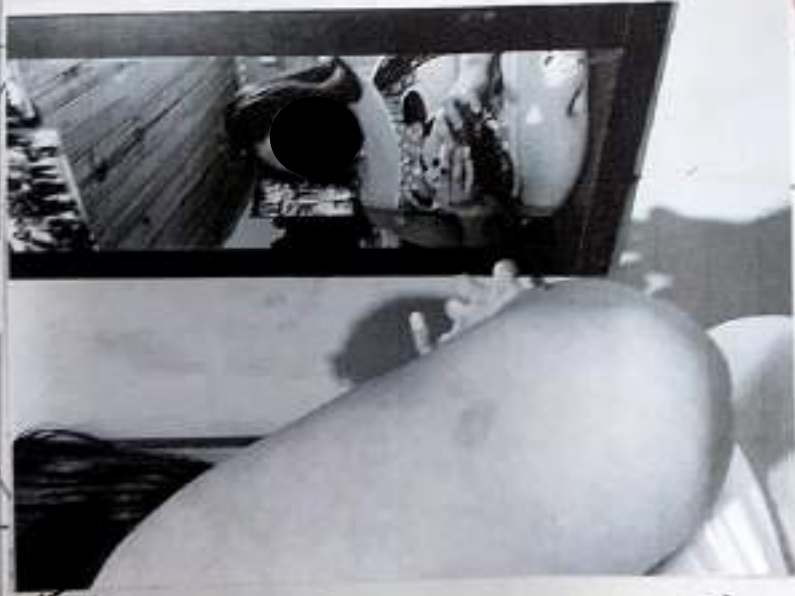
Momentos importantes de la semana.

Mi hijo Angel  
se cayó del  
cacha.  
Estoy feliz  
porque le ha  
cayendo arto  
el labio.

Estaba bajando  
las escaleras  
pise mal y  
me caí



Love



### Registro de encuentros individuales

Fecha: 07-03-25

¿Cómo me siento hoy? 😊 😞 😡 😟 🟢

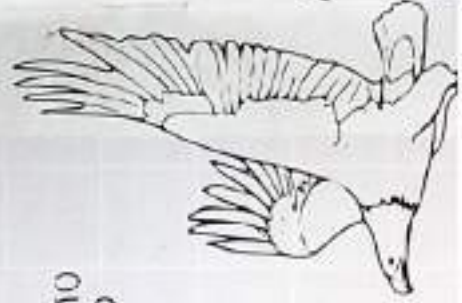
#### RETOS DEL DÍA

Meditación Buscar tiempo para la actividad física.  
mi mochila hicimos en una hora positivo y lo negativo y las posibilidades

#### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

Darme 10 minutos para hacer zumbas.

hacer mucho ejercicio  
Darme más tiempo  
A mi misma



Querida yo: Águila, Mujer y Mamá.  
hice ejercicio y me relajé, respire y baile me relajé mucho, lo necesitaba hoy, a hacerlo voy seguro cada más de mi y

#### Querido (a) lector (a)-

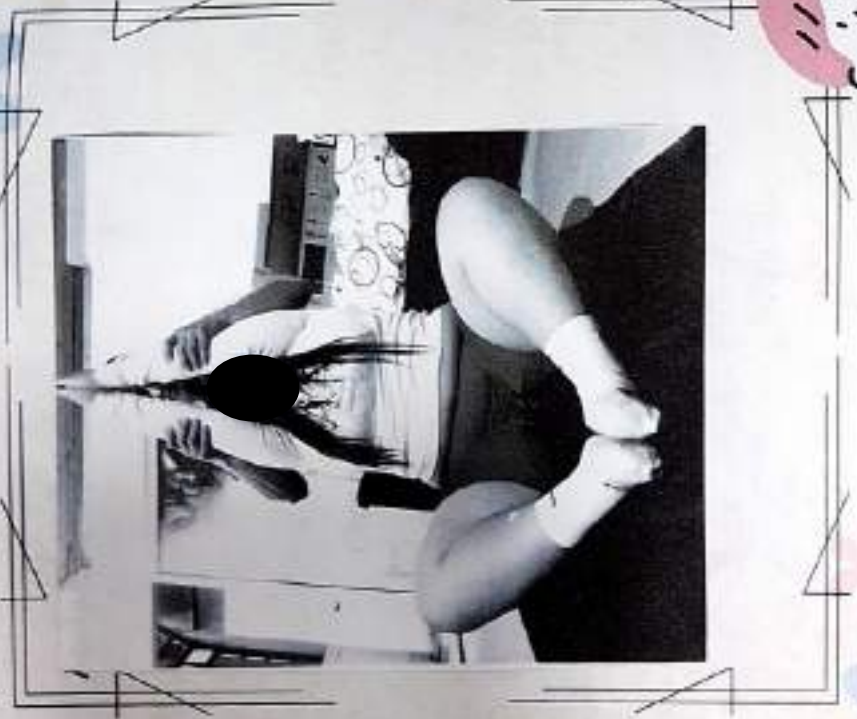
date prisa para sentirte mejor.  
Lector.  
Siempre y todo se te da bien en tu día.  
lindo



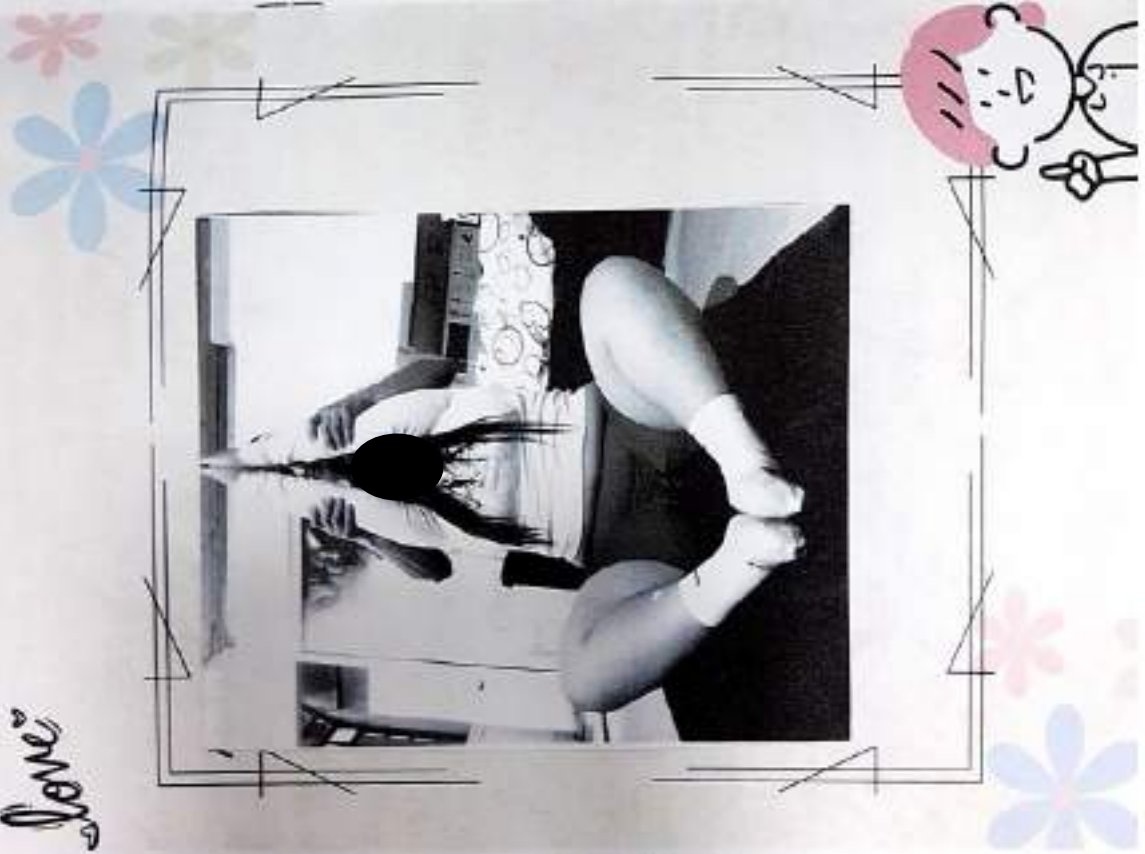
Momentos importantes de la semana.

Me agache  
y se me  
trampó el  
partido en  
plena clase.

Solimos Almorzar  
con todos mi  
familia



Love



### Registro de encuentros individuales

Fecha: 13-03-25

¿Cómo me siento hoy?



#### RETOS DEL DÍA

Retos del sí. Hacer de la sociedad de la familia por encima de mí. De mis hijos.

#### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

Tomar de mí misma. Tomar decisiones. Cuidar de los demás porque es importante y me necesitan pero es muy importante. Cuidar de mí misma.



Querida yo: Águila, Mujer y Mamá...

Debo cuidar más de mí y sentir más amor por mí.

Querido (a) lector (a)...

Cuidate, eres mamá. Para tu necesitas más de ti. Eres lo mejor.



Momentos importantes de la semana.

lave ropa, cocine  
organice mis  
cajonas  
como todos los  
días

Salimos  
A comer  
en familia

Hacer Omelette  
Lavar Ropa  
Cocinar  
No bato me  
Agrego Aliento A  
MIS SACOS



Love



### Registro de encuentros individuales

Fecha: 20-03-25

¿Cómo me siento hoy?



#### RETOS DEL DÍA

Loganear para mí, hacer un lugar más cómodo para lactar a mi bebe

#### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

Escuchar el cansancio de mi cuerpo y buscar más lugares cómodos para lactar para mejorar mi postura y lo que me duele cuando estoy cansada. Comer y tener bien por mi alimentación



Querida yo: Águila, Mujer y Mamá.

Soy una mujer fuerte y valiente. Siento la felicidad cuando le doy lactancia a mi bebe. Verlo feliz lo motiva a uno.

Querido (a) lector (a).

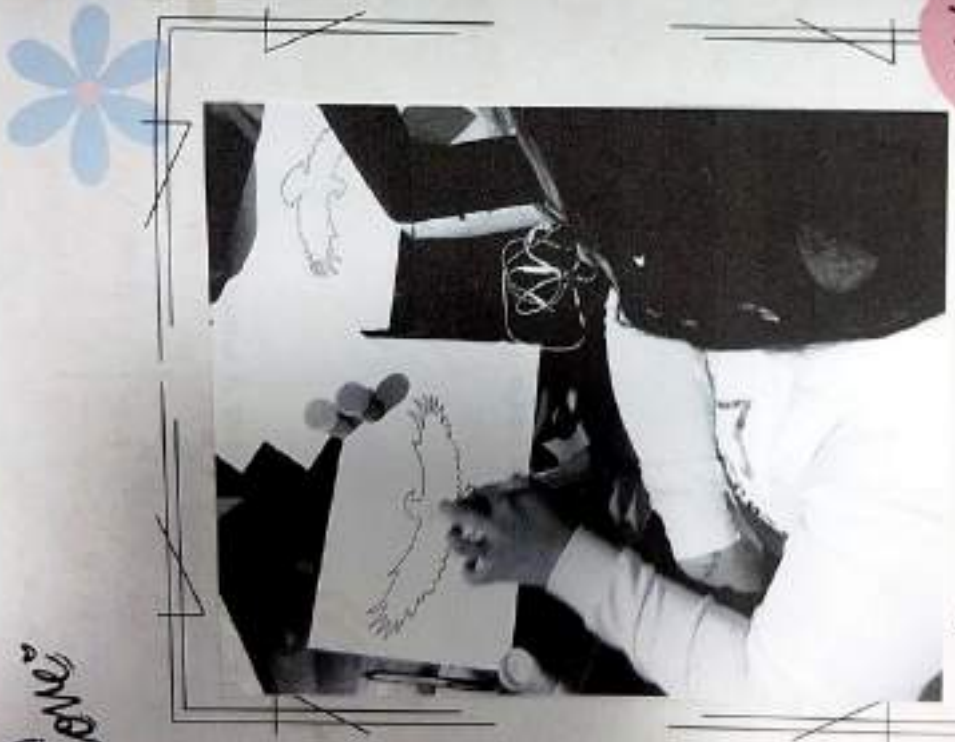
Cuido más de mí en la lactancia. Siento la sensación de los hijos es lo más hermoso, pero es mejor hacerlo sin dolor y tanto cansancio



Momentos importantes de la semana.

Me ameglo  
me magullé  
en la casa cas  
no lo hago, me  
sentia muy  
bonita.

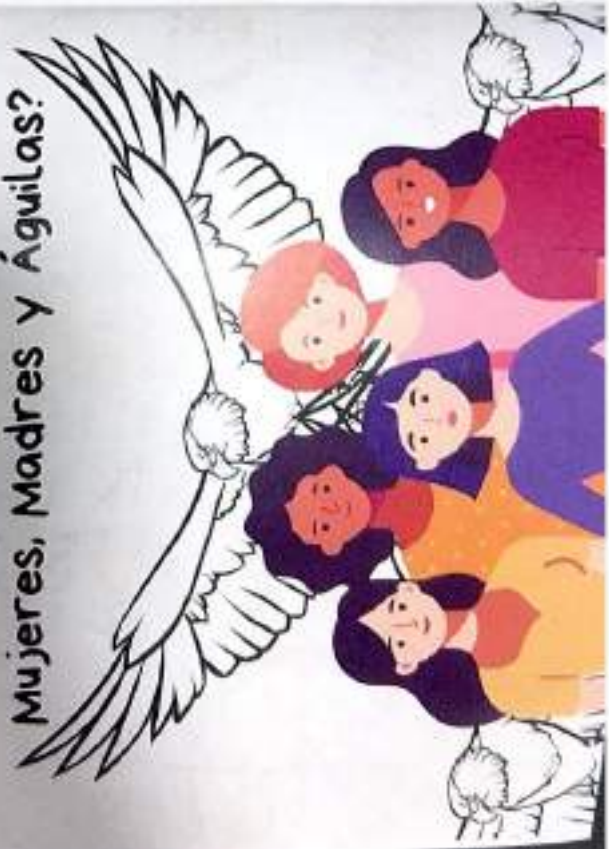
Aos loamos A  
Subie Al bus  
y mi hijo se  
cayo



Nome

Es el momento de narrar  
 Los momentos significativos  
 y aprendizajes en el vuelo  
 en bandada... No es común  
 que estas aves vuelen en  
 grupo... ¿Y Si promovemos  
 una red de cuidado de

Mujeres, Madres y Águilas?



## Registro de encuentros grupales

Fecha: 24-04-25

¿Cómo me siento hoy?



RETOS COLECTIVOS DEL DÍA  
 ALIENTOS DE PENSAR

---



---



---



---

ESTRATEGIAS DE CUIDADO  
 PARA LAS ÁGUILAS EN  
 BANDADA

Brindamos un tiempo para  
 NOSOTRAS MISMAS

Hicimos ejercicios de relajación  
 ejercicios de respiración

Sección de Tópicos



# Registro de encuentros grupales

Fecha 02-05-25

¿Cómo me siento hoy? 😊 😐 😞 😡 🤔 🟢

RETOS COLECTIVOS DEL DÍA  
Roses Aguilares!

## ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS EN BANDADA

Brindamos tiempo para  
Saber Sobre Mas Historias  
de las Abuelas  
Brindar con mas mujeres  
De hacer mamitas



### Momentos importantes del encuentro grupal

#### Lo observado-

Obsene mas  
Historias mas  
mitos remedios  
que nos da las  
Abuela

#### Lo sentido-

Me senti Super bien  
Ayer Comphido  
con mas Historias  
y los vivido

#### Lo aprendido-

Apreji mas de historias  
Paque una Abuela en  
una Cartera y Avamos  
una mamitas Cantando  
las recetas de las  
que mas decan las  
Abuelas



Diario mujer águila 2

**MAPA CORPORAL**

## Maternidad de LAS ÁGUILAS

Hoy vamos a reconstruir las memorias del posparto. Experiencias que impactaron nuestra vida durante esta etapa de la maternidad llena de transformaciones que están expresadas en el cuerpo, en la mente y en el corazón.

- 1. ¿Fui? ¿Soy? ¿Seré?** Formando una línea de tiempo, observa tus fotografías antes de la maternidad, durante la gestación y en la actualidad. Piensa, ¿Qué se ha transformado?
- 2. El lenguaje de los colores:** Selección diferentes colores, dale un significado a cada color (Alegria, tristeza, dolor, miedo, asco). Esto dará como resultado unas convenciones particulares.
- 3. Sensaciones de color:** Plasma en tu fotografía las sensaciones que causaron las diferentes transformaciones que vivenciaste durante la gestación y el posparto, usando los colores. (Ejemplo: Le di al color azul el significado de tristeza. Coloqué mi cabello de azul, pues en el post parto sufrí una caída significativa de cabello y esto me causó tristeza)
- 4. Relatando las memorias:** Vamos a guardar en el tiempo la construcción que has hecho, para ello, describe tu mapa corporal en un video. (Puedes realizar un escrito como opción)

Mi nombre: Steeffany  
 Mi edad: 35  
 País y Ciudad donde nací: Colombia - Bogotá

**Pega tus fotos...**



Una niña...



memorias



Antes de ser mamá...



Es

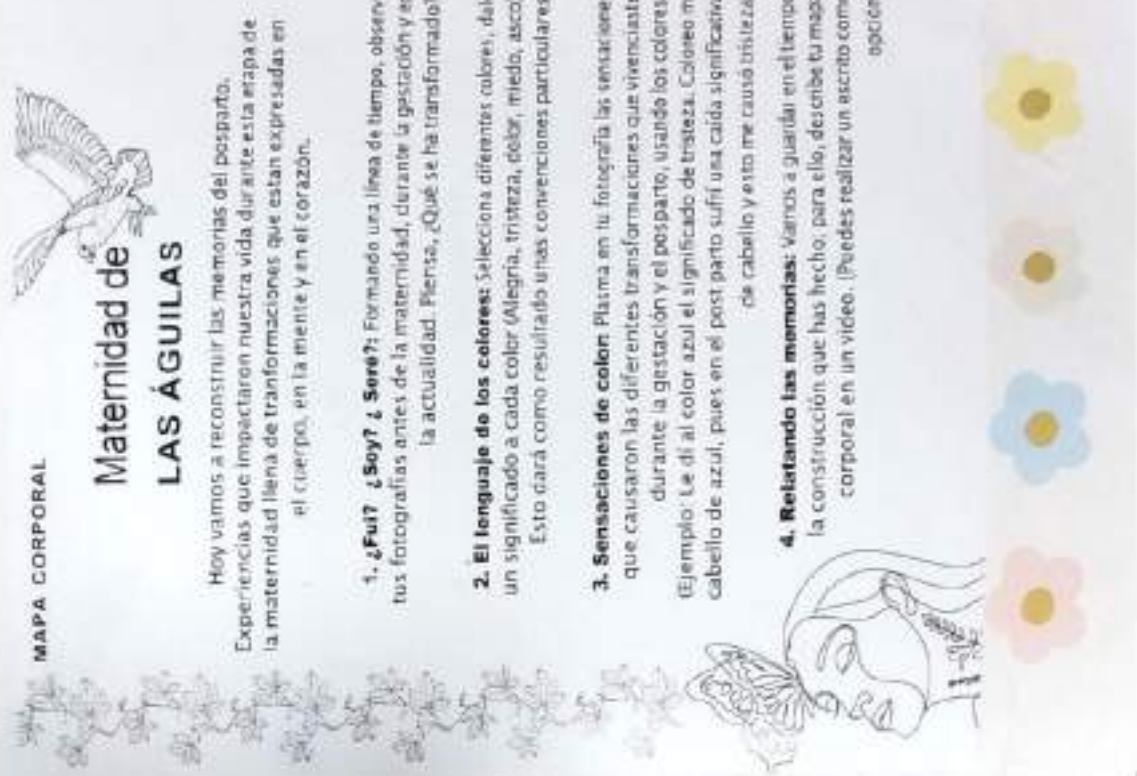


memorias



Ahora...

Ni embarazada...



Lenguaje de Colores (convenciones del Mapa Corporal):

-  Dolor Físico
-  Inseguridad
-  Tristeza
-  Pena
-  Dolor Emocional
-  Frustración
- 
- 
- 
- 



MAPA CORPORAL:  
Reconstruyendo las memorias del Posparte

Relatando las Memorias de una MUJER ÁGUILA.

En este mapa Construí lo que soy a partir

de mi tercer embarazo y al proceso que

se creó en mí, como Solución a parte

miles de cosas como el consumo y dolor

Físico, me sentía agotada, sin derecho a descansar

porque soy la mamá, resalta lo inseguro que

me siento con mis cambios físicos, tristeza

de frenar mi trabajo y miles de cosas que

tenía en planes, me frustro fácilmente de

se si por mis cambios en este

Proceso me frustro mi ser

en este momento pero acepto

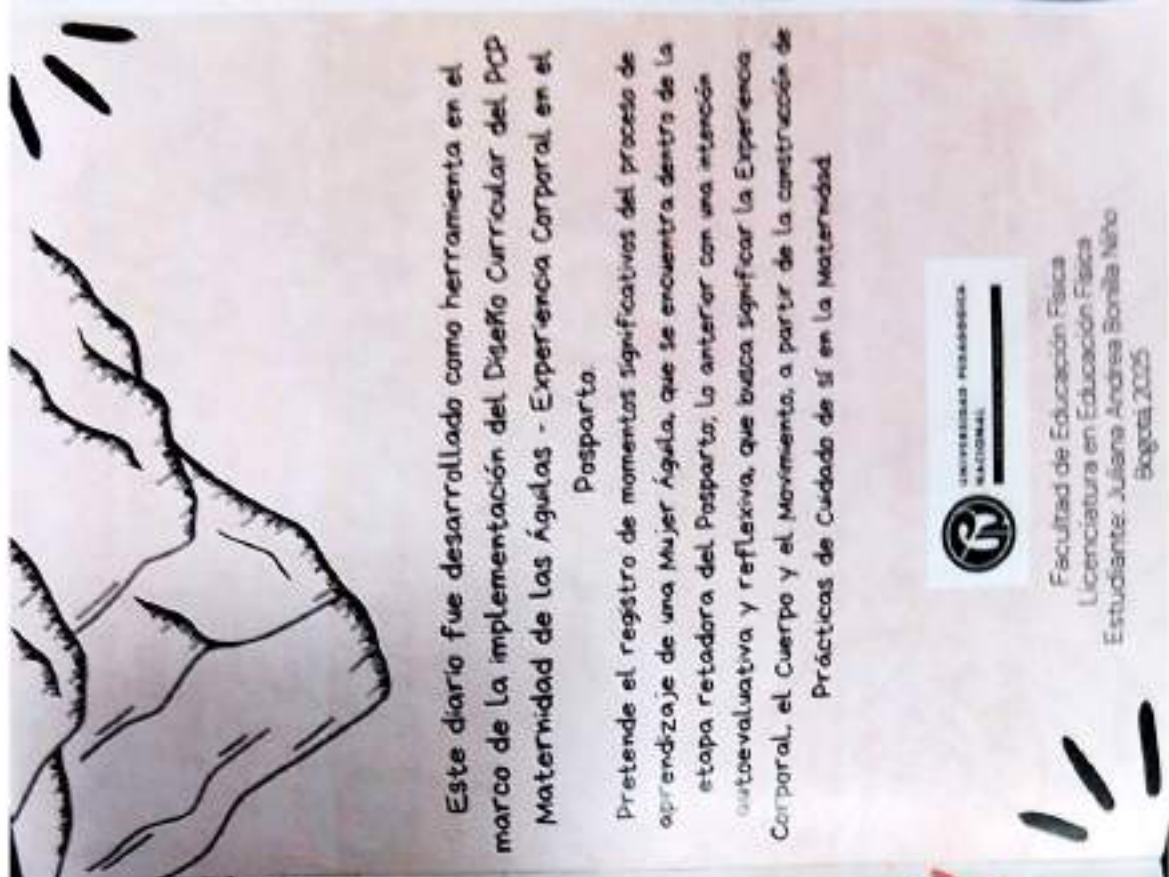


Ma Familia



Nueva vida





Este diario fue desarrollado como herramienta en el marco de la implementación del Diseño Curricular del POP Maternidad de las Águilas - Experiencia Corporal en el Pásparta.

Pretende el registro de momentos significativos del proceso de aprendizaje de una Mujer Águila, que se encuentra dentro de la etapa retadora del Pásparta, lo anterior con una intención autoevaluativa y reflexiva, que busca significar la Experiencia Corporal, el Cuerpo y el Movimiento, a partir de la construcción de Prácticas de Ciudadanía de sí en la Maternidad.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
 Facultad de Educación Física  
 Licenciatura en Educación Física  
 Estudiante: Juliana Andrea Bonilla Niño  
 Bogotá, 2005



Mis sueños...

Terminar mi licenciatura  
 Realizar mi Especialización  
 Y mi magister en educación  
 Trabajar en el Distrito  
 Sacar adelante a mis hijos



Mi gusto escuchar salsa,  
 Estudiar, Trabajar, lo  
 más importante pasar  
 Tiempo con mi familia

Lo que más me gusta es...



### Registro de encuentros individuales

Fecha 27-03-25

¿Cómo me siento hoy?



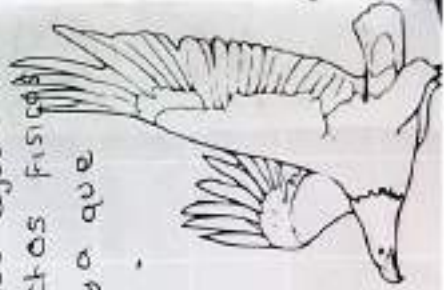
#### RETOS DEL DÍA

Aliento de renacer - manejo de la respiración

Motoryoga - Ejercicios de relajación

### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

Para mí es una buena práctica y fácil ya que nos ayuda a mejorar aspectos físicos y emocionales ya que logré relajarme.



Querida yo: Águila, Mujer y Mamá...

Yo Puedo!!!  
Siempre voy  
a poder!!!

Querido (a) lector (a)...

Tranquila, yo se  
que no es fácil,  
pero siempre  
Tendremos el poder.



Love

Águilas: Fotografías y memorias...



Momentos importantes de la semana.

Que me dijeran que no estoy cuando necesitan con palabras hijantes, y soy la unica que estoy.

Que me felicitaran por el cuidado y desarrollo que ha tenido mi bebe en estos meses.

Me senti orgullosa me citaron en el colegio de mis hijas, a decir me que lo que ellas quieren lo logran, por pitas e inteligentes

Me fue bien en un Trabajo de la universidad.



Registro de encuentros individuales

Fecha 05-04-15

¿Cómo me siento hoy? 😊 😐 😞 😡

RETOS DEL DIA

Body paint mujer Aguila - Identificar las partes de mi cuerpo que no me gustan

ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS AGUILAS

Las practicas que debo retornar son ir a cita medica para revision, tomar agua de nuevo, realizar actividad fisica de manera continua.

Con los mamás lealizo la actividad de pintar cosas de nuestro cuerpo con diferentes colores donde todas reconocimos los cuidados que debemos tener



Querida yo, Aguila, Mujer y Mamá.

A pesar de los cambios, sigo siendo increíble!!

Querida (a) lector (a).

No importan las marcas, ni tu cuerpo, eres perfecta...

Que Te quieran tal como eres... eso es el verdadero AMOR.



Love

Águilas: Fotografías y memorias...



Momentos importantes de la semana.

Me sentí feliz porque me entregaron un trabajo de la universidad con 5, me sentí muy orgullosa de mí.

Tener conflictos familiares me genera frustración y rabia, quisiera tener todo solucionado.

Que me llaman nuevamente para una oportunidad laboral.

Mi mamá me invita almorzar, hizo una comida muy deliciosa por mis 3 hermanas y mis sobrinas, lo pasamos muy bien.



### Registro de encuentros individuales

Fecha: 11 - 04 - 25

¿Cómo me siento hoy?



#### RETOS DEL DÍA

Lactancia Para Mi → Necesitas y Precisas para lactar cómodamente.

### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

Estrategia para mayor comodidad a la hora de lactar, podría ser cambiar las almohadas de la cama ubicar de mejor manera mi cuerpo y mi bebé y evitar dolor e incomodidad.



Querida yo: Águila, Mujer y Mamá.

Buscar comodidad y apoyo para una lactancia agradable y saludable.

Querido (a) lector (a)...

Que la lactancia no sea solo de mamá y bebé, necesitamos apoyo incondicional.



Momentos importantes de la semana.

Encontrarme de nuevo, después de muchos años a una persona que intento hacerme daño en mi niñez

Ayer me llegaron notas de la Universidad y cobine una materia con 4.6.



Love

Águilas: Fotografías y memorias.



### Registro de encuentros individuales

Fecha: 22-04-25

¿Cómo me siento hoy? 😊 😐 😞 😡 🟢

#### RETOS DEL DÍA

Reflexión del día

---

---

---

---

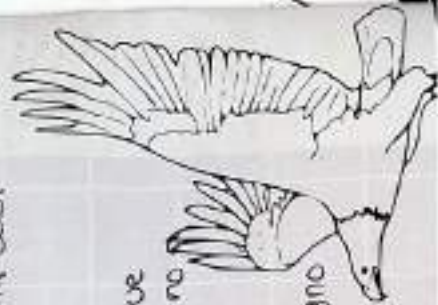
---

### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

Buscar comodidad en mi cama para no sentir dolor físico

Hacer las cosas que me parecen a mi y no los demás

Exigir un trato digno y respetuoso en todo lugar.



Querida yo: Águila, Mujer y Mamá.

Siempre ponerme por encima de los malos

Tratos, no me pertenecen y merezco lo mejor

Por mí

Querido (a) lector (a)...

El respeto y hacernos

valer como mamás

y mujeres, somos

fuertes.



Love

Águilas: Fotografías y memorias.



Momentos importantes de la semana.

Llegar a  
mi hijo como ella  
queda + quedo  
muy feliz con  
el resultado

Me encontré con  
una compañera del  
colegio y tuvimos  
una pequeña charla  
donde compartimos  
vivencias y recuerdos



Es el momento de narrar  
Los momentos significativos  
y aprendizajes en el vuelo  
en bandada... No es común  
que estas aves vuelen en  
grupo... ¿Y Si promovemos  
una red de cuidado de

Mujeres, Madres y Águilas?



## Registro de encuentros grupales

Fecha: 24-04-25

¿Cómo me siento hoy?



RETOS COLECTIVOS DEL DÍA

Aliento de Percecer

---

---

---

---

## ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS EN BANDADA

Brindarros un momento para el  
cuidado de nosotras mismas,  
Realizar ejercicios de relajación  
de respiración, estiramiento  
brindar y que nos brinden  
un masaje en nuestro  
Cuerpo.



## Registro de encuentros grupales

Fecha: 02-05-25

¿Cómo me siento hoy? 😊 😐 😞 😡 🤔

RETOS COLECTIVOS DEL DÍA

---



---



---



---

### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS EN BANDADA

Algunas practicas coinciden con las mias, y regularmente casi todos tenemos o hemos tenido acompañamiento de mamá, abuela o suegra.



### Momentos importantes del encuentro grupal

#### Lo observado...

Las diferentes practicas de cada familia

#### Lo sentido...

Saber las diferentes practicas o cultos de las familias

#### Lo aprendido...

Diferentes practicas usadas en el momento previo a tener nuestro bebe



Diario mujer águila 3

**MAPA CORPORAL**

# Maternidad de LAS ÁGUILAS

Hoy vamos a reconstruir las memorias del cuerpo. Experiencias que impactaron nuestra vida durante esta etapa de la maternidad llena de transformaciones que están esgravidas en el cuerpo, en la mente y en el corazón.

- 1. ¿PUI? ¿Boy? ¿Seré?!** Formando una línea de tiempo, observa tus fotografías antes de la maternidad, durante la gestación y en la actualidad. Piensa, ¿Qué se ha transformado?
- 2. El lenguaje de los colores:** Selecciona diferentes colores, da un significado a cada color (Alegría, tristeza, dolor, miedo, amor). Esto dará como resultado unas convenciones particulares.
- 3. Sensaciones de color:** Píjama en tu fotografía las sensaciones que causaron las diferentes transformaciones que viviste durante la gestación y el parto, usando los colores. (Ejemplo: Le di el color azul al significado de tristeza. Cobro mi cabello de azul, pues en el post parto sufrí una caída significativa de cabello y esto me causó tristeza)
- 4. Metatrazando las memorias:** Vamos a guardar en el tiempo la construcción que has hecho; para ello, describe tu mapa corporal en un video. (Puedes realizar un escrito como opción)



Me nombre Angie Torero  
 Me edad 24  
 País y Ciudad donde nací Colombia / Bogotá

**Pega tus fotos...**



Una niña...

memorias



Antes de ser mamá.



memorias



Me embarazé...



Ahora...



Relatando las Memorias de una MUJER AGUILA


- la elegancia → De una oración contestada
- Tristezza → De no saber como comportarme con los dos
- Miedo → mamá-hija- esposa-mujer
- Dolor → y por el estrenimiento
- Desesperación: por no poder expresar con totalidad
- Esperanza → De que con buen ejercicio y alimen-  
tacion puedo bajar de peso



M Familia

Nueva vida







Este diario fue desarrollado como herramienta en el marco de la implementación del Diseño Curricular del PCP Maternidad de las Águilas - Experiencia Corporal en el Posparto.

Pretende el registro de momentos significativos del proceso de aprendizaje de una Mujer Águila, que se encuentra dentro de la etapa retadora del Posparto; lo anterior con una intención autoevaluativa y reflexiva, que busca significar la Experiencia Corporal, el Cuerpo y el Movimiento, a partir de la construcción de Prácticas de Cuidado de sí en La Maternidad.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Facultad de Educación Física  
 Licenciatura en Educación Física  
 Estudiante: Juliana Andrea Bonilla Niño  
 Bogotá, 2025

MIS sueños...

- tener un negocio propio
- tener un hermano
- ser buena mamá

→ Viajar  
 → Compartir con familia  
 → Comer

Lo que más me gusta es...

### Registro de encuentros individuales

Fecha: 28.02.25

¿Cómo me siento hoy? 😊 😞 😡 😟 🍏

**RETOS DEL DÍA**  
Mi machita hacimos un listado de  
sentimientos negativos, positivos y la  
manera que podemos compartir la tristeza  
en oportunidad de cambio

### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

Me puedo cuidar como mujer y como mamá, así siendo tan dura conmigo misma, amando el proceso de despertar, compartiendo un poco más con otras personas.



Querida yo: Águila, Mujer y mamá.

Amate a ti y tu labor como mamá, abra tu proceso y ten paciencia porque lo estas haciendo bien.

Querido (a) lector (a) -

Querida, amiga, no estas sola. aún cuando no lo creas, pírate y no te compares. todos somos diferentes.



# Registro de encuentros individuales

Fecha: 17-03-25

¿Cómo me siento hoy? 😊 😞 😡 😟 🤔

## RETOS DEL DÍA

Body paint - Me pinto el cuerpo en 3 momentos

1. lo que no me gusta de mi cuerpo por parte

2. Circunferencias de nacimiento

3. Accidentes visuales

## ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

No veo como puedo cuidarme viendo a otras mamitas su cuerpo



## Querida yo: Águila, Mujer y Mamá.

Querida yo, sé que lo dudas es normal que tu cuerpo este así. hace poco que nacio tu bebe solo date tiempo.

## Querido (a) lector (a).

Querida amiga, te comprendo y siento como te sientes, te abrazo y te digo no estas sola, solo, date tiempo para recuperarte y aprendamos a querernos.





# Registro de encuentros individuales

Fecha: 10-04-25

¿Cómo me siento hoy?



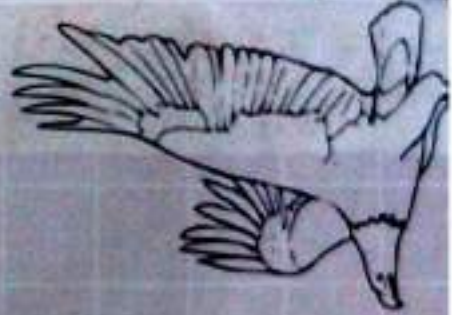
## RETOS DEL DÍA

¿Cómo me siento hoy?

Four horizontal lines for writing notes.

## ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

He ayuda a adelgazar y a fortalecer mi físico con mi bebe

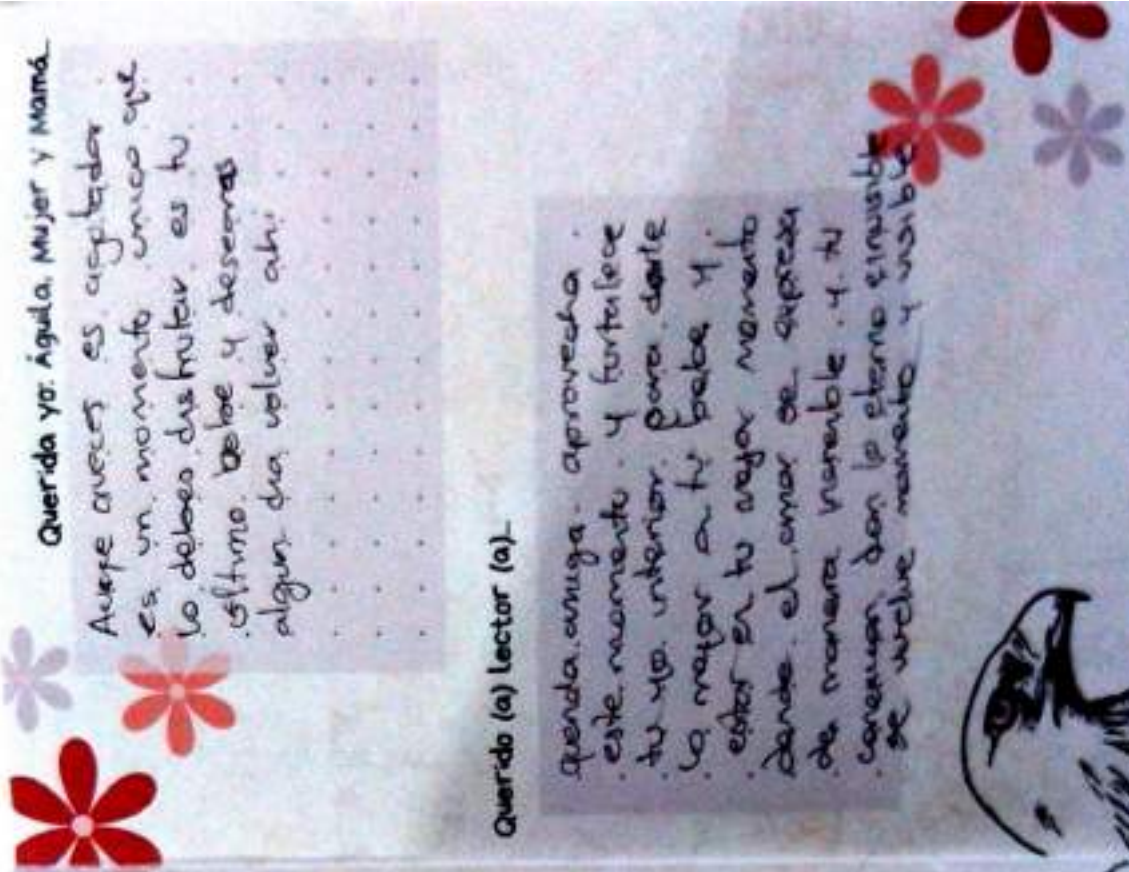


## Querida yo: Águila, Mujer y Mamá.

Aunque crees es asustada es un momento unico que lo debes disfrutar es tu último. Debes y desearas algun dia volver ahí.

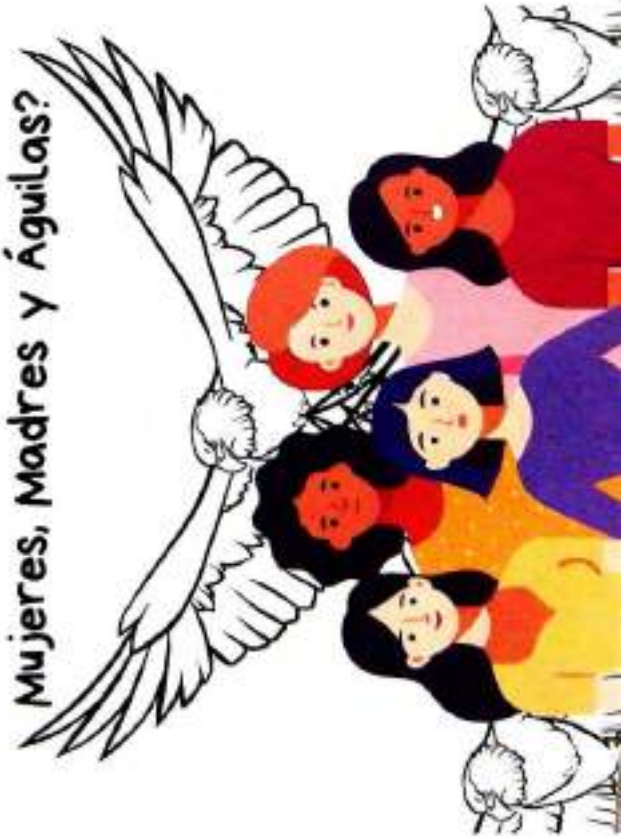
## Querido (a) lector (a).

Quenda amiga. aprovecha este momento y fortalece tu vida interior. para darle lo mejor en tu bebe y estar en tu mejor momento donde el amor se expresa de manera variable. y tu corazón con lo eterno si quisiera se vuelve momento y visible.



Es el momento de narrar  
los momentos significativos  
y aprendizajes en el vuelo  
en bandada... No es común  
que estas aves vuelen en  
grupo... ¿Y si promovemos  
una red de cuidado de

Mujeres, Madres y Águilas?



## Registro de encuentros grupales

Fecha: 24-04-25

¿Cómo me siento hoy?

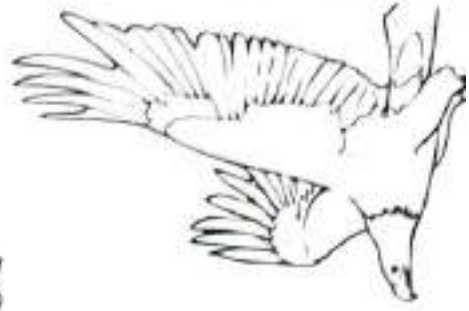


### RETOS COLECTIVOS DEL DÍA

Hitos de renacer - Se compartió  
con las mamitas destruidoras

### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS EN BANDADA

Basado en lo mamitas  
y actividades sobre  
Pasaporte



## Registro de encuentros grupales:

Fecha: 02-05-25

¿Cómo me siento hoy?



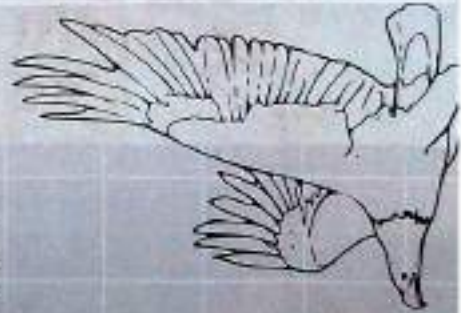
### RETOS COLECTIVOS DEL DÍA

Valores Ancestrales → Aprendamos una  
manejilla con 6 pepitos y cada una  
cuenta una historia o sucesos que  
debían hacer una flora por parte

### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS EN

#### BANDADA

Algunas cosas ayudan otros  
no pero irse siente una  
aprendo



## Momentos importantes del encuentro grupal

### Lo observado-

- Cada una contó la forma que hacemos las manijillas

### Lo sentido-

Risa y sorpresa

### Lo aprendido-

cada familia es única pero a veces lo que une es la tradición y la cultura






Diario mujer águila 4

**MAPA CORPORAL**

## Maternidad de LAS ÁGUILAS

Hoy vamos a reconstruir las memorias del posparto. Experiencias que impactaron nuestra vida durante esta etapa de la maternidad llena de transformaciones que están expresadas en el cuerpo, en la mente y en el corazón.

- 1. ¿Fui? ¿Soy? ¿Seré?** Formando una línea de tiempo, observa tus fotografías antes de la maternidad, durante la gestación y en la actualidad. Piensa. ¿Qué se ha transformado?
- 2. El lenguaje de los colores:** Selección diferentes colores, dale un significado a cada color (Alegría, tristeza, dolor, miedo, asco). Esto dará como resultado unas convenciones particulares.
- 3. Sensaciones de color:** Plasma en tu fotografía las sensaciones que causaron las diferentes transformaciones que vivenciaste durante la gestación y el posparto, usando los colores. (Ejemplo: Le di al color azul el significado de tristeza. Cobro mi cabello de azul, pues en el post parto sufrí una caída significativa de cabello y esto me causó tristeza)
- 4. Relatando las memorias:** Vamos a guardar en el tiempo la construcción que has hecho; para ello, describe tu mapa corporal en un video. (Puedes realizar un escrito como opción)

Mi nombre: Enka Nayim Suarez Quila  
 Mi edad: 22  
 País y Ciudad donde nací: Bogotá

**Pega tus fotos...**




Antes de ser mamá... **memorias**



embaraza... **memorias** **Ahora**



## Relatando las Memorias de una MUJER ÁGUILA

- ✓ Elegí el día porque al momento de tener a mi bebé, fue muy duro por mí porque no pude tener mi bebé y me hicieron cesárea.
- ✓ Alegria por que al momento que vi mi bebé fue el momento más alegre.
- ✓ Tristeza porque en el momento que lo estaba teniendo no sabía como era.
- ✓ La tristeza porque el resultado de mi cuerpo no es lo que esperaba.
- ✓ Felicidad por que mi mamá está con mí.
- ✓ Angustia por que estaba desesperada con mis contracciones.

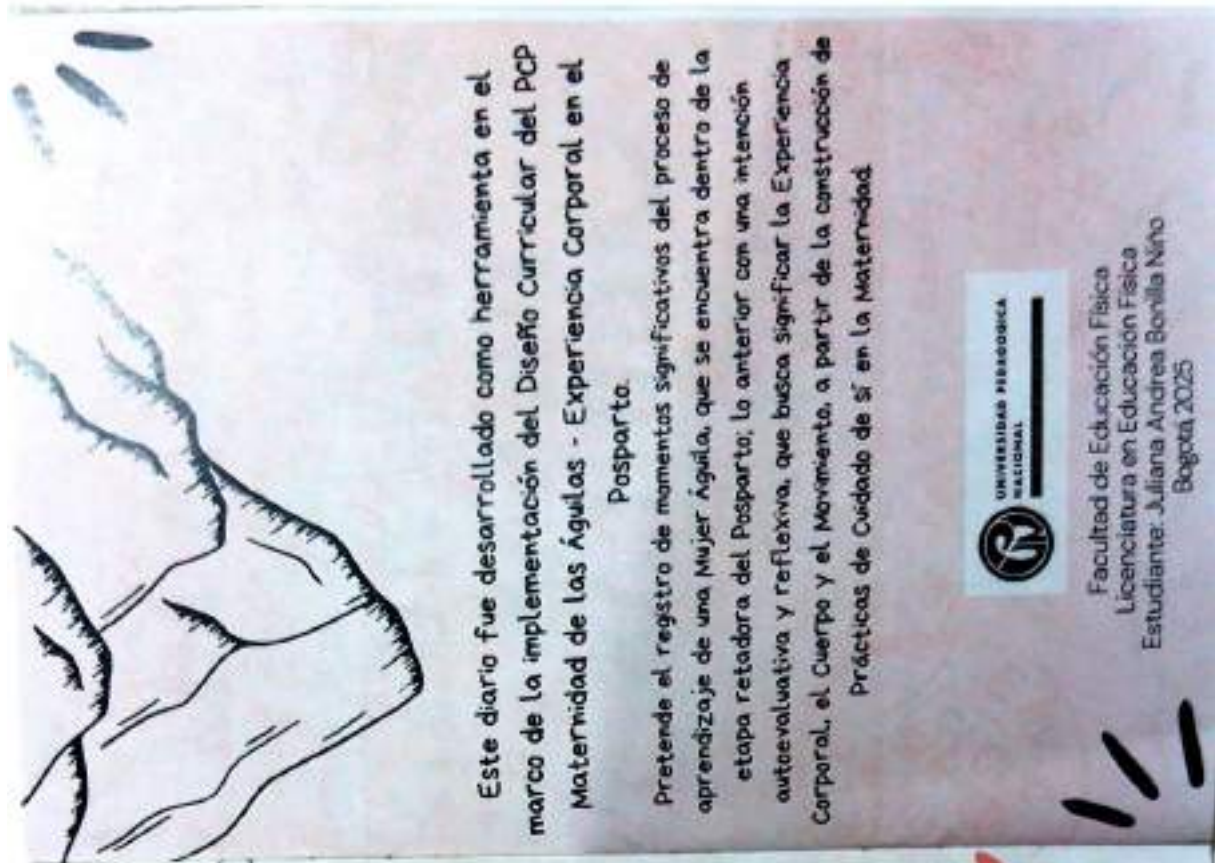


Mi Familia



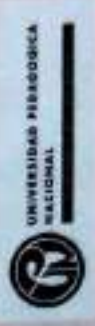
Nueva vida





Este diario fue desarrollado como herramienta en el marco de la implementación del Diseño Curricular del PCP Maternidad de las Águilas - Experiencia Corporal en el Posparto.

Pretende el registro de momentos significativos del proceso de aprendizaje de una Mujer Águila, que se encuentra dentro de la etapa retadora del Posparto; lo anterior con una intención autoevaluativa y reflexiva, que busca significar la Experiencia Corporal, el Cuerpo y el Movimiento, a partir de la construcción de Prácticas de Ciudadado de sí en la Maternidad.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
 Facultad de Educación Física  
 Licenciatura en Educación Física  
 Estudiante: Juliana Andrea Bonilla Niño  
 Bogotá, 2025



Mis sueños...

Terminar de estudiar mi curso de Belleza.

Obtener mi propio negocio

Tener una estabilidad Emocional

Viajar.

Compartir en familia

Disfrutar al Cien de mi Bebe

Lo que más me gusta es...

### Registro de encuentros individuales

Fecha: 02-05-2025

¿Cómo me siento hoy? 😊 😞 😡 😟 😢 🤔

#### RETOS DEL DÍA

- mi machito
- Ilusiones en estado de emociones de virtudes y defectos. Tomamos una Es para de escritura para hablar de nosotros.

### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

Como me puedo cuidar como mujer y como mamá.  
 Teniendo más tiempo para mí  
 amando el momento aceptando  
 el cambio de mi cuerpo  
 hablar con gente diferente a  
 mi entorno.



Querida yo: Águila, Mujer y Mamá.

Eres una mujer muy valiente.  
 grandiosa, y muy bella.  
 Haces muy bien tu nueva  
 Trabajo de ser mamá.  
 Disfrútalo y aprende de ella.  
 AMATE DEMASIADO.

Querido (a) lector (a).

Eres una mujer muy fuerte.  
 Haces muy bien tu Trabajo.  
 Gozate el momento y disfruta.  
 Tu bebé es lo más lindo  
 que tienes. lo estas haciendo  
 muy bien.



### Registro de encuentros individuales:

Fecha: 09-03-2025

¿Cómo me siento hoy?

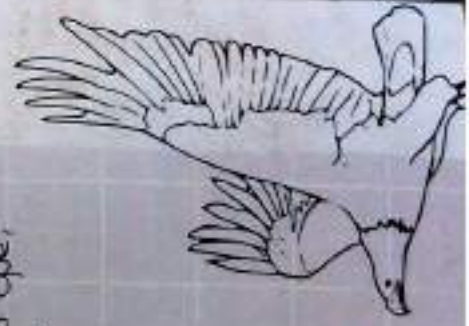


#### RETOS DEL DÍA

Quedamos todas muy des cubiertas nos pintamos nuestra partes que no nos gustan

#### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

podto empezar a hacer ejercicio para oralar con la florides con lo que queda mi cuerpo.



#### Querida yo: Águila, Mujer y Mamá...

ama tu cuerpo tal y como es. aceptate y se feliz. ama tus estrías. son marcas de tu felicidad diana dia

#### Querido (a) lector (a)...

amate tu cuerpo, no quedara. así para siempre.



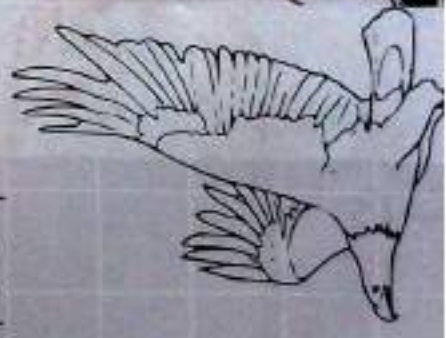
### Registro de encuentros individuales

Fecha: 17-03-25  
¿Cómo me siento hoy? 😊 😞 😡 😟 🤔 🌱

RETOS DEL DÍA  
mativa yocaja  
Isunoz unoz trabajos de respiración

### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

Esta actividad me sirve para mi cuidado físico y emocional



Querida yo, Águila, Mujer y Mamá...

Actividades como estas son las que necesito para relajarme y desestresarme

Querido (a) lector (a)...

Debes tener tiempo para ti, para relajarte



### Registro de encuentros individuales

Fecha: 26-03-25

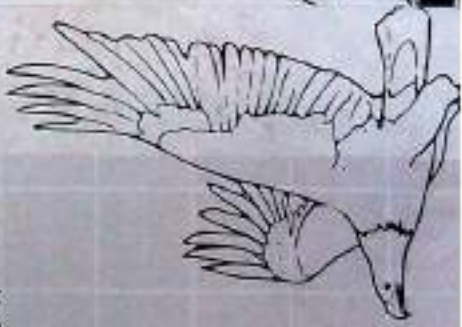
¿Cómo me siento hoy? 😊 😐 😞 😡 🟢

#### RETOS DEL DÍA

Lactancia para mí  
al principio no fue difícil para mí,  
pero después cuando el bebé no  
quiere tomar leche me daban demasiados  
los senos

#### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

Debo sacarme a Subirme  
Para evitar el dolor



Querida yo: Águila, Mujer y Mamá...

Fue una etapa muy linda  
pero también aborrosa.

me hace sentir bien  
por que mira a mi bebe  
y me siento feliz

Querido (a) lector (a)...

Siente bien muchas  
veces no es fácil pero  
todo pasa...



Es el momento de narrar  
 Los momentos significativos  
 y aprendizajes en el vuelo  
 en bandada... No es común  
 que estas aves vuelen en  
 grupo... ¿Y Si promovemos  
 una red de cuidado de

Mujeres, Madres y Águilas?



Registro de encuentros grupales

Fecha: 24-CH-25

¿Cómo me siento hoy?



RETOS COLECTIVOS DEL DÍA

Alfabeto de tener  
 en esta actividad Somos un(a)  
 magapés y trabajamos la  
 res. paucion

ESTRATEGIAS DE CUIDADO  
 PARA LAS ÁGUILAS EN  
 BANDADA

Compartir con algún  
 Familia estos ejercicios  
 Rana que podemos



## Registro de encuentros grupales

Fecha: 07-05-25

¿Cómo me siento hoy?



### RETOS COLECTIVOS DEL DÍA

visitas ancestrales  
 visitas una actividad donde combinas  
 algunas de esas actividades que  
 hacíamos en nuestros primeros días  
 de lactancia

### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS EN BANDADA

algunas de estas  
 actividades que hacíamos  
 era por estar mejor  
 opa que nuestros  
 familiares nos desan



## Momentos importantes del encuentro grupal

### Lo observado...

Todos visamos  
 nuestra manilla.

### Lo sentido...

me senti muy bien  
 por que contaba  
 las cosas  
 que me enseñaron

### Lo aprendido...

que muchas veces  
 no sirve como tal  
 porque nos dicen  
 pero nos sentimos  
 bien al hacerlo



Mi nombre: Josnelly Virginia Villarreal Villarreal  
 Mi edad: 37 años  
 País y Ciudad donde nací: Venezuela - Valencia

Pega tus fotos....



Una niña...

memorias



Antes de ser mamá...

memorias



Mi embarazo...



Ahora...

MAPA CORPORAL



Maternidad de LAS ÁGUILAS

Hoy vamos a reconstruir las memorias de nuestra Experiencias que impactaron nuestra vida durante esta etapa de la maternidad llena de transformaciones que están expresadas en el cuerpo, en la mente y en el corazón.

**1. ¿Fui? ¿Soy? ¿Seré?;** Formando una línea de tiempo, observa tus fotografías antes de la maternidad, durante la gestación y en la actualidad. Piensa, ¿Qué se ha transformado?.








**2. El lenguaje de los colores:** Selección diferentes colores, dale un significado a cada color (Alegria, tristeza, dolor, miedo, asco). Esto dará como resultado unas convenciones particulares.

**3. Sensaciones de color:** Plasma en tu fotografía las sensaciones que causaron las diferentes transformaciones que vivenciaste durante la gestación y el parto, usando los colores. (Ejemplo: Le di el color azul el significado de tristeza. Coloreo mi cabello de azul, pues en el post parto sufrí una caída significativa de cabello y esto me causó tristeza)

**4. Relatando las memorias:** Vamos a guardar en el tiempo la construcción que has hecho; para ello, describe tu mapa corporal en un video. (Puedes realizar un escrito como opción)



Relatando las Memorias de una MUJER ÁGUILA

-  Allegria de ver como mi cuerpo hace vida.
-  Año de ver cosas y tener que consumirlas.
-  Estado de no ser tan fuerte para tener a mi bebé.
-  Tristeza de no poder compartir mi felicidad con mis queridos.
-  Dolor en el momento del parto, mi último parto (señal).
-  Fue el más doloroso y largo que he tenido.
-  Desesperación en últimas horas de parto.

Admiración al saber que soy una mujer valiente.



Y guerra al tener 3 niños al mundo.

Orgullo de estar al descubierto

por varias horas de parto.

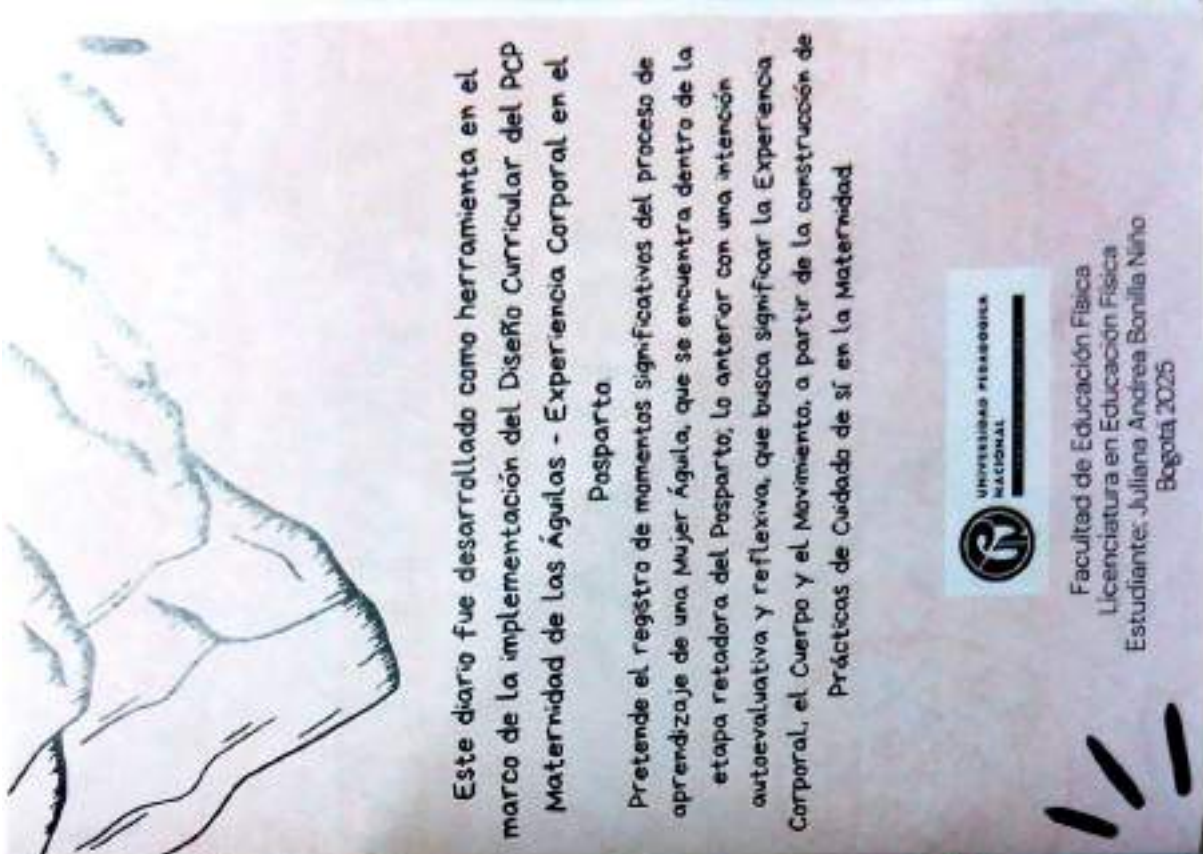


Mi Familia



Nueva vida





### Registro de encuentros individuales

Fecha: 10-07-25

¿Cómo me siento hoy? 😊 😞 😡 😟 🤔 🌱

#### RETOS DEL DÍA

Me aflojita

Realizamos una descripción digitalizada de como nos sentimos en el momento del post parto, algo que me parece interesante ya que nunca nos debíamos hacerlo.

#### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

Debo cuidar más en materia de terreno.

Con cuidados especiales tanto emocional, físicos, mentales y sentimentales. Hacer ejercicios para cuidar de mi cuerpo.

Cuidar mi piel, así me autoestima. Si llegara a un nivel, donde no halla nada, ni nadie pueda desvalorarme.



Querida yo: Águila, Mujer y Mamá...  
Sooon, recuerda que eres fuerte, una mujer valiosa, querida, capaz de dar vida, no te limites al querer alcanzar cosas, si no te amas, nunca sabrás si ganarás o perderás. Puedes con todo, largo camino te resta, no estar sola. Tú y a Dios que está de tu lado, y un esposo maravilloso que lo da todo por ti y unas superpoderes que te aman. Amoro de te amo!!!

#### Querido (a) lector (a)

Amiga, tu que estás leyendo estas líneas estás aquí pasando por momentos donde no sabes si lo estás haciendo bien, pero sabes hay que animarte a tomar esas cosas nuevamente y desaharte hacer mejor cada día... Eres una Super mujer, la mamá más bella tanta por fuera como por dentro. Si le estás haciendo al máximo lo estás haciendo todo y eso es lo más valioso. Eres fuerte y valiosa. Mujer



# Registro de encuentros individuales

Fecha: 13-02-25

¿Cómo me siento hoy? 😊 😞 😡 😟 😌

## RETOS DEL DÍA <sup>metacolo</sup> Body Paint

En esta actividad con unido porque las zonas de tu cuerpo, los cuales no me gustan al pasar por el curso de laborar y final parte.

## ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

- Si me puede cuidar de la manera mas eficaz en el area abdominal, con una buena alimentación y unos ejercicios constantes lograré tener un cuerpo mas saludable, ya con más años no se puede hacer mucho. Solo toca quemar más.



Querida ya. Aquíte a tu cuerpo. Dame no te olvides al tener el cuerpo de la modo en estos momentos con esfuerzo, constancia y dedicación lo puedes lograr, lo importante y muy valioso que tienes es que creas con el gran apoyo y el incomparable amor de tu esposa. El te ama tal y como eres... No te minimices.

## Querido (a) lector (a)-

Amigo.. Si que es tu cuerpo. Hay. Regístrate a grandes Si creas que quizás nos baje el autoestima. Pero cuando se pones un poquito de interés en nuestro amor propio podemos alcanzar una vida saludable y un cuerpo magnifico para ti...



# Registro de encuentros individuales

Fecha: 21-07-25

¿Cómo me siento hoy? 😊 😐 😞 🤔 🙄 🙊 🙈 🙉 🙊 🙈 🙉

## RETOS DEL DÍA

MARCO YOGA  
Realice unos ejercicios y  
masajes profundos para mi salud  
mental y física

## ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

Realizar mas a menudo estos masajes y estos ejercicios ayudara mucho mi estado físico y emocional.



Querida yo: Águila, Mujer y Mamá...

Espero Tu que estas haciendo magnificas cosas. Sacando las fuerzas y la valentia que necesitas dia a dia.

Querido (a) lector (a)-

Hay momentos en los que necesitamos relajarnos, necesitamos ese empujoncito. Seguir, ella es una oportunidad magnifica.

### Registro de encuentros individuales

Fecha: 04-03-25

¿Cómo me siento hoy? 😊 😐 😞 😡 🟢

RETOS DEL DÍA Lactancia 2da ni  
El mayor desafío en lo 3 procesos es,  
que tanto se lactar, en un momento  
único, especial pero demasiado agotador

### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

Lactar es la mejor terapia  
Para interactuar con la mirada  
de tu precioso bebé



### Querida yo: Águila, Mujer y Mamá.

Saber... fuiste una buena mamá...  
lactante, o por lo de estar cansada,  
agotada, dadas lo mejor de ti,  
Por eso, te digo eres una mamá  
genial... Gracias, lo mejor del  
mundo y a que logras que  
más de lo que hoy logras...

### Querido (a) lector (a).

Dí... siento cansada, agotada,  
estrés de tanto lactar y que  
momentos donde dices o piensas  
que sería, Valga tu esfuerzo,  
me te preocupas, todo pasa...  
Disfrúte, una gran mujer...



Es el momento de narrar  
 los momentos significativos  
 y aprendizajes en el vuelo  
 en bandada... No es común  
 que estas aves vuelen en  
 grupo... ¿Y Si promovemos  
 una red de cuidado de  
 Mujeres, Madres y Águilas?



## Registro de encuentros grupales

Fecha: 24-04-25

¿Cómo me siento hoy?



### RETOS COLECTIVOS DEL DÍA

Chicas del Kaxacec

Hoy se hicieron varios ejercicios y se acompañaron grande y emotivo momentos con otros miembros.

### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS EN BANDADA

Si se puede hacer frecuentemente este tipo de actividades para ayudar con el post parto.



# Registro de encuentros grupales

Fecha: 07.05.25

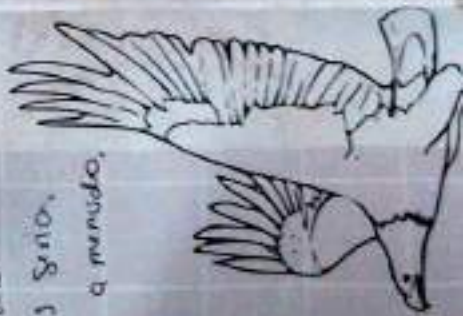
¿Cómo me siento hoy? 😊 😞 😡 😟 😬

## RETOS COLECTIVOS DEL DÍA

Realizar una actividad grupal donde, por cada historia contada acerca de los Vínculos con nuestros padres y abuelos, se realice una tarea sencilla.

## ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS EN BANDADA

Realizar actividades así como un poco de video con nuestros seres queridos sino, gratificante hacerlo más a menudo.



# Momentos importantes del encuentro grupal

## Lo observado...

Observé un grupo de mucha entusiasmo en relatar sus historias vividas con sus seres queridos. Se hicieron realizar tareas de dar a luz.

## Lo sentido...

Sentí mucha emoción al ver que otras mamás también comparten con uno la dicha de sus historias.

## Lo aprendido...

Aprendí que somos un lote de mamá con muchas ganas de ser mejor que nosotros seres queridos, tomando con vívido y haciendo mejor aún el trabajo que somos a obviado.



Diario mujer águila 6

Mi nombre: Alixon Julieth  
 Mi edad: 28  
 País y Ciudad donde nací: Bogotá Colombia

**Pega tus fotos...**



Una niña...



Antes de ser mamá...

**memorias**



Me embarazo...



Ahora...

**memorias**





MAPA CORPORAL

## Maternidad de LAS TULLAS

Hoy vamos a explorar las memorias de tu cuerpo. Las experiencias que impactaron tu cuerpo durante la maternidad llena de tu cuerpo actividades que se realizaron en el cuerpo, en la mente y en la emoción.

- 1. ¿Fui? ¿Soy? ¿Seré?** Formando una línea de tiempo, observa tus fotografías antes de la maternidad, durante la gestación y en la actualidad. Piensa, ¿Qué se ha transformado?
- 2. El lenguaje de los colores:** Selección diferentes colores, dale un significado a cada color (Alegria, tristeza, dolor, miedo, asco). Esto dará como resultado unas convenciones particulares.
- 3. Sensaciones de color:** Pásala en tu fotografía las sensaciones que causaron las diferentes transformaciones que vivenciaste durante la gestación y el parto, usando los colores. (Ejemplo: Le di al color azul el significado de tristeza. Coloreo mi cabello de azul, pues en el post parto sufrí una caída significativa de cabello y esto me causó tristeza)
- 4. Relatando las memorias:** Vamos a guardar en el tiempo la construcción que has hecho; para ello, describe tu mapa corporal en un video. (Puedes realizar un escrito como opción)

Relatando las Memorias de una MUJER ÁGUILA  
Escoti Cada Color Por Que le di un Significado

**El** miedo lo fue azul durante mi maternidad me daba miedo el pensar que lo estaba haciendo mal

**El** asco lo fue café porque en mi primera maternidad no sabía tener el control bien y se volía lavaba los pañales de mi bebe con el vomito en mi ginecóloga

**A**terria lo pose naranja porque estaba triste y fue el día en que escuché <sup>primera vez</sup> la segunda vez un corazón latiendo fuerte diciendo mamá no estas más sola

**tristeza** lo fue azul porque me sentía sola con mi embarazo n

**Ra**to lo fue al dolor en mi tiempo embarazo como la desion de operarme lo hice por que no quería vivir otra maternidad sufrida sola y por presión

**Gris** impotencia de ver como hay situaciones que se salen de las manos

**Verde** soledad de como me sentia hablada y no encontrar a alguien para decirle como me siento

**Naranja** depresion porque mucho porque habian situaciones que no podía manejar

**blanca** primera vez mi maternidad me da como la primera vez otras cambios otras sentimientos

**Valiente** negro porque sonrío y saco fuerzas donde no las tengo



M Familia

Nueva vida

Este diario fue desarrollado como herramienta en el marco de la implementación del Diseño Curricular del PCP Maternidad de las Águilas - Experiencia Corporal en el Posparto.

Pretende el registro de momentos significativos del proceso de aprendizaje de una Mujer Águila, que se encuentra dentro de la etapa retadora del Posparto; lo anterior con una intención autoevaluativa y reflexiva, que busca significar la Experiencia Corporal, el Cuerpo y el Movimiento, a partir de la construcción de Prácticas de Cuidado de sí en la Maternidad.



Facultad de Educación Física  
 Licenciatura en Educación Física  
 Estudiante: Juliana Andrea Bonilla Niño  
 Bogotá 2025

Mis sueños...

Estudiar algo de medicina  
 Bailarina folclórica

Bailar  
 Cantar  
 disfrutarme

Lo que más me gusta es...

### Registro de encuentros individuales

Fecha: 19-02-25

¿Cómo me siento hoy? 😊 😞 😡 😟 🤔

RETOS DEL DÍA MI MACHIDO  
MICHUÁN UNA CHARLA DE LO QUE NOS ES PERDIDA  
EN EL TRANSURSO DE LA ACTIVIDAD EL SENTIMIENTO  
LO PENSAMOS CADA UNO

### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

- Arrondar mi cuerpo como es
- El echo que soy mamá x2
- Debo cumplir un sueño al menos 1



### Querida yo: Águila, Mujer y Mamá...

mi querido yo quiero decirte que eres valiente hadi rabie te lo dice se que tienes cosas por mejorar pero nada en la vida es perfecto lo unico que puedes hacer es aprender de si digas que eres puebles por que si puedes que es increíble a un que se que, a veces no te sientas hac tienes 2 hijos hermosos mujer guerrera valiente animo tu puedes

### Querido (a) lector (a)...

la maternidad no fue facil pero se que lo vas a lograr animo hoy lo vez pequeño pero mañana sera el gigante que mas te cuide y te ame



### Registro de encuentros individuales

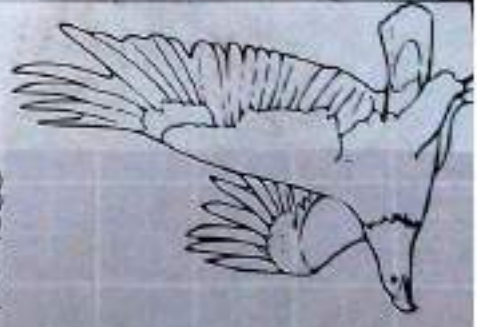
Fecha: 25-02-25

¿Cómo me siento hoy? 😊 😞 😡 😟 😇

RETOS DEL DÍA  
Baby Rain  
marque las huellas de mi maternidad

### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

No veo en que me puedo cuidar  
lucha día a día  
Con aceptar lo que me toca



### Querida yo: Águila, Mujer y Mamá...

Hoy. Vi tu cuerpo y me he dado cuenta por lo que has pasado. Se que a veces te sientes mal por no tener el cuerpo de 18. Se que al ver tus fotos de joven. te duele. Pero eres hermosa por que se que el físico no te importa. Si no lo de

### Querido (a) lector (a)...

A la mama que vi. quiero. decirte. que eres valiente fuerte y guerrera que el echo que tu cuerpo halla cambiado no significa que dejas. de ser hermosa. animo. lucha. por. el. Ángel. que. te. dio. Días.



### Registro de encuentros individuales

Fecha: 06 - 03 - 25

¿Cómo me siento hoy?



#### RETOS DEL DÍA

mató y oía

hicimos estiramientos y una

Compañera nos hizo un masaje y después cambiamos

#### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

Consentirme un ratito dedicar un poco más de tiempo



Querida yo: Águila, Mujer y Mamá.

hoy hiciste algo que hace mucho no te hacías te está faltando algo de cariño algo de amor, de amor propio tu puedes

Querido (a) lector (a)...

Eres una mujer valiente. Vi la sonrisa que tenías por que te dedicaste un tiempo para ti.





Es el momento de narrar  
 los momentos significativos  
 y aprendizajes en el vuelo  
 en bandada... No es común  
 que estas aves vuelen en  
 grupo... ¿Y si promovemos  
 una red de cuidado de

Mujeres, Madres y Águilas?



## Registro de encuentros grupales

Fecha: 24-04-25

¿Cómo me siento hoy?



RETOS COLECTIVOS DEL DÍA

Alientos de narrar

### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS EN BANDADA

- hicimos vólea
- nos dedicamos tiempo
- Pudimos Compartirlo con otras mamas



### Registro de encuentros grupales

Fecha: 02-06-25

¿Cómo me siento hoy? 😊 😐 😞 🤔 🙄 🤢 🤔 🙄 🤢

#### RETOS COLECTIVOS DEL DÍA

Voces ancestrales

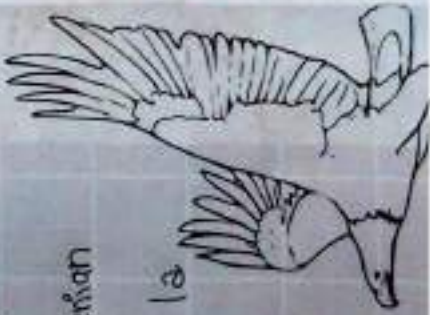
#### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS EN BANDADA

Escuche diferentes.

Constumbres que tenían

reseto al posparto y la

dieta



### Momentos importantes del encuentro grupal

#### Lo observado...

las diferentes Constumbres que hay

#### Lo sentido...

que no fui yo solamente viviendo las etapas de la maternidad unas fueran iguales otras diferentes











#### Lo aprendido...

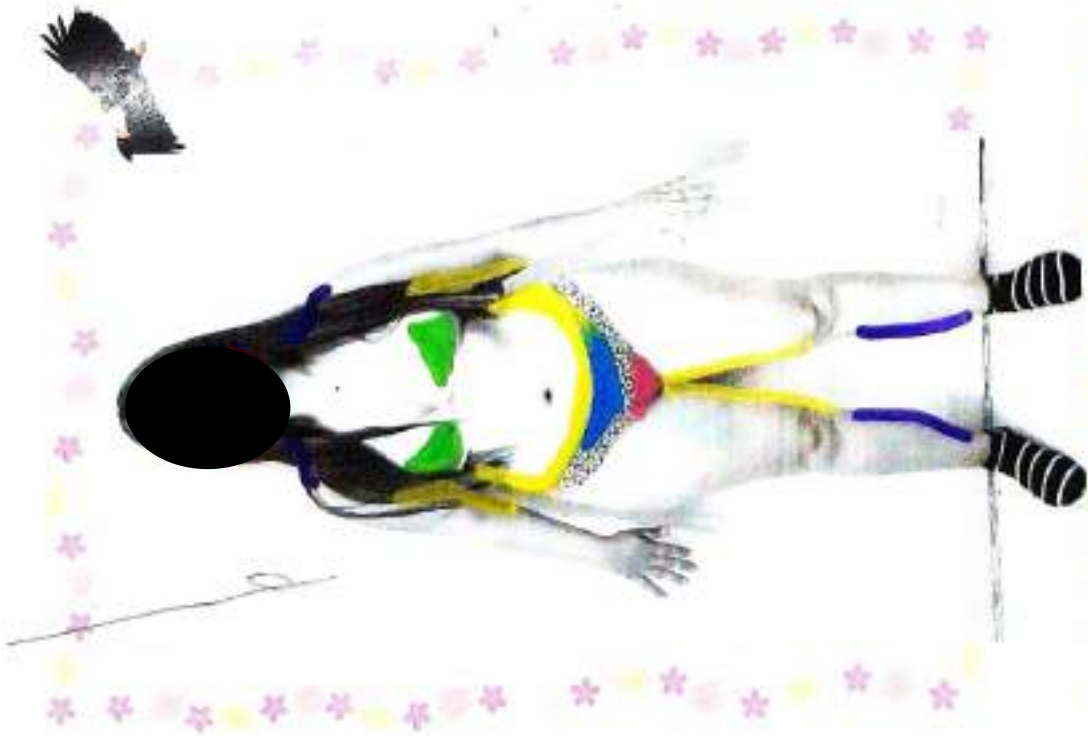
he vivido la maternidad bien y estoy aprendiendo a disfrutarlo





Lenguaje de Colores (convenciones del Mapa Corporal)

-  Alegría: Pude luchar con él.
-  Tristeza: las estres migrañeros en la sensación encabo
-  Dolor: mis fotos tienen caratillas muy en desorden.
-  Miedo: A no volver a tener un cuerpo lindo.
-  Aisop: los momentos que me quedaban los días.
-  Cansancio: El estres de noches sin dormir.
- 
- 
- 
- 



Reconstruyendo las memorias del Postparto

Relatando las Memorias de una MUJER A SU ILU

Nunca imaginé cuánto podía sentir con

el Posparto Recordando los miedos que me inundó

sin avisar, los azos repetidos, la incontinencia con mi parte

cuerpo, la sensación de no reconocerme del todo Pero todo

recuerdo cómo, poco a poco, fui reconstruyendo una nueva

fuerza dentro de mis Apéndices, así fuerte con mi corazón

a llorar, en silencio, a sentir sin entender, como lo

hacía. El postparto me transformó, no solo como madre, si

no como mujer: más vulnerable, sí, Pero también

más fuerte. Y aunque el tiempo

Poco y cuando habita esta nueva versión de mí.

Algo de esa incontinencia permanece

recordando todo lo que te cuesta volver



Mi Familia



Nueva vida



MIS SUEÑOS.

- Serio San docente
- Tener una finca con una olla de tierra y poder hacer Sincodo a mis nietos.
- Que mi Bb este en la universidad paravand.



- Leer.
- Pasar tiempo con mi Bb y mi mamá.
- Ver a mi mamá cuando vez locuta.
- Ver Seres cercanos con mi mamá.
- Estudiar.

Lo que más me gusta es.



Este diario fue desarrollado como herramienta en el marco de la implementación del Diseño Curricular del POP Maternidad de las Águilas - Experiencia Corporal en el Posparto.

Pretende el registro de momentos significativos del proceso de aprendizaje de una Mujer Águila, que se encuentra dentro de la etapa retadora del Posparto; lo anterior con una intención autoevaluativa y reflexiva, que busca significar la Experiencia Corporal, el Cuerpo y el Movimiento, a partir de la construcción de Prácticas de Cuidado de sí en la Maternidad.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
 Facultad de Educación Física  
 Licenciatura en Educación Física  
 Estudiante: Juliana Andrea Bonilla Niño  
 Bogotá 2025

### Registro de encuentros individuales

Fecha: 01-04-25

¿Cómo me siento hoy? 😊 😞 😡 😟 🤔

#### RETOS DEL DÍA

Ni mamá.  
Ve la actividad de hoy tengo como se lo hice con  
a mí misma con una a pedir ayuda. De que  
como ya otras mamá's están trabajando en  
Camino

### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

- Cuidado físico.
- Descanso por ciclos.  
Buen dormir.
- Cuidado emocional



Querida yo, Águila, Mujer y mamá.

Creo que existen adversidades que surgen después del parto. Pero confiando en tu mamá podemos afrontar, a parte en la red de apoyo, no ocultas tus miedos, somos unidas en este proceso o parto.

Querido (a) lector (a).

Gracias por leer mis miembros durante el tiempo de ver mis pensamientos sobre lo que fue ser un papá, solo queda decir que eres mamá o lo vas hacer, confía en tu cuerpo y no este mal llorar.



# Registro de encuentros individuales

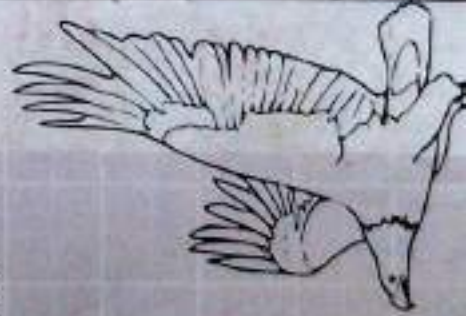
Fecha 08-04-25

¿Cómo me siento hoy? 😊 😞 😡 😟 🟢

**RETOS DEL DÍA**  
Voces que escuchas: Escuchas los pensamientos de mi compañera en la clase. Faltas que en la actualidad está rotando de algunas que muchas veces no hacen sentir que todos otros olvidados de muchas cosas

## ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

- Es importante.
- Cuidar de nuestro entorno.
- hablar de nosotros



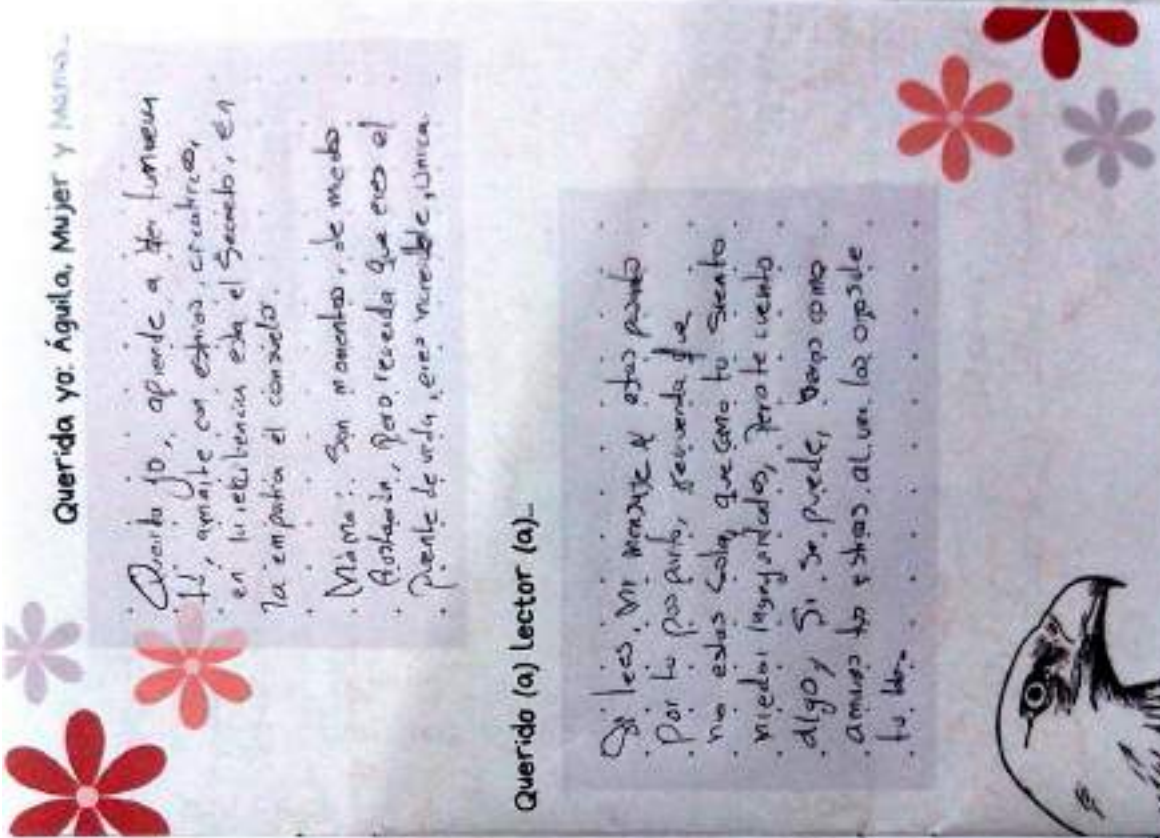
## Querida yo: Águila, Mujer y Naturaleza

Querida yo, aprende a ser fuerte y a ser fuerte con otras, creativas, en la resistencia es el secreto, en la empatía el consuelo.

Mi mamá: Son momentos de miedo y tristeza, pero recuerda que eres el puente de vida, eres vulnerable, única.

## Querido (a) lector (a)

Si lees, mi mensaje a estas palabras por lo que pinto, recuerda que no estas sola, que como tu siento miedo, ignorancias, pero te cuento algo, si se puede, pero como amigos te estas al ver las cosas tu día.



# Registro de encuentros individuales

Fecha: 15.04.25

¿Cómo me siento hoy?



## RETOS DEL DÍA

trabaja. Me senti Relajada, la respiracion me hizo paz, me llevo a un momento de Serenidad, Los retos de meditar en la intencion de cambiar mi que cuando estaba de esa edad.

## ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

- Las actividades de yoga debe implementarse para mejorar mi cuidado Espiritual Pienso que lo exponen esta amargada a la Serenidad del cuerpo y el espíritu.



Querida yo: Águila, Mujer y Mamá.

Querida yo: Dale el tiempo de respirar, no tienes al control de todo. al respirar piensa que haces lo mejor esfuerzo.

Querido (a) lector (a).

Eres un buen Mamá, tomale tu tiempo. para respirar, ver que belleza indico interna



# Registro de encuentros individuales

Fecha: 23-04-25

¿Cómo me siento hoy? 😊 😐 😞 😡 🟢

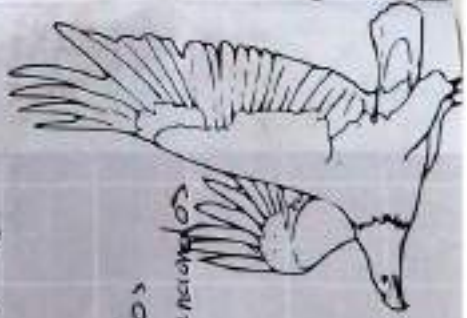
## RETOS DEL DÍA

Luchando para mi vida es respirar esta vida. Sereno para que mi cuerpo vibre en mí y mi vida aprenda a que el cuerpo tiene toda la capacidad para disminuir a lo BB.

## ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

- Maltar y Paapa el exterior las malas energías de Vayan.

No pone atención a los comentarios mal intencionados



Querida yo: Águila, Mujer y Mamá.

Querida yo: No permitas que otras personas intervengan en tu lucha y tú. BB te necesita. No te pene fester, tú sabes cuando terminar solo a tupe tan bonito.

Querido (a) lector (a).

No escuches y personas que te digan comentarios negativos, escuchas tu cuerpo, lo puedes disminuir no debe darte, es una conexión hermosa que comienza.



Es el momento de narrar  
 los momentos significativos  
 y aprendizajes en el vuelo  
 en bandada... No es común  
 que estas aves vuelen en  
 grupo... ¿Y si promovemos  
 una red de cuidado de

Mujeres, Madres y Águilas?



Registro de encuentros grupales

Fecha: 21-04-25

¿Cómo me siento hoy?



RETOS COLECTIVOS DEL DÍA

¿Cómo me siento hoy? ¿Cómo me siento hoy?  
 Como una mujer vulnerable y llena de miedos e  
 inseguridades, en la respiración siento  
 mi fragilidad y estimo en calma, me  
 reconozco y admito por lo que heterodoxo pienso

ESTRATEGIAS DE CUIDADO  
 PARA LAS ÁGUILAS EN  
 BANDADA

- Respira es importante para  
 darle un momento de pausa  
 y volver a empezar.  
 No es lo más fácil.



# Registro de encuentros grupales

Fecha 07.05.25

¿Cómo me siento hoy? 😊 😞 😡 😟 😌 🌱

## RETOS COLECTIVOS DEL DÍA

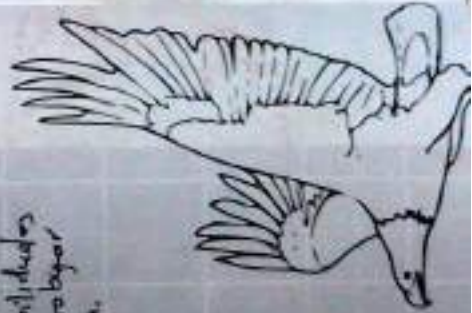
Andy Pinar: hoy aprendí que muchas de mis vulnerabilidades otros también la tienen con la actividad grupal.

## ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS EN BANDADA

• Cuidado físico.

→ Resacaar mas vulnerabilidades ha hecho qe quiera trabajar más en sus actividades.

→



# Momentos importantes del encuentro grupal

## Lo observado...

- los marcos de amor que dejan los bebés en otros cuerpos
- Seguridad de mostrar lo cuerpo, dando la energía de que somos hembras

## Lo sumado...

- A nos propio.
- Serenidad.
- Empatía.

## Lo aprendido...

- Verme desde el amor.



Diario mujer águila 8

Mi nombre: Laura Sotha López Puerto  
 Mi edad: 20 años  
 País y Ciudad donde nací: Colombia, Bogotá

**Pega tus fotos....**




Una niña... **memorias**  **memorias** 

Mi embarazo...   Ahora...



**MAPA CORPORAL**

**Maternidad**

**LAS AGUILAS**

Hoy vamos a reconstruir las memorias del postparto. Experiencias que impactaron nuestra vida durante esta etapa de la maternidad llena de transformaciones que están expresadas en el cuerpo, en la mente y en el corazón.

- 1. ¿Fui? ¿Seré? ¿Seré?** Formando una línea de tiempo, observa tus fotografías antes de la maternidad, durante la gestación y en la actualidad. Piensa, ¿Qué se ha transformado?
- 2. El lenguaje de los colores:** Selecciona diferentes colores, dale un significado a cada color (Alegría, tristeza, dolor, miedo, asco). Esto dará como resultado unas convenciones particulares.
- 3. Sensaciones de color:** Plásmala en tu fotografía las sensaciones que causaron las diferentes transformaciones que vivenciaste durante la gestación y el postparto, usando los colores. (Ejemplo: Le di el color azul el significado de tristeza. Coloreo mi cabello de azul, pues en el post parto sufrí una caída significativa de cabello y esto me causó tristeza)
- 4. Relatando las memorias:** Vamos a guardar en el tiempo la construcción que has hecho; para ello, describe tu mapa corporal en un video. (Puedes realizar un escrito como opción)

Relatando las Memorias de una MUJER ÁGUILA

- No sabía todo lo que se venía. Tenía muchas emociones.
- Tenía depresión porque no me sentía yo, algo inexplicable.
- Me sentía muy confundida y no sabía nada que me digan nada!
- Estaba tan feliz de tener una persona en mi vida que era Mami.
- A me dio de el día 1 a sus hombritos. Es todo para mí.
- Tenía miedo de no estar haciendo bien. Yo quería lo mejor!



M. Familia

Nueva vida

v

**Mis sueños...**

- ✓ Lograr culminar mi carrera soñada.
- ✓ Estabilidad libre financiera para obtener una mejor calidad de vida.
- ✓ Lograr crear mi empresa e independencia.
- ✓ Mejorar. Yo.

✓ Descubrir que puedo llegar a ser capaz de absolutamente todo.

✓ Malentendida.  
✓ Poder.  
✓ Justicia.

**Lo que más me gusta es...**

**Este diario fue desarrollado como herramienta en el marco de la implementación del Diseño Curricular del PCP Maternidad de Los Águilas - Experiencia Corporal en el Posparto.**

**Pretende el registro de momentos significativos del proceso de aprendizaje de una Mujer Águila, que se encuentra dentro de la etapa retadora del Posparto; lo anterior con una intención autoevaluativa y reflexiva, que busca significar la Experiencia Corporal, el Cuerpo y el Movimiento, a partir de la construcción de Prácticas de Cuidado de sí en la Maternidad**

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Facultad de Educación Física  
Licenciatura en Educación Física  
Estudiante: Juliana Andrea Bonilla Niño  
Bogotá, 2025

### Registro de encuentros individuales

Fecha: 19 08 25

¿Cómo me siento hoy?



#### RETOS DEL DÍA

Mi mochila: Arrimas los pail y contatos del postaporte y unimos eso para ver como podemos mejorarlo.

### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

Beneficio una mejor alimentación, en base a eso he sabido controlar más mis emociones. Junto fuertes para cuidar de mi y tener una mejor versión.



Querida ya. Águila. Mujer y Mamá.

Jabba, estas orgullosa de ti, has logrado afrontar muchas situaciones de tu vida de la mejor manera. Has madurado, has logrado solucionar. Eres fuerte, eres capaz. Eres mujer.

Querido (a) lector (a).

A quien lo necesite... Tu puedes!! Antes de todo amate a ti. Hay momentos en los que sentimos que no podemos, pero créeme que siempre somos capaces de todo. Eres fuerte, eres valiente, eres brillante.



### Registro de encuentros individuales

Fecha: 21-03-21

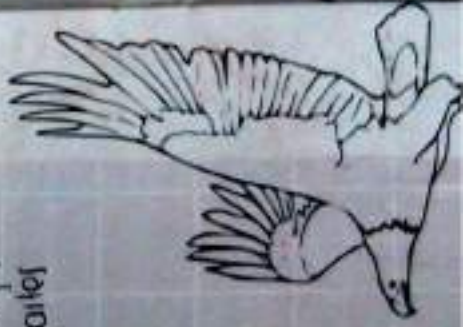
¿Cómo me siento hoy? 😊 😞 😡 😟 😄

#### RETOS DEL DÍA

Body point: kinabai nualai partes del cuerpo que no hay quien llega a ser un poco frustrante.

### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

El reconocer mi cuerpo me hace ver que no todo es mala fluidez laboral me puse aquellos marcas y partes de mi cuerpo...



### Querida yo: Águila, Mujer y Mamá...

Sofía, eres hermosa y agudas marcas que no lo quisiera no te hacen menos que nadie. Tichapi por ti y mejora cada día.

### Querido (a) lector (a)...

Eres de admirar mujer!! Las marcas son de guerra y reflejan lo fuerte y capaz que has sido en este proceso.



# Registro de encuentros individuales

Fecha: 10-04-25

¿Cómo me siento hoy?



## RETOS DEL DÍA

Metro Soga: Relajar el cuerpo en una de las mejores cosas a hacer, respirar el día que uno debería hacer día a día.

## ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

Me sienta para empezar el día a día. Estar bien, tranquilizarme, estar bien!!



Querida yo: Águila, Mujer y Mamá...

Día, horas que deducirle tiempo todos los días, es importante para hacer cosas que te ayudan a estar bien.

Querido (a) lector (a)...

No te olvides de fi. Si un día marcar la diferencia. Fírmelo tu tiempo, respira y sigue.



### Registro de encuentros individuales

Fecha 15-04-25

¿Cómo me siento hoy?



#### RETOS DEL DÍA

Lactancia para mí. Realmente es algo que me hace conectar con mi bebé, la distingo para ver días que suelo la aceptada

#### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS

Es un proceso difícil, pero me ha sido bastante complicado aceptar mi cambio de cuerpo en este aspecto



Querida yo: Águila, Mujer y Mamá...

Sabía, eres una súper mujer, buscando un trabajo. Tan difícil como lo es factar te gornio.

Querido (a) lector (a)...

Se que es complicado pero es algo muy lindo para mamá y Distríbalo



Es el momento de narrar  
 los momentos significativos  
 y aprendizajes en el vuelo  
 en bandada... No es común  
 que estas aves vuelen en  
 grupo... ¿Y si promovemos  
 una red de cuidado de

Mujeres, Madres y Águilas?



Registro de encuentros grupales

Fecha: 24-01-25

¿Cómo me siento hoy? 😊 😞 😡 😟 😢

RETOS COLECTIVOS DEL DÍA

Miembro de narrar: Son actividades que lo hacen  
 pensar a uno en todo aquello y siento que  
 a veces no se lo dan lo suficiente importancia!

ESTRATEGIAS DE CUIDADO  
 PARA LAS ÁGUILAS EN  
 BANDADA

Actividades en grupo las cuales  
 me costaron un poco...  
 Pero me doy cuenta lo importante  
 que es conocer los diversos  
 puntos.



### Registro de encuentros grupales

Fecha: 07-05-25

¿Cómo me siento hoy?

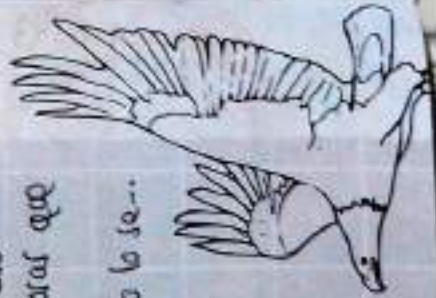


#### RETOS COLECTIVOS DEL DÍA

Voces Ancestrales: Hay muchos mitos en la etnia de amborano y en el post muchos mas... Es curioso porque muchos tenemos los mismos

#### ESTRATEGIAS DE CUIDADO PARA LAS ÁGUILAS EN BANDADA

En mi post era muy curiosa porque cumplía muchas cosas que me decía mi mamá a mi suegra... Si son todas no lo se...



### Momentos importantes del encuentro grupal

#### Lo observado...

Huchas compartimos con los mismos mitos, me genera gracia...

#### Lo sentido...

Cumplí muchas de ellas. No olvido me agrada de compartir con lo que disfruta.

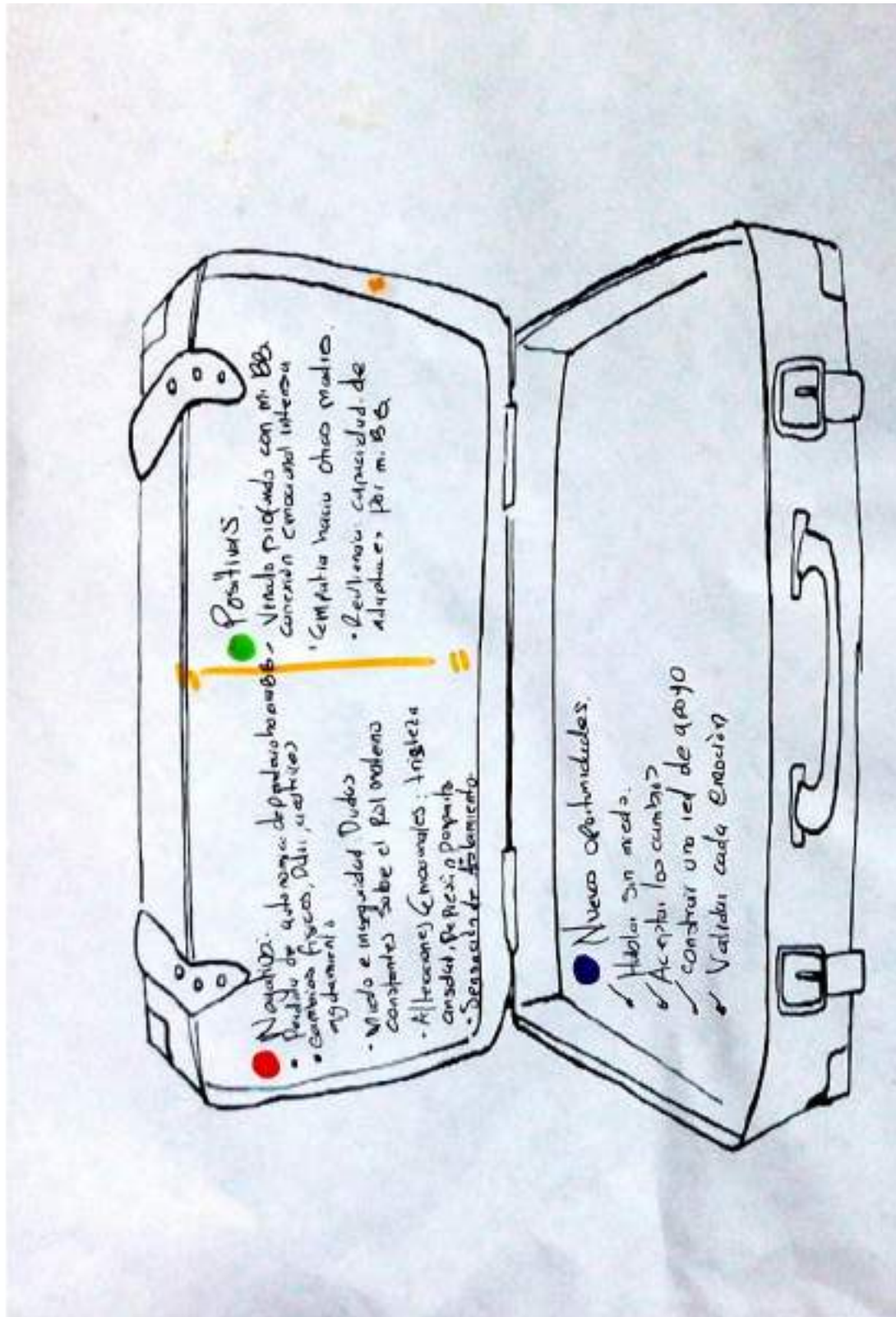
#### Lo aprendido...

Curiosa, compartimos muchas cosas con todas.

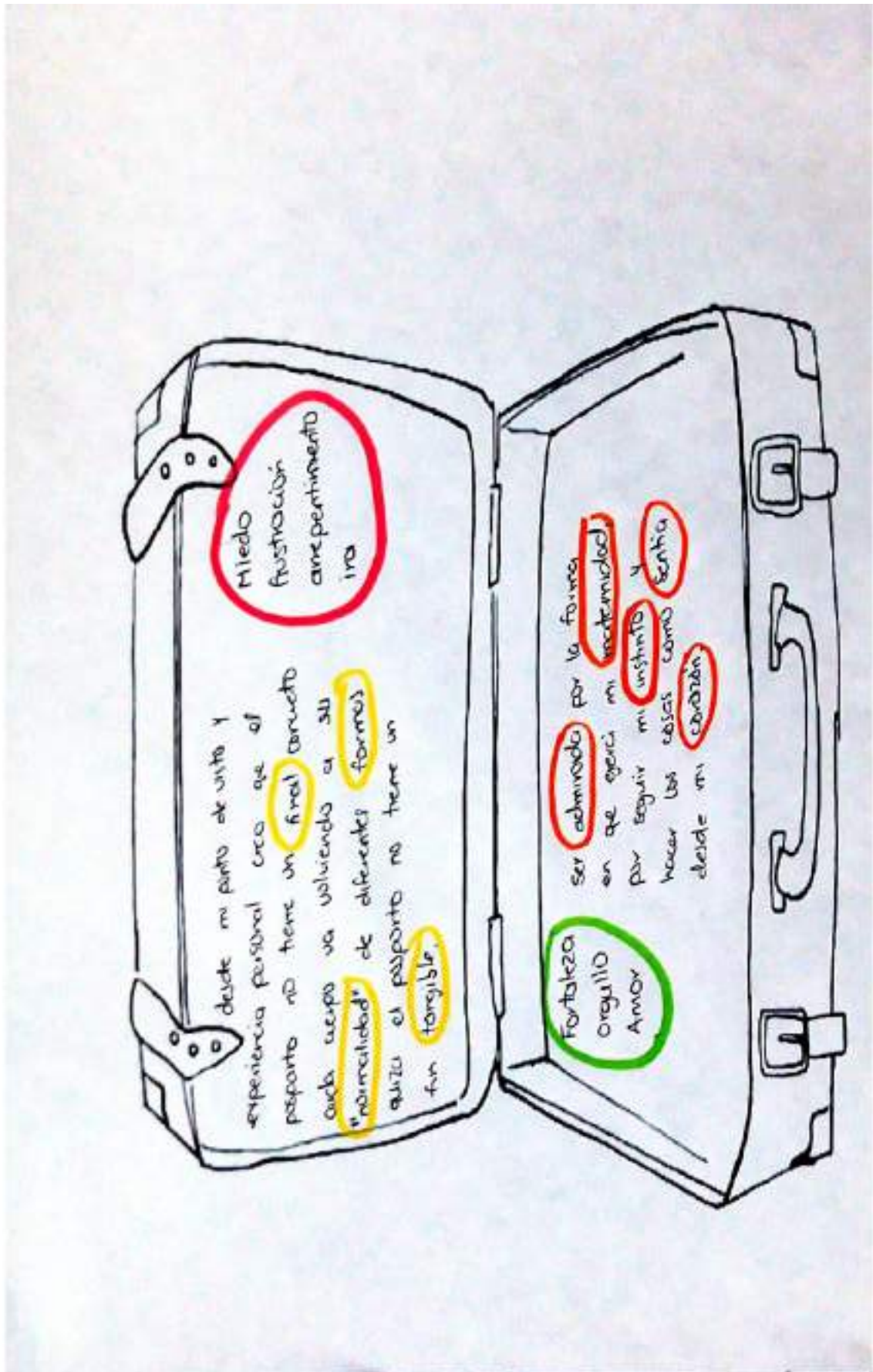


## Anexo 9. Mi Mochila

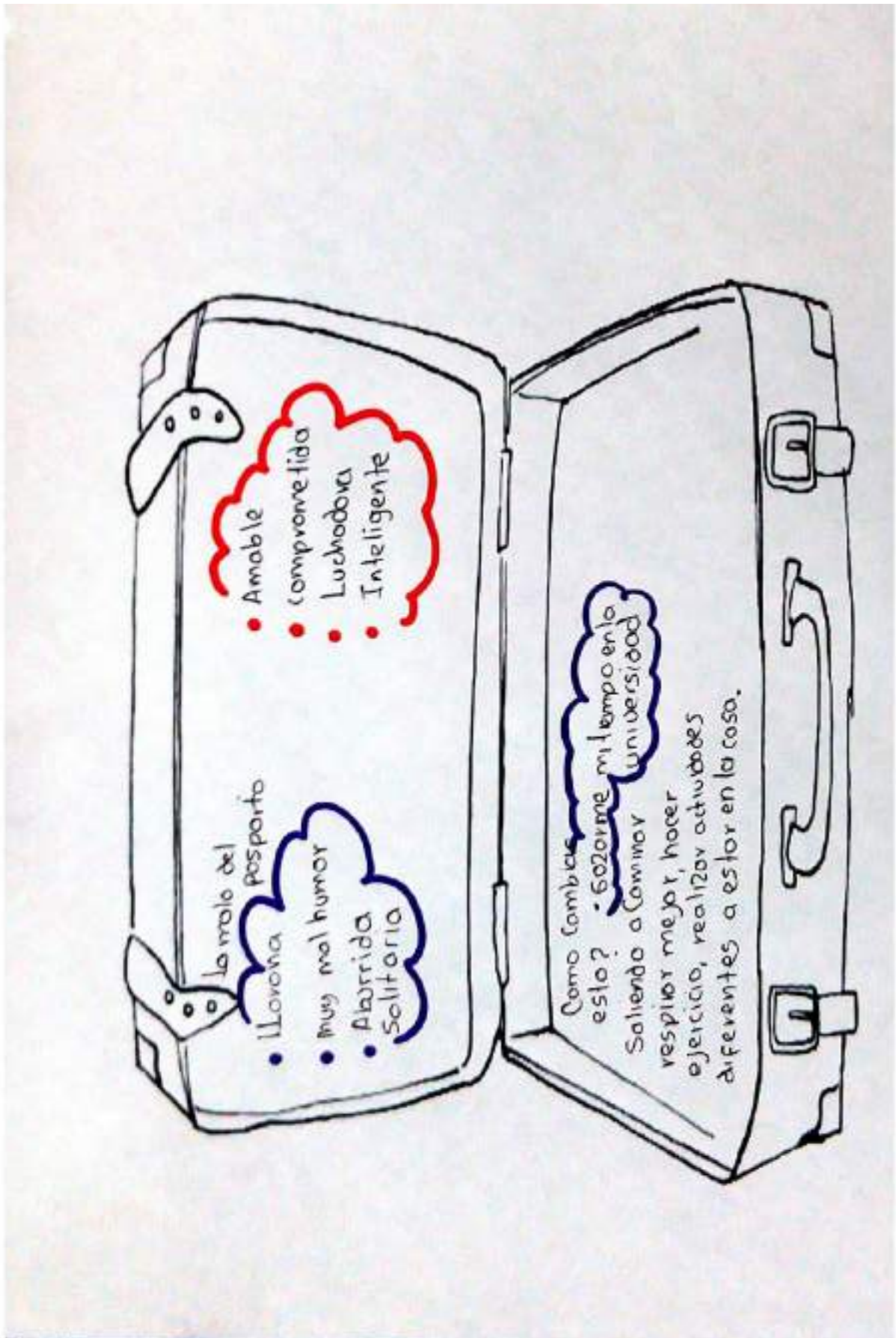
## Mochila 1



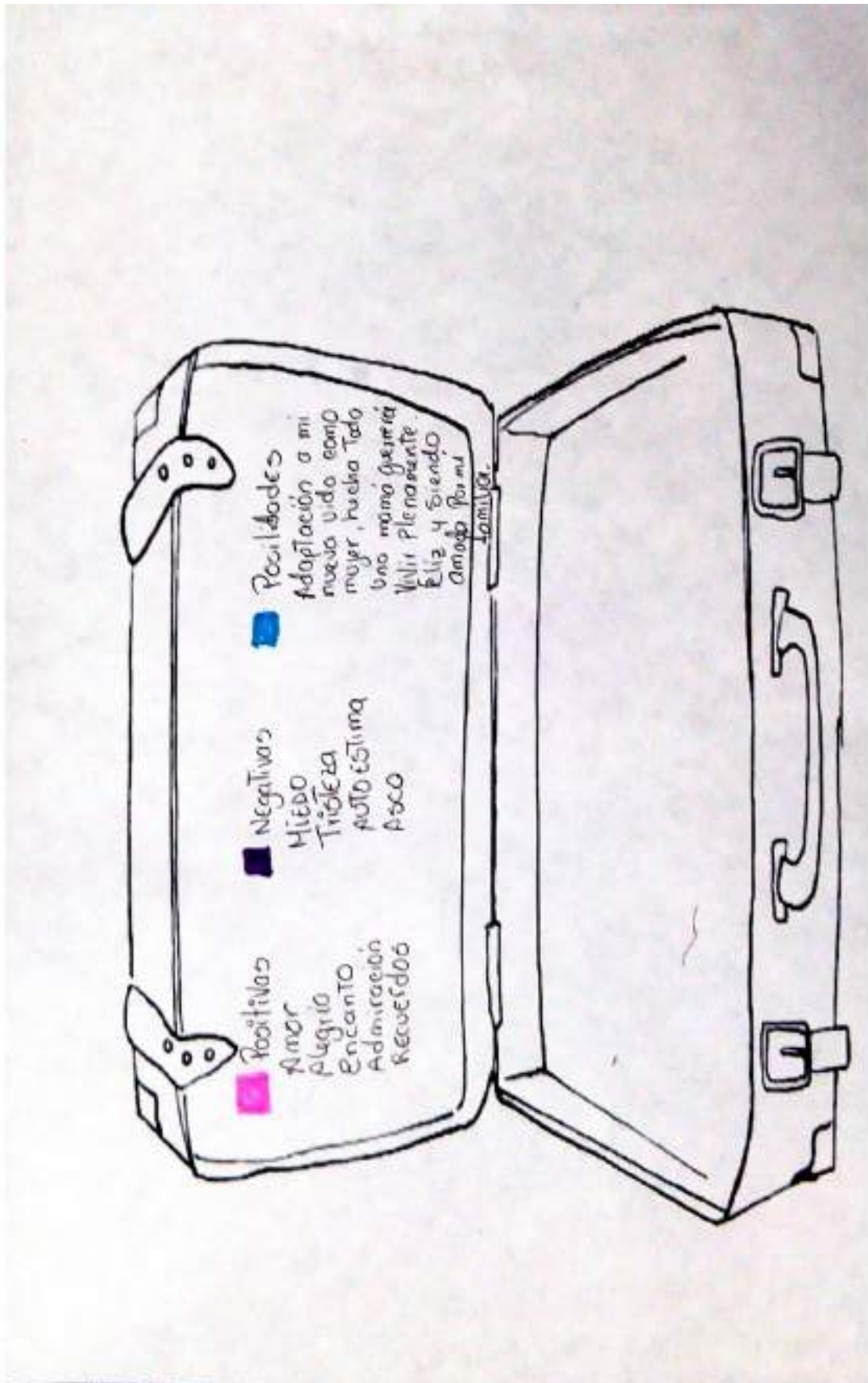
## Mochila 2



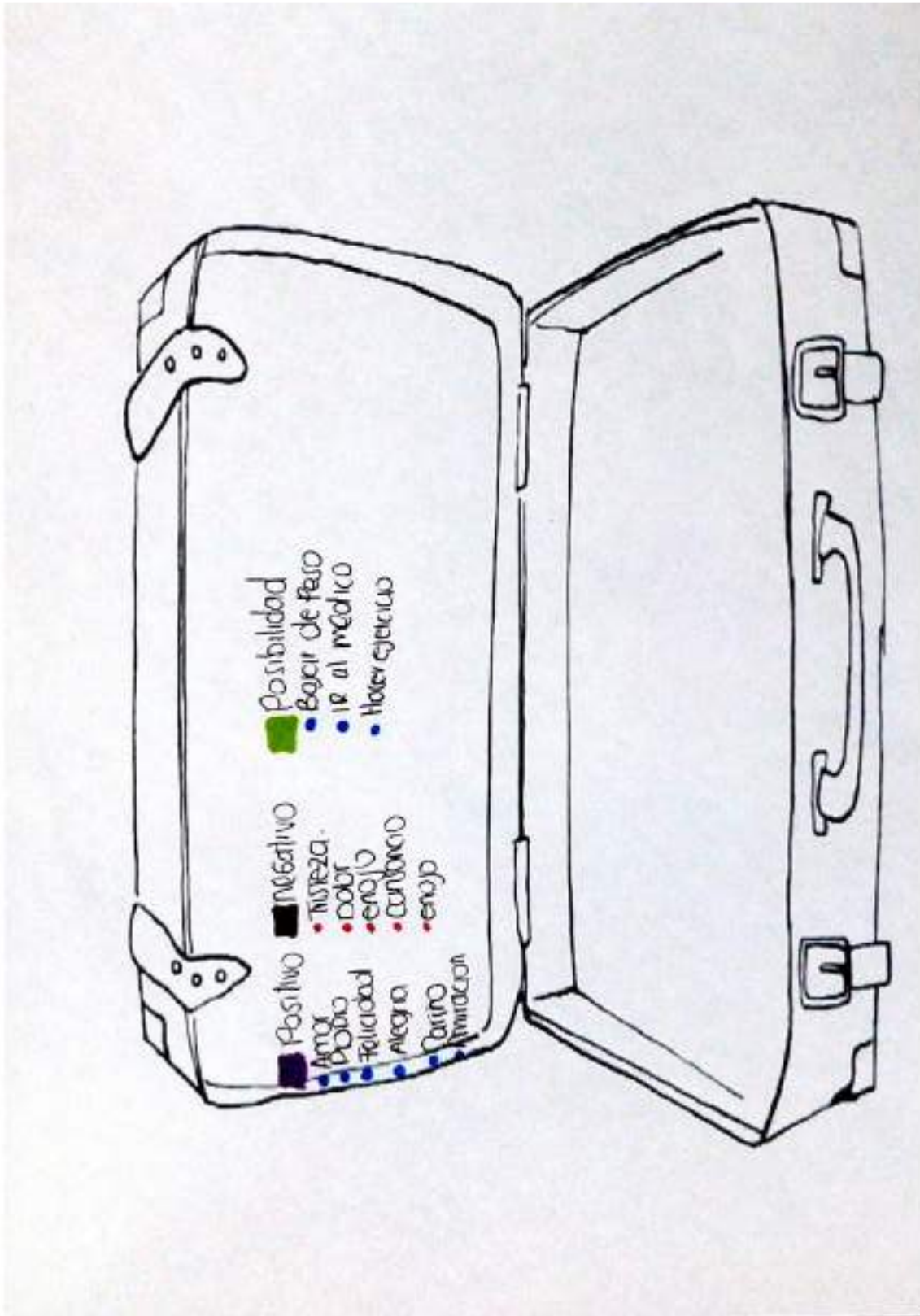
## Mochila 3



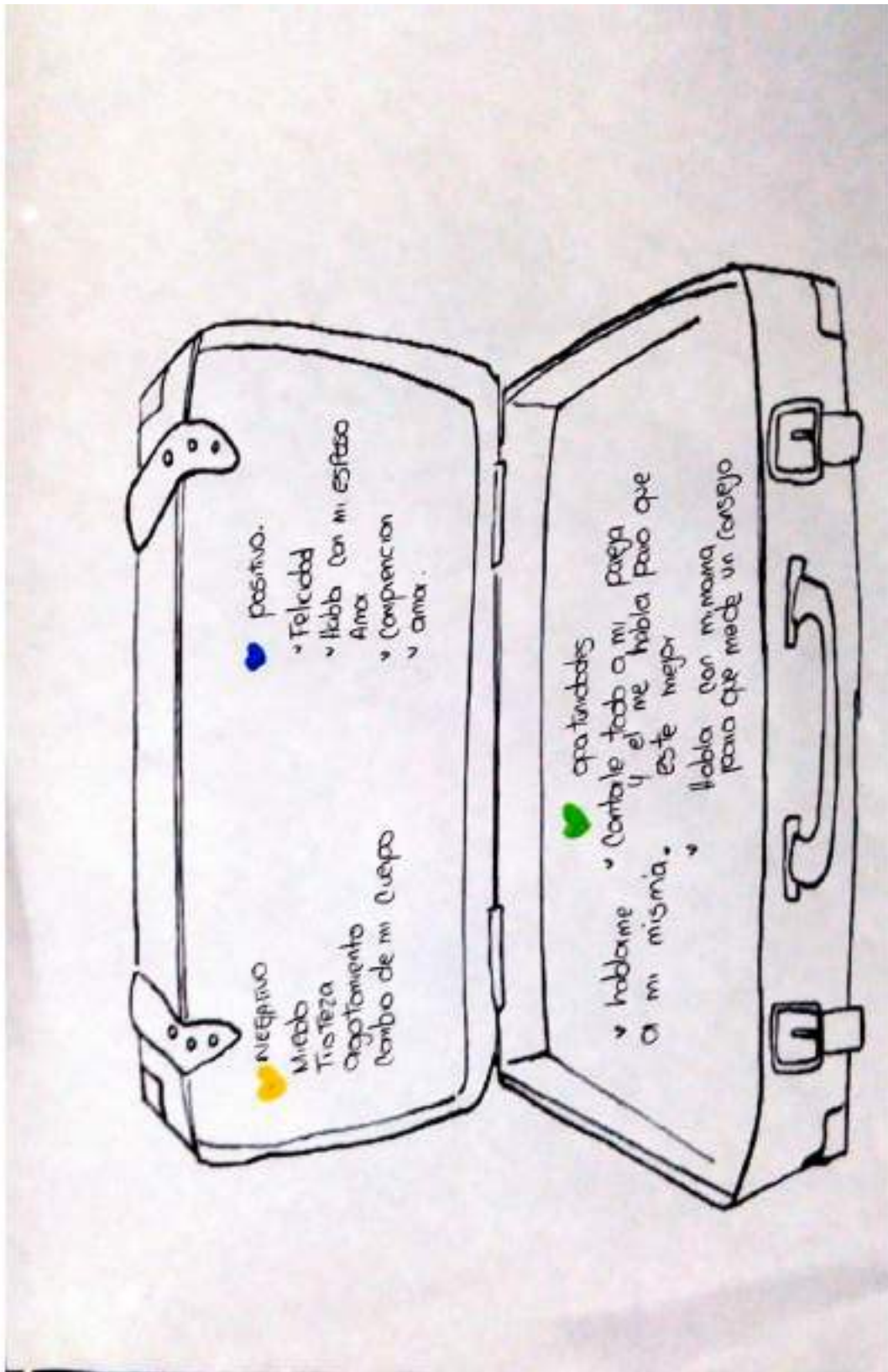
Mochila 4



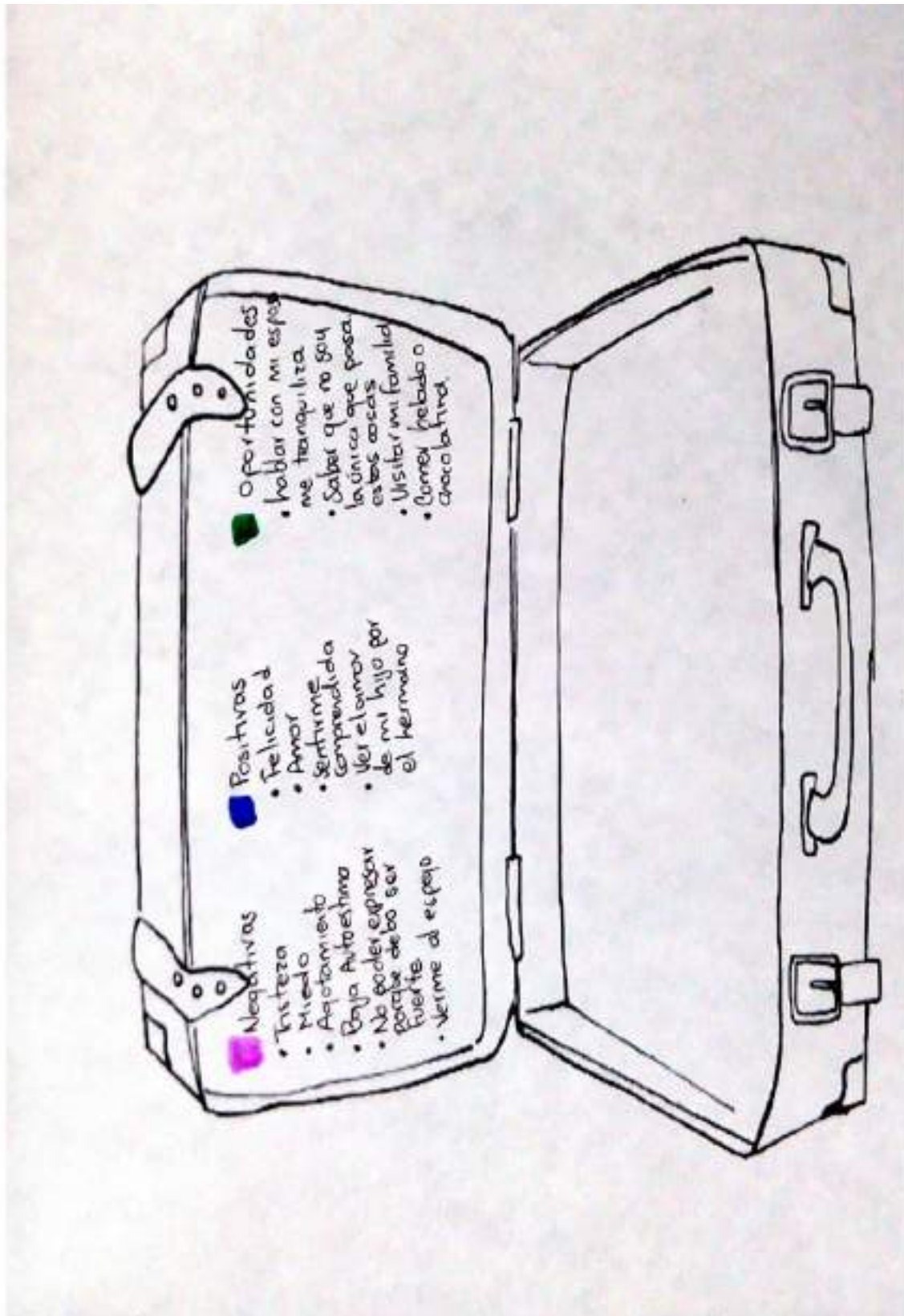
Mochila 5



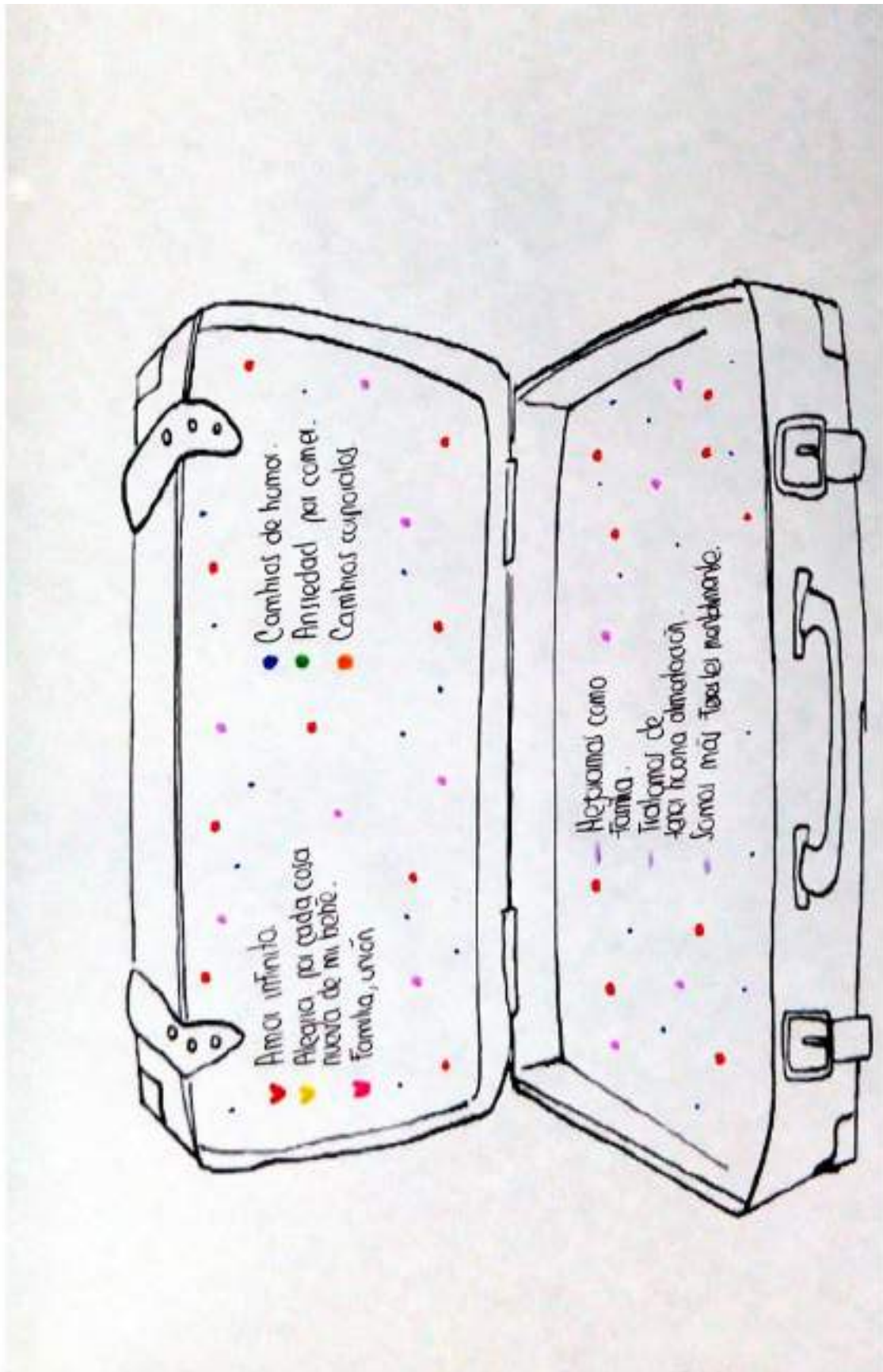
Mochila 6



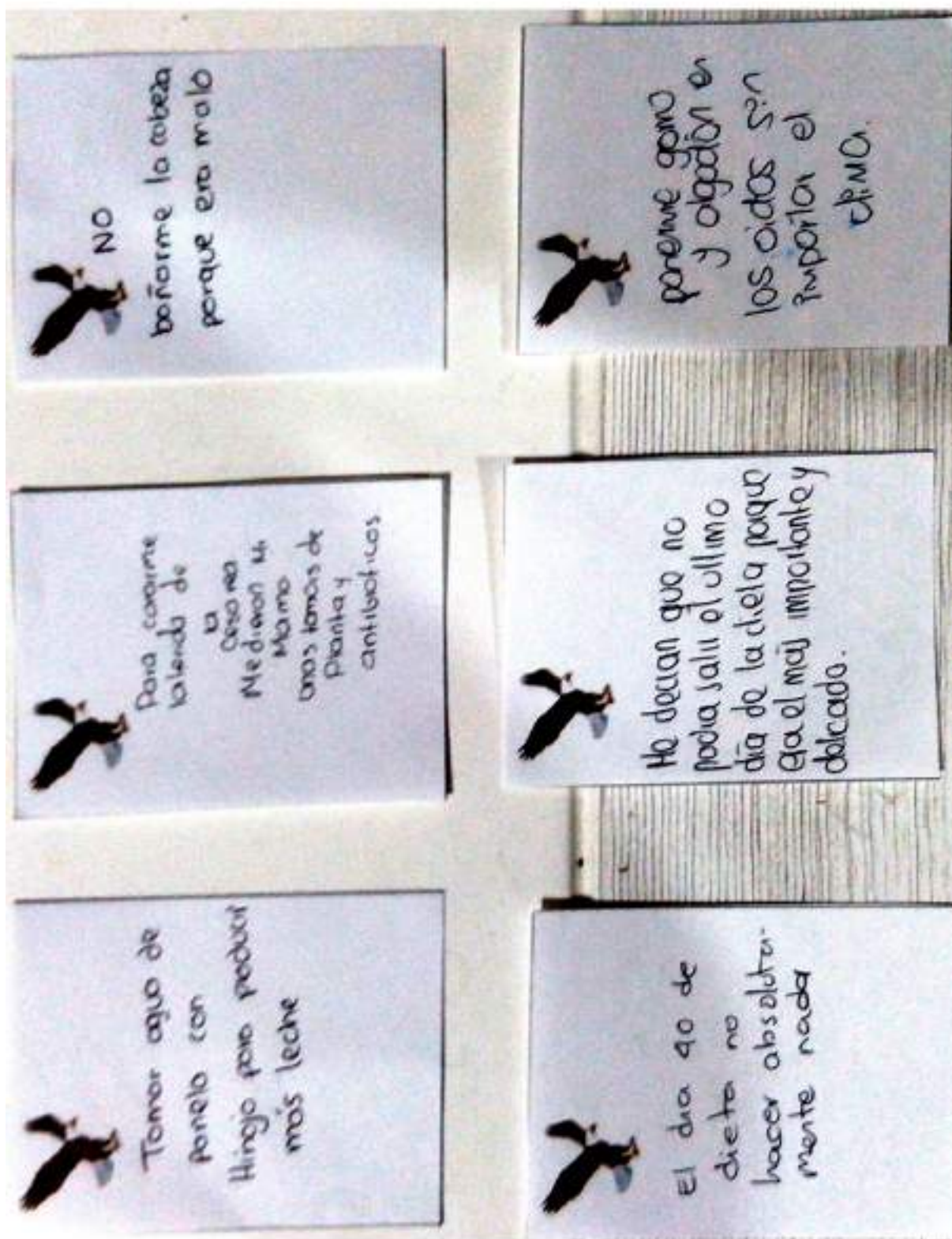
## Mochila 7



## Mochila 8



## Anexo 10. Prácticas Voces Ancestrales





Frajarse lo más  
apretado para  
bajar la barriga  
y la piel se  
pegue



Leche con moño  
panimalta  
Círculos en los senos  
como las manecillas  
del reloj y Contrarias  
No pegarse en la estufa



Agua panela  
con leche  
para lactar  
más



Para que no  
mediera  
mucho dolor  
de cabeza  
Mi mamá me  
ponía algodón  
en los oídos y  
Un yomo  
en la cabeza



Para que  
me diera más  
leche Materna  
Mi abuela me  
dio  
agua panela  
con leche



Mi mamá me hacía  
todos los días  
agua de panela  
con leche para que  
me saliera más leche.



fajorme  
después de estar  
porque se solía  
la matriz o  
algo así



mi mami decía  
que me apretaba  
mi estomago  
con una venda  
para que se me  
pegara nuevamente



me apretaron  
con una Sabana  
Pao que se  
me serrara la  
Cadera




apretar la  
Cadera para  
Cerrar la  
en el día  
40.




mi abuela  
me decía  
Tomar agua  
pao lactar



3. Tomar  
leche con  
Hinojo.




2. quedarme en  
como todos al  
día.



ponerme un  
pañol rojo  
para que no se  
me enfriara la  
noche y me doliera  
al salir.




1. No tomar  
chocolate.




Me hicieron salir con  
gominas de baya para  
que no se me enfriaran  
frios en la cabata y  
no sufir de fuertes  
dolores después.


 Mi mamá y mi  
 abuelo siempre me  
 han dicho que no me  
 sienta en los 40 días  
 primero de parto para que  
 mi leche no sufra de  
 Raffidos


Que Tomara Arto Soro  
 de Sebo de que eso  
 me daña salir mas leche




tener una buena  
 alimentación,  
 No comel Dulce.




Tomar mucha Aguardo de  
 con leche para que  
 bora Arto leche



No salir y tener resaca  
 durante 40 días  
 y al día 40 comer  
 un Sucho de  
 Pescado.




 Mi mamá siempre  
 me dijo que tomar  
 mucha avena y cebada  
 me ayudara a dar más  
 leche para biber.

Que no colgaba la  
ropa. Al ser por que se  
me secaba la leche



Hagame con una  
Sabana y apretarme.  
Lo que más se  
Duerden, pagame  
Puedina y noche jonzar.



Mi abuelo me decía  
que haceme baños  
con una cantidad de...  
matas y tomas para que  
mi estado emocional y  
físico mejorara.



Anexo 11. Galería *Rostros del posparto*















**Anexo 12. Evidencias fotográficas de la implementación**











































