

Nombre de la Propuesta: “Promoción de la Salud para Personas Gestantes “*Gestaciones Cuidadas*”

Tipo de Actividad: Taller de Extensión

Fundamentación General:

Este Curso-Taller surge como una iniciativa de extensión universitaria destinada a **promover la salud integral de la persona durante el embarazo y puerperio**. Esta etapa de la vida, aunque conlleva un aumento en la vulnerabilidad, también puede ser un período de oportunidades para el bienestar físico, emocional y socio-vincular de las personas gestantes. En tal sentido, esta propuesta se plantea como un espacio educativo y de acompañamiento accesible a la comunidad local, en el cual se abordarán contenidos basados en evidencia científica. Desde la coordinación de este taller se buscará acercar a la comunidad de personas gestantes información relacionada con la nutrición, el parto, el puerperio, el autocuidado y la salud mental. Consideramos que difundir esta información no sólo empodera a quienes transitan esta etapa vital, sino que también les permite ejercer su experiencia de gestación y parto con mayor autonomía, salud y bienestar. Además, permitirá atender precozmente indicadores de malestar a nivel intrapersonal y socio-vincular.

En línea con lo planteado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la promoción de la salud implica facilitar que las personas tomen control sobre su salud y calidad de vida. Por lo que este curso-taller se propone brindar un espacio de fortalecimiento de capacidades personales, promoción de redes de apoyo, y construcción de vínculos respetuosos con el propio proceso de gestación. Desde el plano fisiológico, comprender los cambios corporales y hormonales del embarazo —como el crecimiento uterino o las adaptaciones del sistema nervioso— permite reducir la ansiedad y fomentar una actitud activa en el cuidado prenatal. Esta comprensión facilita una mejor comunicación con el sistema de salud y mayor adherencia a los controles médicos, claves en la prevención de complicaciones. A su vez, es fundamental abordar aspectos emocionales de la gestación. Estudios advierten que un porcentaje significativo de personas gestantes experimenta síntomas depresivos, especialmente en contextos de vulnerabilidad. **Visibilizar y atender tempranamente** estos malestares permite prevenir trastornos como la **depresión perinatal**, mejorar el vínculo temprano con el/la bebé y reforzar las redes socio-vinculares. La salud mental, por tanto, debe ser considerada parte esencial del cuidado gestacional. Desde la perspectiva de la **programación perinatal**, también se reconoce que el entorno intrauterino influye no solo en el crecimiento físico del feto, sino que además las características de éste puede modificar el desarrollo del organismo, induciendo cambios que pueden perdurar a largo plazo. Por ello, el bienestar fisiológico, psicológico y socio-vincular de la persona gestante tendría una influencia natural en la salud futura del/la niño/a por nacer.

En síntesis, este Curso-Taller se posiciona como un dispositivo comunitario que busca democratizar el acceso a información y acompañar a las personas gestantes en el ejercicio informado de sus derechos. Se trabajará desde una mirada en **perspectiva de género**, abrazando la diversidad de identidades y deconstruyendo las categorías lingüísticas heteronormativas que históricamente han asignado roles rígidos en los procesos de gestación y crianza. A través de contenidos científicos, recursos prácticos y un enfoque humano, proponemos un espacio de encuentro que favorezca una **gestación más consciente, saludable y acompañada**.

Fundamentación del Carácter extensionista de la propuesta:

La presente propuesta se enmarca dentro del espíritu y los objetivos de la extensión universitaria, entendida como el puente que articula el **intercambio valioso entre el conocimiento académico y las necesidades concretas de la comunidad**. Su carácter extensionista radica en su vocación de servicio, su enfoque participativo y su compromiso con la transformación social, promoviendo el acceso igualitario a saberes útiles, actualizados y contextualizados para las personas gestantes de la comunidad local. Esta iniciativa responde a una necesidad real y específica con un enfoque integral de promoción de la salud: brindar un espacio educativo, contenedor y accesible, que complemente la atención médica y el curso de parto tradicional, brindando contenidos complementarios a dichos dispositivos. En un contexto donde los servicios de salud a menudo están centrados en lo clínico-biológico, este Curso-Taller amplía la mirada al incorporar dimensiones emocionales, socio-vinculares y educativas del embarazo. Así, la universidad se posiciona como un agente activo en la construcción de bienestar colectivo, al acercar a la comunidad conocimientos que favorecen la toma de decisiones informadas y el empoderamiento de las personas gestantes. Desde una perspectiva de salud comunitaria, la propuesta adopta un enfoque preventivo, orientado a fortalecer el autocuidado, fomentar la comprensión de los procesos fisiológicos del embarazo y visibilizar los aspectos emocionales que atraviesan esta etapa vital. En este sentido, el taller busca promover una experiencia de gestación más consciente y respetuosa, que promueva el autocuidado y el bienestar integral de la persona gestante y del/la bebé por nacer. Además, el carácter extensionista también se evidencia en la metodología de trabajo propuesta, basada en la participación activa, el intercambio de saberes y la construcción de redes de apoyo. Esta propuesta fomenta vínculos horizontales entre profesionales y personas gestantes, facilitando el acceso al conocimiento y fortaleciendo el capital social local. Al trabajar con evidencia científica en un lenguaje accesible, se promueve la democratización de saberes y su apropiación por parte de las personas participantes. Su implementación no solo podría aportar a mejorar la calidad de vida de las personas gestantes, sino también, fortalecer el lazo entre universidad y comunidad, cumpliendo con el compromiso ético y social de una educación superior pública, inclusiva y transformadora.

Objetivo/s General/es:

Promover la salud integral de las personas gestantes de la comunidad, brindando un espacio educativo que fortalezca sus capacidades de afrontamiento, fomente el conocimiento basado en evidencia y promueva una gestación consciente, respetuosa y saludable, mejorando el bienestar tanto de la persona gestante como del niño/a por nacer.

Objetivos Específicos

- Brindar información actualizada y accesible basada en evidencia científica sobre los aspectos fisiológicos, emocionales y socio-vinculares del embarazo, parto y puerperio. Se enfocarán estos aspectos hacia la promoción de la salud de la persona gestante y también hacia aspectos relacionados a fenómenos de programación perinatal en el/la niño/a por nacer.
- Promover el conocimiento de derechos y la autonomía de las personas gestantes en el cuidado de su salud.
- Favorecer la detección temprana de indicadores de malestar físico y emocional

durante la gestación y el puerperio, a fin de contribuir a la prevención de la salud de la persona gestante y fortalecer el vínculo temprano con el/la bebé.

- Crear un espacio de acompañamiento entre pares y sostenimiento en red fomentando el autocuidado y el intercambio horizontal entre participantes y profesionales.

Contenidos. Descripción analítica:

Se abordarán diversos aspectos relacionados con el proceso gestacional y el período perinatal temprano, con un enfoque en la salud materna y los efectos en el desarrollo del niño/a, incluyendo los siguientes ejes temáticos:

Encuentro 1 - Gestar con conciencia. Los primeros 1000 días y la programación perinatal. Alimentación, hidratación y complementación dietaria durante el embarazo y lactancia. Exposición a elementos tóxicos comunes (BPA, mercurio, plomo, etc). Consumo de sustancias (alcohol, tabaco, marihuana, etc), consumos activos y pasivos, mitos frecuentes, estrategias de autocuidado.

Encuentro 2 - Adaptaciones fisiológicas y psicológicas inherentes a la gestación, cantidad y calidad de sueño, respuesta al estrés.

Encuentro 3 - Cambios a nivel individual y a nivel sistémico familiar: ansiedad, apoyo social y depresión perinatal.

Encuentro 4 - Parto: Derechos de las personas gestantes y los/as recién nacidos/as (Ley de Parto Humanizado N° 25.929). Cambios hormonales y emocionales desencadenados por el parto. (Con persona acompañante – opcional-).

Encuentro 5 - Puerperio: la vida después del parto. Promoción del apego seguro. Características fisiológicas y emocionales del puerperio. Importancia de la red socio-víncular en esta etapa. (Con persona acompañante -opcional-).

Encuentro 6 - Actividad de cierre: recuperación del valor de lo vivido a través de los encuentros, puesta en común grupal y evaluación individual del Curso-Taller. (Con persona acompañante -opcional-).

Bibliografía de acuerdo a normas de referencias APA

- Aguilar Cordero, M. J., Fajardo Gaitán, M., Pérez Castillo, I. M., Rojas Carvajal, A. M., Latorre García, J., & Núñez Negrillo, A. M. (2020). Alteraciones y efectos del sueño durante el embarazo. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(12), 1558-1574. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3979>
- Ángeles-Castellanos, Manuel, Vázquez Ruiz, Samuel, Palma, Madahi, Ubaldo, Laura, Cervantes, Gabriela, Rojas-Granados, Adelina, & Escobar, Carolina. (2013). Desarrollo de los ritmos biológicos en el recién nacido. *Cátedra Especial "Dr. Ignacio Chávez". Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 56(3), 26-35. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000700005&lng=es&tlng=es.
- Astiz M, Oster H. Feto-Maternal Crosstalk in the Development of the Circadian Clock System. *Front Neurosci*. 2021 Jan 12;14:631687. doi: 10.3389/fnins.2020.631687. PMID: 33510617; PMCID: PMC7835637.

- Austin, MP. (2004) Antenatal screening and early intervention for “perinatal” distress, depression and anxiety: where to from here?. *Arch Womens Ment Health* 7, 1–6 . <https://doi.org/10.1007/s00737-003-0034-4>
- Bohren MA, Hofmeyr GJ, Sakala C, Fukuzawa RK, Cuthbert A. Continuous support for women during childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2017, Issue 7. Art. No.: CD003766. DOI: 10.1002/14651858.CD003766.pub6. Accessed 24 June 2025.
- Casanello, Paola, Krause, Bernardo Javier, Castro-Rodriguez, José Antonio, & Uauy, Ricardo. (2015). Programación fetal de enfermedades crónicas: conceptos actuales y epigenética. *Revista chilena de pediatría*, 86(3), 135-137. <https://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.06.008>
- De Molina-Fernández, I. Rubio-Rico, L., Roca-Biosca, A., Jimenez-Herrera, M., De la Flor-Lopez, M., & Sirgo, A. (2015). Ansiedad y miedos de las gestantes ante el parto: La importancia de su detección. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* (13), 17-32
- Field T. (2011). Prenatal depression effects on early development: a review. *Infant behavior & development*, 34(1), 1–14.
- Gaviria, S.L., Duque, M., Vergel, J., & Restrepo, D.(2019). Perinatal depressive symptoms: prevalence and associated psychosocial factors. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 48(3),166–73. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2017.09.002>
- Guarino, L., Scremín, F., & Borrás, S. (2013). Nivel de información y apoyo social como predictoras de la salud y calidad de vida durante el embarazo. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 7(1), 13-21.
- Guideline: Sodium Intake for Adults and Children. Geneva: World Health Organization; 2012. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK133309/>
- Herrera Dután, E. V., Carriel Alvarez, M. G., & García Pacheco, A. V. (2022). Factores de riesgo relacionados con la depresión postparto. *Vive. Revista de Investigación en Salud*, 5 (15), 679-687. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i15.179>
- Ley 25.929 de 2004. Por la cual se sancionan los Derechos de los Padres y de la Persona Recién Nacida “Ley de Parto Humanizado”. 17 de septiembre de 2004. B.O. No. 30489.
- Liu, S., Huang, M., Zhang, F., Tao, J., Wen, D., Deng, W., Lin, Y., Zhang, P., & Li, M. (2025). Family Support Moderates the Relationship Between Pregnancy Stress, Depressive Symptoms, and Insomnia. *Nature and Science of Sleep*, 17, 261–270. <https://doi.org/10.2147/NSS.S496205>
- Lunda, P., Minnie, CS & Benadé, P.(2018) Experiencias de apoyo continuo de las mujeres durante el parto: una meta-síntesis. *BMC Pregnancy Childbirth* 18, 167 <https://doi.org/10.1186/s12884-018-1755-8>
- Martínez-Paredes, J. F., & Jácome-Pérez, N. (2019). Depression in pregnancy. *Revista Colombiana de Psiquiatría (English ed.)*, 48(1), 58-65. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2017.07.003>
- Mondragón, C. V. P., Dorado, H. M., Gómez, S. Y. M., Martínez, R. A. O., Linthon, S. A., & Benavides, A. C. L. (2019). Relationship between the absence of adequate social support during pregnancy and low birth weight. *Revista Colombiana de Psiquiatría (English ed.)*, 48(3), 140-148. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2017.11.002>
- Moreno-Villares, José-Manuel, Collado, María-Carmen, Larqué, Elvira, Leis-Trabazo, María-Rosaura, Sáenz-de-Pipaon, Miguel, & Moreno-Aznar, Luis A. (2019). Los primeros 1000 días: una oportunidad para reducir la carga de las enfermedades no transmisibles. *Nutrición Hospitalaria*, 36(1), 218-232. Epub 26 de abril de 2021. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02453>
- Mulder PJ, Gardner SE. The Healthy Newborn Hydration Model: A New Model for Understanding Newborn Hydration Immediately After Birth. *Biological Research For Nursing*. 2014;17(1):94-99. doi:10.1177/1099800414529362
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016) Pensamiento Saludable. Manual para la atención psicosocial de la depresión perinatal. Washington, D.C.
- Pablo Durán. Nutrición temprana y enfermedades en la edad adulta: acerca de la "hipótesis de Barker". *Archivos argentinos de pediatría*. 2004. Vol. 102(1):26-34.

- Paolantonio, M. P., Faas, A. E., & Manoiloff, L. M. V. (2020). Depresión postparto y su impacto en la calidad del vínculo temprano madre-bebé. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 66(2), 106–111.
- Petraglia F, Imperatore A, Challis JR. Neuroendocrine mechanisms in pregnancy and parturition. *Endocr Rev.* 2010 Dec;31(6):783-816. doi: 10.1210/er.2009-0019. Epub 2010 Jul 14. PMID: 20631004.
- Ramírez-López, María Teresa, Vázquez Berrios, Mariam, Arco González, Rocío, Blanco Velilla, Rosario Noemí, Decara del Olmo, Juan, Suárez Pérez, Juan, Rodríguez de Fonseca, Fernando, & Gómez de Heras, Raquel. (2015). El papel de la dieta materna en la programación metabólica y conductual: revisión de los mecanismos biológicos implicados. *Nutrición Hospitalaria*, 32(6), 2433-2445. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.6.9716>
- Ramírez-Vélez, R. (2012). Programación fetal: una perspectiva desde la salud pública. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 63(1), 65-74. <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-programacion-fetal-in-utero-su-S1575092212000769>
- Recomendaciones de la OMS: cuidados durante el parto para una experiencia de parto positiva. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2019. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51552>
- Roncallo, Claudia Patricia, Sánchez de Miguel, Manuel, & Arranz Freijo, Enrique. (2015). Vínculo materno-fetal: implicaciones en el desarrollo psicológico y propuesta de intervención en atención temprana. *Escritos de Psicología (Internet)*, 8(2), 14-23. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2015.0706>
- Talge NM, Neal C, Glover V; Early Stress, Translational Research and Prevention Science Network: Fetal and Neonatal Experience on Child and Adolescent Mental Health. Antenatal maternal stress and long-term effects on child neurodevelopment: how and why? *J Child Psychol Psychiatry.* 2007 Mar-Apr;48(3-4):245-61. doi: 10.1111/j.1469-7610.2006.01714.x. PMID: 17355398; PMCID: PMC11016282.
- WHO Technical Consultation Towards the Development of a Strategy for Promoting Optimal Fetal Development (2003 : Geneva, Switzerland) & World Health Organization. (2006). Promoción del desarrollo fetal óptimo : informe de una reunión consultiva técnica. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/43495>
- Yang, Q., Borges, M. C., Sanderson, E., Magnus, M. C., Kilpi, F., Collings, P. J., Soares, A. L., West, J., Magnus, P., Wright, J., Håberg, S. E., Tilling, K., & Lawlor, D. A. (2022). Associations between insomnia and pregnancy and perinatal outcomes: Evidence from mendelian randomization and multivariable regression analyses. *PLOS Medicine*, 19(9), e1004090. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PMED.1004090>
- Zhou, H., Li, W., & Ren, Y. (2020). Poor sleep quality of third trimester exacerbates the risk of experiencing postnatal depression. *Psychology, health & medicine*, 25(2), 229–238. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1549738>

Evaluación (con especificación de tipo y modalidad):

La evaluación tendrá como objetivo evaluar la satisfacción de la participante al finalizar el curso, conociendo si sus expectativas fueron cumplidas y dando lugar para recibir sugerencias y mejoras. Será realizada a través de una encuesta online.

Modalidad: "Presencial Física" en las instalaciones de nuestra Facultad.

Carga horaria:

- Carga horaria total: 15 horas
- Carga horaria de las actividades presenciales: (física o remota): 15 horas

Responsables de la Actividad

Responsable Académico/a:

Nombre y Apellido	DNI
Ana Fabiola Macchione	26179803

Responsable Administrativo/a:

Nombre y Apellido	DNI
Belén Luciani	35530858

Equipo Docente

Nombre y Apellido	DNI	Función
Ana Fabiola Macchione	26179803	Responsable del marco teórico referente a cada encuentro y del seguimiento del grupo
María Belén Luciani	35530858	Responsable de las actividades interactivas de cada encuentro y del seguimiento del grupo

Destinatarios. Destinado a personas gestantes de la comunidad local.

Cantidad de participantes:

Mínimo: 15 personas

Máximo: 20-25 personas según disponibilidad de espacio. Este límite se relaciona con la metodología de este curso-taller que se basa en el abordaje grupal de los contenidos, fomentando una dinámica horizontal y participativa. Se busca una experiencia de construcción grupal, trascendiendo la individualidad para conformar un espacio de sostenimiento en red. Para lo cual, se fomentará una interacción de respeto y confidencialidad. De ser necesario, se brindarán derivaciones para la atención terapéutica de emergentes como depresión, consumo de sustancias, violencias, etc. La riqueza del aprendizaje se encuentra en la participación y las vivencias compartidas, para lo cual desde la coordinación se requiere disponibilidad y tiempo para atender a cada persona participante y al proceso grupal. A nivel práctico, se harán actividades de trabajo didáctico con materiales concretos (como globos, hojas, fibras, etc.), reflexiones grupales y puestas en común, en todos los encuentros.

Aranceles. (Art N° 38 RHCD 142/2014: Es competencia del Honorable Consejo Directivo aprobar, modificar o denegar el arancel propuesto o sus condiciones, teniendo en cuenta la accesibilidad. Las becas o descuentos se ajustan a lo regulado por la R.D. N° 884/2004: 20% de descuento para estudiantes universitarios/as; Adscriptos/as y Docentes de la Facultad de Psicología)

Monto Total: \$80000 (sujeto a fecha de aprobación del curso).

Cantidad de Cuotas (no puede superar la cantidad de meses que dure la actividad): 2

Monto de Cada cuota:

1ra cuota equivalente al 70% del monto total

2da cuota equivalente al 30% del monto total

Opcional: Se puede proponer un monto diferenciado para aquellas personas que abonen en un solo pago.-El monto del descuento no debe ser inferior al 20%.-

Monto Total Pago Único: \$64000 (*sujeto a fecha de aprobación del curso*).

Cobro de honorarios (con factura o recibo). Indique la/s persona/s autorizada/s a efectuar el cobro de los honorarios, de acuerdo a leyes tributarias vigentes. De ser varias especificar los porcentajes que se asignarán a cada una. Por cada docente que perciba honorarios profesionales se debe suscribir un Contrato de Locación de Servicios según lo dispuesto por la OHCS N° 05/12.

Nombre y Apellido	CUIL	%
María Belén Luciani	27355308583	100%



Universidad Nacional de Córdoba
2025

Hoja Adicional de Firmas
Anexo Firma Ológrafa

Número:

Referencia: ANEXO_ TALLER DE EXTENSIÓN MACHIONE

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 7 pagina/s.