

Ideales

Otro espacio para pensar



Universidad
del Tolima



ACREDITADA
DE ALTA CALIDAD

¡Construimos la universidad que soñamos!

Instituto de Educación
a Distancia

“Colores que cuidan”: Un espacio seguro para la creatividad y el autocuidado por medio de las artes plásticas

Erika Rocío Torres Gómez³¹

Lizeth Paola Vergara Parra³²

Luisa Fernanda Carrillo Baquero³³

Introducción

Este artículo, como resultado de investigación, tiene el objetivo de fomentar el bienestar emocional y social de las madres gestantes, lactantes y personas cuidadoras a través de las expresiones artísticas, creando un espacio seguro para la creatividad y el autocuidado. Es una investigación de tipo mixto mediante la cual se buscó comprender las experiencias subjetivas y las emociones de los participantes a través de la expresión artística. Para obtener la información de los participantes, se utilizó como instrumento la entrevista semiestructurada y encuestas, además de grupos focales como técnica de investigación, facilitando las discusiones y la exploración en temas sociales de interés común. Los resultados se registran a partir de las interacciones y expresiones de los participantes durante los talleres, mostrando que el proyecto cultural “Colores que cuidan” cumplió con los objetivos planteados, abrió una puerta para otros estudiantes que se permiten explorar otros contextos en su quehacer docente a partir de la investigación; además, es un insumo para futuras investigaciones sobre el tema.

La ausencia de políticas públicas que integren el bienestar emocional y social de las madres gestantes, lactantes y personas cuidadoras en los programas de atención a la infancia impacta directamente en el bienestar emocional y social de las madres gestantes y lactantes en los programas de atención a la infancia, limitando el desarrollo de un entorno familiar saludable. Los estereotipos de género arraigados en la sociedad colombiana perpetúan la idea de que las mujeres deben asumir solas la responsabilidad de la crianza, sin el respaldo necesario para cumplir con este rol de manera efectiva. Este contexto de desamparo se ve agravado por la falta de recursos económicos y sociales, que impide a muchas madres gestantes y lactantes proporcionar una atención adecuada a sus hijos, aumentando así el riesgo de violencia intrafamiliar y afectando la calidad de vida de los niños. Al vivir en un mundo digitalizado y globalizado, se generan en las personas sentimientos de alienación parental y vulnerabilidad. Por lo que cada vez es más evidente la desintegración social y el aislamiento, esto aunado a la falta de espacios de reflexión e interacción social significativa.

31. Estudiante del programa de Licenciatura en Educación Artística. IDEAD - Universidad del Tolima. ertorresg@ut.edu.co

32. Estudiante del programa de Licenciatura en Educación Artística. IDEAD - Universidad del Tolima. lpvergarap@ut.edu.co

33. Estudiante del programa de Licenciatura en Educación Artística. IDEAD - Universidad del Tolima. lfcarrillob@ut.edu.co

Por otra parte, se ha evidenciado la necesidad de salud emocional, fortaleciendo los lazos comunitarios y promoviéndola en contextos sociales que enfrentan estos desafíos, por lo que es importante la creación de espacios adecuados para explorar y expresar emociones, preocupaciones y sueños. Es importante poder visibilizar el arte como una herramienta de transformación y que todas las expresiones artísticas son un medio de autoexpresión personal y colectiva, generando espacios de reflexión, empatía y respeto a la diversidad. Así, el proyecto cultural “Colores que cuidan” nace como una respuesta a la necesidad urgente de fortalecer la salud emocional de las madres gestantes, lactantes y personas cuidadoras, quienes a menudo enfrentan desafíos como la desintegración social, la falta de espacio de reflexión y la escasa visibilidad de las expresiones artísticas como herramientas de transformación personal y colectiva. Este proyecto cultural está diseñado para acercar a la educación artística a las madres gestantes, lactantes y personas cuidadoras, quienes buscan sanar, transformar y fortalecer su tejido social a través de diversas expresiones artísticas. Con el uso de los lenguajes en artes plásticas y visuales, esta iniciativa tiene como objetivo sensibilizar, fomentar y empoderar el sentido de pertenencia y el cuidado entre los participantes, promoviendo un espacio de reflexión, creatividad y sanación colectiva.

El arte en sus diversas manifestaciones ha demostrado ser un vehículo poderoso para la integración social y el bienestar emocional y, “Colores que cuidan” reconoce este potencial y propone un enfoque inclusivo, desde donde se utilizan los lenguajes artísticos para fomentar la empatía, la autoexpresión y el respeto a la diversidad. Por lo tanto, este proyecto ofrece un espacio seguro y accesible donde los participantes pueden compartir sus vivencias, aprender nuevas formas de comunicarse y trabajar juntos para construir

un mejor entorno, más saludable y en armonía. Con la implementación de diversos talleres, exposiciones, performances y demás encuentros creativos, “Colores que cuidan” pretende ser un refugio para la imaginación, el aprendizaje y el cuidado mutuo.

La relevancia de este proyecto radica también en el hecho de que el arte tiene un impacto directo en el bienestar psicológico, pues fomenta la creatividad, reduce el estrés y promueve la autorreflexión. A través de actividades de artes plásticas y visuales, “Colores que Cuidan” se plantea como una herramienta para la sanación emocional, ayudando a las personas a procesar experiencias difíciles y a desarrollar resiliencia frente a los retos cotidianos. Además, al ser un proyecto comunitario, fomenta la interacción internacional, así como la colaboración y la construcción de redes de apoyo, entre miembros de la comunidad. De esta manera busca revalorizar el sentido de pertenencia y la identidad colectiva, aspecto clave para el bienestar social. Este no es solo un proyecto artístico, sino también un acto de cuidado y respeto por el ser humano en su totalidad: emocional, social y culturalmente. En un momento de crisis y desconexión global, esta iniciativa presenta un refugio de esperanza, creatividad y unidad.

Ahora bien, si entendemos que “la maternidad no es un ‘hecho natural’, sino una construcción cultural influenciada por las normas de una sociedad en particular y una época específica”. (Palomar, 1997 p. 36), podemos afirmar que la maternidad no es un hecho natural, sino una construcción cultural determinada por normas sociales de un grupo y una época específica. Está compuesto por discursos y prácticas sociales que forman un imaginario poderoso relacionado con el género. Dos elementos clave de estos imaginarios son el instinto materno y el amor maternal; estos elementos se consideran esenciales o separados del contexto histórico

y cultural, lo que lleva a silenciar o calificar como anormal cualquier fenómeno que parezca contradecirlos. Así, “La mujer que decide ser madre debe intentar ejercer su rol materno sin por ello olvidarse de su rol de mujer, su rol de amiga, su rol de trabajadora, su rol de pareja si la tiene y toda su esencia”. (Valverde & Cubero, 2014).

Un verdadero cambio en la vida de una mujer es, sin lugar a duda, la maternidad y todo lo que esta conlleva. Desde la psicología perinatal se estudia todo lo que tiene que ver con el embarazo, el parto, el nacimiento de un bebé y el cómo la madre se adapta a su nueva realidad, a todas las transformaciones y cambios. El camino de la fertilidad/concepción: el embarazo, el parto, la lactancia y la crianza son pasos muy importantes en la vida de las mujeres. En muchas ocasiones a las mujeres les surgen dudas y miedos acerca de la maternidad que necesitan y desean poder expresar, ya que el rol maternofilial es uno de los vínculos más importantes para consolidar lo que algún día será la personalidad adulta de nuestro bebé y, en el vínculo con su bebé, las madres transmiten toda su esencia y todas sus sombras. El bebé en muchas ocasiones expresa lo que no es capaz de expresar su madre, bien porque la madre desconoce lo que le acontece o bien porque la presión social por ser una supermadre no le permite expresarlo. (Neus Marí, 2021). En ese sentido se entiende que:

Las mujeres hemos sido educadas desde la infancia en el rol de cuidadoras de los demás y en multitud de ocasiones, nos olvidamos de que existimos para ceder nuestro espacio personal a los demás. La mujer que decide ser madre debe intentar ejercer su rol materno sin por ello olvidarse de su rol de mujer, su rol de amiga, su rol de trabajadora, su rol de pareja si la tiene, y toda su esencia. (Ainsworth, 2016)

Ahora bien, la educación artística comprende los aspectos relacionados tanto con la recepción como con la producción artística. Por un lado, el área contribuye a que el alumnado comprenda la cultura en la que vive, de modo que pueda dialogar con ella, adquirir las destrezas necesarias para su entendimiento y disfrute y desarrollar progresivamente su sentido crítico. En este sentido, será fundamental trabajar la autoconfianza, la autoestima y la empatía, así como abordar el análisis de las distintas manifestaciones culturales y artísticas desde el diálogo intercultural y el respeto a la diversidad. Los postulados de la educación artística enuncian varios de los componentes importantes para este proyecto, tales como el trabajo en la autoconfianza, la autoestima y la empatía, los cuales nos ayudarán a ver los beneficios a nivel de estabilidad emocional. La educación artística se define como una práctica o exploración que permite a los educadores acercarse a propuestas artísticas de manera colectiva o individual, y que les permite explorar su creatividad, usar diversas herramientas, materiales diferentes y nuevos instrumentos con el objetivo de inmersión en una nueva dimensión como es la lúdica, no solo de manera personal, sino también a nivel social y comunitario.

Según el Ministerio de Educación Nacional de Colombia, la educación artística es un área fundamental y obligatoria del currículo escolar. Junto a las demás áreas del currículo, se propone ofrecer espacios de aprendizaje para que los niños, niñas y jóvenes logren integrar la experiencia de las artes a sus vidas, en relación con su contexto sociocultural, de manera que puedan desarrollar sus potencialidades y capacidades estéticas, creativas y expresivas. Por ende,

Las prácticas artísticas, como ejes centrales y parte activa de los procesos educativos, permiten que, desde el intercambio cultural y la construcción

comunitaria de saberes, se fortalezcan los procesos de aprendizaje y de creación. Así, las personas no solamente disfrutan de la experiencia sensorial que les brinda el arte, sino que se convierten en actores activos de estas prácticas y conocedores de los diferentes lenguajes expresivos de las artes. Es decir, el arte, a través de la educación, se constituye como un espacio de desarrollo de la persona y se erige como un derecho de todos los ciudadanos. (Educación Artística, 2023).

Metodología

Buscando comprender las experiencias subjetivas y las emociones de los participantes a través de la expresión artística, la investigación cualitativa permite explorar a profundidad cómo el arte influye en el bienestar emocional y social de las madres gestantes, lactantes y personas cuidadoras, a través de métodos como la observación participante, por medio de la cual se registran las interacciones y expresiones de los participantes durante los talleres. Fue así que se realizaron entrevistas semiestructuradas individuales para recopilar narrativas personales sobre el impacto del proyecto en sus vidas; también se construyeron grupos focales para facilitar las discusiones y la exploración en temas comunes y generar un sentido de comunidad. Por medio del análisis de las obras de arte, se interpretó las creaciones artísticas de los participantes como forma de expresión emocional y al tener elementos mixtos se implementaron elementos cuantitativos para complementar la información cualitativa, realizando encuestas al inicio y al final del proyecto para medir los cambios en la autoestima y el bienestar emocional de los participantes.

Al instalarse en un diseño de investigación-acción participativa (IAP), que involucra a los participantes en todas las etapas del proyecto, desde la planificación hasta la evaluación,

este tipo de investigación permite que los participantes reflexionen sobre sus propias experiencias y contribuyan al desarrollo del proyecto, fomentando un sentido de propiedad y empoderamiento. Se usan técnicas de recolección de datos cualitativos, como las entrevistas y grupos focales, la toma de notas de observación y documentación fotográfica y de video del proceso artístico y las obras realizadas. Los datos cualitativos se analizarán mediante técnicas de análisis temático, que implican identificar patrones y temas recurrentes en los datos. Los datos cuantitativos se analizan por medio de programas estadísticos, para obtener los datos numéricos que respalden la información cualitativa.

La muestra del trabajo son madres gestantes, lactantes y personas cuidadoras, que asisten a la *Asociación de hogares de padres de bienestar, el progreso de los niños*, que funciona en el salón comunal Ernesto Amaya, ubicado en la calle 49 f bis sur #9 - 02 del barrio Molinos del sur. Se clasifican en tres grupos: muestra 1; madres gestantes, grupo que asiste los jueves en horario de la mañana, muestra 2; madres gestantes, grupo que asiste los viernes en horario de la mañana, muestra 3; cuidadores, grupo que asiste los viernes en horario de la tarde, para un total de 32 participantes.

Resultados

La estrategia utilizada en el proyecto “Colores que cuidan” es robusta, pertinente y efectiva, puesto que se logró llegar a los objetivos planteados en el inicio. Se articula a partir de una adecuada comprensión de las necesidades emocionales de la población destinataria (mujeres en gestación y lactancia, cuidadores y sus familias) y tiene en la expresión artística un eje central para la transformación emocional y el bienestar psicológico. Generar un espacio seguro y libre de valoraciones: quizás esta es la mayor de sus fortalezas. Al centrarse en la ausencia de las valoraciones y en la libertad de

la expresión, se logra disminuir las inhibiciones y facilitar la participación genuina, lo que es esencial para que las personas ahonden y exterioricen sus emociones en momentos de vulnerabilidad como la gestación o la lactancia. Como resultado final, la estrategia creada aportó a cada participante al manejo de emociones, pero al mismo tiempo mostró con la rutina de pensamiento que se cumplió con el objetivo inicial, puesto que llegaron con un pensamiento limitado y terminaron con una mente abierta y las artes plásticas les permitieron conectarse con ellas mismas y pensar en su bienestar personal.

Como espacio de celebración de la creatividad de las participantes, se realizó una galería en la cual expusieron las obras creadas en cada taller, unida a la reflexión, lo que les brindó reconocimiento, empoderamiento y la oportunidad de compartir su trabajo; de esta manera se pudo fortalecer a la comunidad. El proyecto cultural se articuló con el equipo psicosocial de la comunidad en la cual se realizaron las prácticas, por lo que se generaron espacios de diálogo con psicólogos, terapeutas y artistas para abordar temas relacionados con la maternidad, el autocuidado y el bienestar emocional, fomentando la comunicación y el apoyo mutuo entre las participantes.

Conclusiones

En la implementación se observa que las madres están predispuestas con las actividades, pero a medida que se va realizando, los talleres van cambiando su perspectiva y ya desean que llegue la siguiente semana.

En las muestras 1 y 2, las madres lactantes, al estar con sus hijos, son más dadas al trabajo colaborativo. En el caso de las madres gestantes, se evidencia que, al estar acompañadas por su pareja u otro familiar, se reprimen y no exteriorizan sus emociones. En la muestra 3, que son cuidadores, no se observa un cambio de comportamiento al estar con sus hijos o

acompañados; simplemente desarrollan la actividad de manera individual.

Se evidencia que las participantes del proyecto pudieron cumplir con los objetivos propuestos para cada taller. Se puede concluir que los talleres no consisten solo en realizar una creación artística, sino que por medio de ellos las madres gestantes y lactantes pueden expresar sus emociones, puesto que interiorizaron todo lo planteado, además de permitirse expresar lo que pensaban o sentían sin ser juzgadas.

Se recomienda desde el quehacer como docentes de educación artística la importancia de seguir cultivando las emociones por medio del arte, tomándose su tiempo personal para crear un espacio que les ayude a fortalecer su ser desde las emociones, el sentido mismo de ser mujeres y no solamente enfocarse en ser madres o cuidadoras.

La evaluación de la estrategia se realizó por medio de una rutina de pensamiento y se demostró que aporta y ayuda a fomentar el bienestar emocional y social de las madres gestantes, lactantes y personas cuidadoras a través de las expresiones artísticas. Partiendo de las fortalezas encontradas y atendiendo a las áreas de mejora, el proyecto tiene un gran potencial para crecer y para afianzarse dentro y fuera de la comunidad. El seguimiento y la continuidad serán piezas claves para que pueda haber una demostración de la sanación emocional a largo plazo.

Referencias bibliográficas

- Ainsworth, M. (2016). *Mujeres y maternidad*. Disponible en: <https://libellapsicologia.es/mujeres-y-maternidad/>
- Barrantes, K., & Cubero, M. (2014). *La maternidad como un constructo social determinante en el rol de la feminidad*. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4942668.pdf>
- Educación artística. (2023). Mincultura.gov.co. Disponible en: <https://www.mincultura.gov.co/areas/artes/educacion-artistica/Paginas/default.aspx>
- Farro, C. (2020). Edudatos N.º 40: *La educación artística y su importancia para la formación integral de los estudiantes*. Disponible en: <https://surl.lu/wrkzxs>
- Hauser, J. (2017). *Embarazo y maternidad, las desigualdades de género y los aportes de la arteterapia*. ResearchGate; Universidad Complutense de Madrid (UCM). Disponible en: <https://acortar.link/XdrqIw>
- MEN (2019). *Orientaciones curriculares para la educación artística y cultural en educación básica y media*. Disponible en: https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-411706_recurso_2.pdf
- Meza, J., Ruth, R., & Páez Martínez, M. (s. f.). *Familia, escuela y desarrollo humano. Rutas de investigación educativa*. Disponible en: <https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20161116033448/FamiliaEscuelaYDesarrolloHumano.pdf>
- Morales, J. (2022). Orientación familiar: definiciones, propósitos, estrategias y procesos para garantizar el desarrollo multidimensional del ser humano. *Anuario de Investigación*, 11(1), 13–33. Disponible en: <https://doi.org/10.5377/aiunicaes.v11i1.15159>
- Palomar, C. (2005). *Maternidad: historia y cultura*. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/laven/v3n22/1405-9436-laven-3-22-35.pdf>
- Saavedra, E. (2023). Embarazo adolescente y resiliencia: reflexiones a través de una revisión. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social S.l.*, v. 9, n. 1, p. 12, ene. 2021. ISSN 2304-165X. Disponible en: <http://revistas.uigv.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/739>. Fecha de acceso: 06 oct. 2023.
- Valverde, K. B., & Cubero, M. F. C. (2014). La maternidad como un constructo social determinante en el rol de la feminidad. *Wimb Lu*, 9(1), 29-42.

Referencia

Erika Rocío Torres Gómez; Lizeth Paola Vergara Parra & Luisa Fernanda Carrillo Baquero.
“Colores que cuidan”: Un espacio seguro para la creatividad y el autocuidado por medio de las artes plásticas.

Revista Ideales, otro espacio para pensar. (2025). Vol. 20, 2025, pp. 84-89

Fecha de recepción: abril 2025

Fecha de aprobación: julio 2025



Universidad
del Tolima



ACREDITADA
DE ALTA CALIDAD

¡Construimos la universidad que soñamos!

**Instituto de Educación
a Distancia**