

# Fases de diseño de la propuesta

(Ezequiel Ander-Egg, 2003).

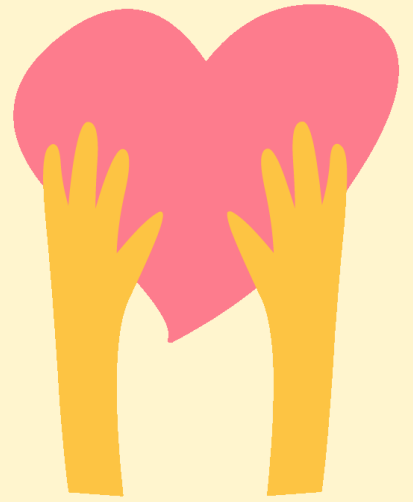
## ESTUDIO/ CULMINA CON EL DIAGNÓSTICO

El estudio inicia con la investigación y culmina con los resultados que se obtuvieron por medio de la aplicación de la encuesta y el grupo focal, de esta manera se pudo detectar una categoría emergente: *el estrés agudo en las mujeres* que es causado por la insatisfacción de las necesidades humanas asociadas con la autorrealización.



## LA PROGRAMACIÓN

Con base en los antecedentes teóricos se plantean las estrategias adecuadas a partir del autocuidado y la corporalidad ya que viene relacionada con las emociones, sentimientos, estados de ánimo y pasiones de las personas. (De Castro & Gómez, 2011, p. 231).



## EJECUCIÓN

En búsqueda de los objetivos propuestos se realizará una sesión de 90 minutos en un primer contacto con las mujeres que se registran en el CAMIG, usando las siguientes estrategias:

- *Cartografía corporal de la mujer migrante*: de esta manera ellas pueden ser conscientes de su cuerpo y lo que significa para él moverse de un país a otro, reconociendo sus afectaciones por el desplazamiento y sus emociones.
- *La meditación*: ayuda a retornar a la calma, para que el cuerpo encuentre un equilibrio.
- *La abrazoterapia*: ayuda a tejer redes de manera cercana y afectiva.



## EVALUACIÓN

*Animómetro*: tiene que ver con su estado de ánimo, de esta manera se puede evaluar de qué forma se recibe la información y el impacto que esta causa en ellas.

