ESE HOSPITAL SAN JOSE DE AGUADAS

LINEA: Salud Sexual Y Reproductiva

ESTRATEGIA: Maternidad y Salud: por un comienzo seguro

Nombre del profesional: Tatiana Henao Gallego

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 9/07/2025

Lugar de la capacitación: Auditorio ESE Hospital San José de Aguadas

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
Quinto taller por psicología con el siguiente tema: Manejo de miedos en la gestación, parto y posparto
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Brindar herramientas psicoemocionales para el reconocimiento y manejo de los miedos asociados al embarazo, el parto y el posparto, favoreciendo el bienestar emocional de las mujeres.
3. CURSO DE VIDA
Juventud, Adultez y Vejez
4. METODOLOGIA
El día 9 de julio 2025 del presente año siendo las 9:30 a.m., se dio paso al desarrollo del taller de Manejo de miedos en la gestación, parto y posparto, que generalmente se basa en el aprendizaje vivencial y participativo, donde las participantes son protagonistas de su proceso de aprendizaje a través de la reflexión, el diálogo y la práctica. Se combina la entrega de conocimientos teóricos básicos con actividades lúdicas, simbólicas y prácticas que permiten la apropiación significativa de los contenidos en donde participaron 10 gestantes. Se promueve el diálogo horizontal entre facilitador y participantes, generando un ambiente de confianza que favorece la expresión de ideas, experiencias y emociones relacionadas con el estado de embarazo. Se parte de situaciones reales o cotidianas para conectar los contenidos del taller con la vida de los participantes, permitiendo que lo aprendido tenga utilidad práctica. **DESARROLLO:**

Momento de apertura
Romper el hielo y crear un ambiente de confianza.
Actividades:
Dinámica "Maleta emocional": Cada participante dice su nombre, tiempo de gestación o posparto, y comparte una emoción que trae al taller (con una imagen o palabra).
Breve presentación del objetivo del taller.
Establecimiento de reglas de convivencia (respeto, confidencialidad, escucha activa).
2. Momento de desarrollo
Profundizar en el reconocimiento de miedos y enseñar herramientas para su manejo. Actividades:
a. Lluvia de ideas guiada
Pregunta detonadora: ¿Qué miedos has tenido en esta etapa?
Se agrupan por temáticas:

- miedo al parto
- al dolor a perder al bebé
- al no saber cuidar
- al juicio social

b. Círculo reflexivo: "Mis miedos tienen voz"
Espacio de expresión emocional. Se invita a compartir historias personales (quien lo desee) y validar los sentimientos.
c. charla psicoeducativa
Breve explicación sobre el miedo como emoción natural, su función adaptativa y cuándo se vuelve problemático.

Miedo

Emoción básica que surge ante una amenaza real o imaginada. Es adaptativo, pero puede volverse desadaptativo si paraliza o genera malestar constante.

Ansiedad perinatal

Forma de ansiedad que puede presentarse durante el embarazo y el posparto, generada por preocupaciones sobre la salud del bebé, el parto, la crianza, entre otros.

Se introduce el concepto de afrontamiento emocional saludable.

Parto respetado

Modelo de atención que promueve el respeto a las decisiones informadas de la mujer durante el parto. Reduce miedos mediante una experiencia empoderada.

Afrontamiento emocional

Conjunto de estrategias cognitivas y conductuales para enfrentar el estrés. Puede ser adaptativo (respiración, expresión emocional) o desadaptativo (evitación, aislamiento).

Red de apoyo

Personas significativas (familia, amigas, profesionales) que ofrecen soporte emocional, informativo y/o instrumental. Clave en el manejo de miedos.

d. Técnica práctica: "Caja de herramientas emocionales" Cada participante elige y prueba 2 o 3 herramientas:

- Respiración consciente
- Visualización positiva del parto
- Afirmaciones maternales ("Confío en mi cuerpo y mi bebé")
- Escribir una carta de confianza a sí misma o a su bebé
- Dibujo de su red de apoyo
- Técnica STOP para el manejo de ansiedad

3. Momento de cierre
Dinámica de integración: "Mi compromiso conmigo"
Cada mujer escribe en una tarjeta una frase que la motive a cuidar su salud mental (se la lleva como recuerdo).
Ronda de palabras finales: ¿Con qué emoción sales del taller?
Entrega de material de apoyo: PDF con técnicas, frases de autocuidado y contactos de ayuda psicológica.

Materiales necesarios

- Hojas, esferos, marcadores
- Tarjetas pequeñas
- Imágenes emocionales
- Cartel con conceptos clave

Reproductor para música suave (opcional)

Conclusiones

Identificación de emociones y temores:

El 100% de las participantes lograron reconocer y verbalizar al menos un miedo relacionado con el embarazo, el parto o el posparto (como miedo al dolor, a perder al bebé, a no ser buena madre o a complicaciones médicas). Se generó un ambiente de confianza que facilitó la expresión de emociones normalmente reprimidas o no compartidas.

Adquisición de herramientas emocionales:
Las gestantes practicaron técnicas de regulación emocional como respiración consciente, afirmaciones positivas, visualización guiada y escritura terapéutica. El 90% de las asistentes manifestaron sentirse más tranquilas y seguras al finalizar la sesión.

Fortalecimiento de la autoestima y el empoderamiento:
Las participantes expresaron mayor confianza en su capacidad para afrontar el parto y la maternidad, así como una mejor disposición para cuidarse emocionalmente.

Fomento de redes de apoyo:
Se evidenció el deseo de continuar compartiendo con otras mujeres en procesos similares,

fortaleciendo el sentido de acompañamiento y sororidad. Varias asistentes compartieron su intención de buscar ayuda psicológica o integrarse a grupos de apoyo materno.

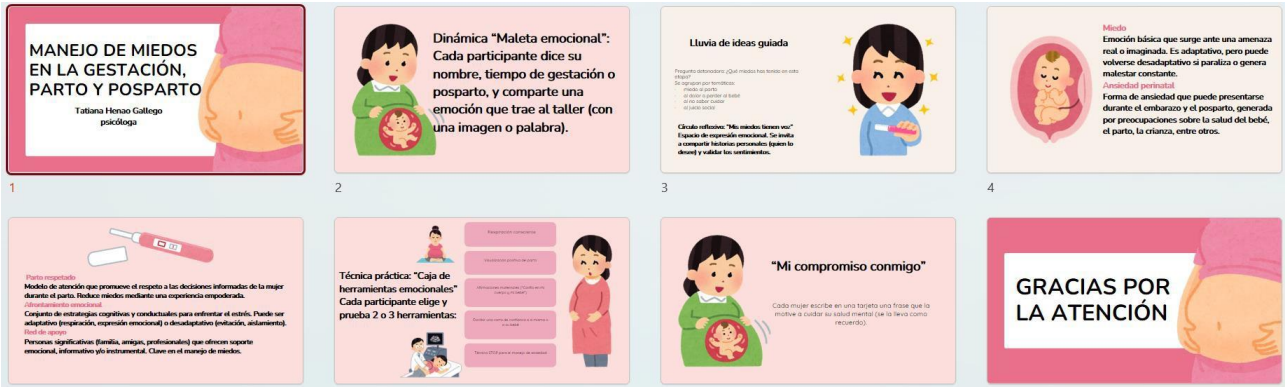
Reducción del malestar emocional:

Al comparar las emociones reportadas al inicio y al final del taller, se observó un cambio positivo: de sentimientos de ansiedad, miedo e inseguridad a emociones como calma, esperanza y gratitud.

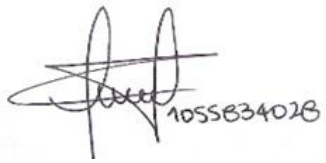
El taller evidenció la importancia de los espacios psicológicos seguros durante el embarazo, donde las mujeres puedan expresar libremente sus emociones sin juicio. El miedo durante el embarazo, parto y posparto es natural, pero cuando se trabaja con acompañamiento emocional adecuado, se transforma en una oportunidad de autoconocimiento y fortalecimiento. Las herramientas psicológicas ofrecidas fueron valoradas positivamente, demostrando que estrategias simples y breves pueden tener un gran impacto emocional en las gestantes.

Promover talleres como este contribuye no solo a la salud mental materna, sino también al vínculo temprano con el bebé y a una experiencia de parto más empoderada y respetada. Se recomienda la continuidad de este tipo de intervenciones, idealmente como parte de programas integrales de atención prenatal y posnatal.

Anexos



Firma



TATIANA HENAO GALLEGO
PSICOLOGA SALUD PUBLICA REG. 227366
CC 1055834028