MANEJO DE MIEDOS EN LA GESTACIÓN, PARTO Y POSPARTO

Tatiana Henao Gallego
psicóloga





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).

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

Círculo reflexivo: “Mis miedos tienen voz”
Espacio de expresión emocional. Se invita a compartir historias personales (quien lo desee) y validar los sentimientos.



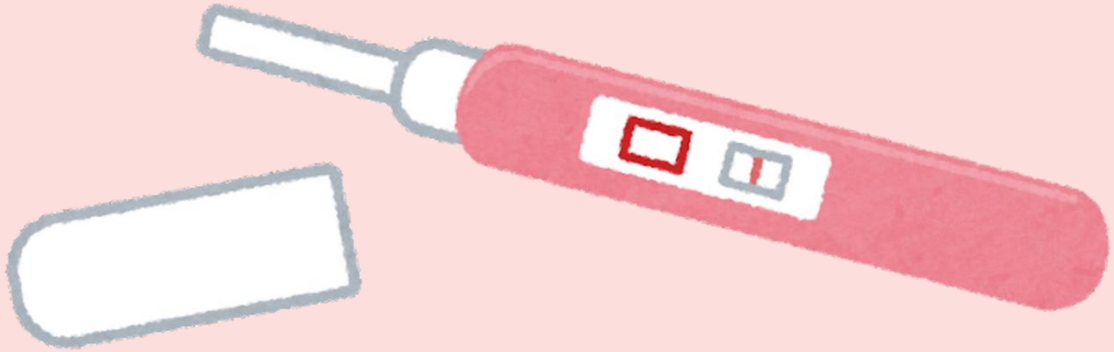


Miedo

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.



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.



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
- Técnica STOP para el manejo de ansiedad







“Mi compromiso conmigo”

Cada mujer escribe en una tarjeta una frase que la motive a cuidar su salud mental (se la lleva como recuerdo).

GRACIAS POR LA ATENCIÓN

