## 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:** 16/07/2025

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

| |
|---|
| **1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD** |
| Sexto taller por psicología con el siguiente tema: -Comunicación vínculo afectivo |
| **2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:** |
| Reconocer la importancia de la comunicación afectiva durante el embarazo. |
| **3. CURSO DE VIDA** |
| Juventud, Adultez y Vejez |
| **4. METODOLOGIA** |
| El día 17 de julio del presente año siendo las 9:00 a.m, con la participación de 10 gestantes, se dio paso al desarrollo del taller de Comunicación vínculo afectivo, 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. 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.<br><br>**DESARROLLO:**<br>Momento de apertura |

Romper el hielo y crear un ambiente de confianza.

Actividades:

**Dinámica "Mi gestación en una palabra"**

Instrucciones:

**Cada mujer elige una sola palabra que represente cómo se siente actualmente en su proceso de gestación (por ejemplo: esperanza, miedo, emoción, incertidumbre, amor, sorpresa, fortaleza...).**

Luego, comparte en voz alta su palabra y, si lo desea, una breve explicación del porqué la eligió.

**2. Momento de desarrollo**

**El vínculo emocional con el bebé**

- vínculo afectivo prenatal.
- Importancia del contacto emocional desde el vientre: hablarle al bebé, acariciar la barriga, imaginarlo, escribirle cartas.

**Vínculo afectivo prenatal**

Relación emocional que comienza a desarrollarse entre la madre y el bebé desde la gestación. Se basa en la atención, la conexión emocional y la percepción del bebé como un ser real y presente.

**Comunicación emocional**

Capacidad de expresar de forma clara y respetuosa las emociones, necesidades y pensamientos propios, favoreciendo relaciones saludables.

**Apego seguro**

Relación afectiva estable y confiable que se construye entre el bebé y la madre/cuidador, y que inicia desde el embarazo a través de las interacciones afectivas.

**Autocuidado emocional**

Práctica consciente de atender, reconocer y cuidar las propias emociones como parte fundamental del bienestar durante la maternidad.

Comunicación emocional y expresión de necesidades

- ¿Qué es la comunicación emocional?

La comunicación emocional es la capacidad de reconocer, expresar y compartir nuestras

emociones de forma clara, respetuosa y auténtica, tanto con nosotras mismas como con las demás personas. Implica no solo decir lo que sentimos, sino hacerlo de manera que favorezca la comprensión, el apoyo mutuo y el fortalecimiento de las relaciones afectivas. **Características de la comunicación emocional:**

Reconoce la emoción antes de expresarla.

**Ejemplo: "Siento miedo" en lugar de actuar con enojo o silencio.**

Usa un lenguaje claro y empático.

Ejemplo: "Me siento insegura y necesito que me escuches sin juzgarme."

- Favorece el entendimiento y la conexión emocional.
- Ayuda a crear vínculos sanos, a resolver conflictos y a pedir ayuda.
- Fortalece el autocuidado emocional.
- Hablar de lo que sentimos evita que se acumulen tensiones o se repriman emociones importantes.
- Dificultades comunes en la gestación (cambios hormonales, irritabilidad, miedo, necesidad de apoyo).
- Cómo pedir ayuda, expresar malestar o comunicar límites.

**Relaciones y red de apoyo**

- Rol de la pareja, familia y entorno en esta etapa.

Durante el embarazo y la transición hacia la maternidad, la red de apoyo cumple un papel fundamental en el bienestar emocional, físico y psicológico de la mujer. Esta red puede estar compuesta por la pareja, familiares cercanos, amistades, profesionales de salud y comunidad en general.

- Importancia de una red emocional que escuche, acompañe y no juzgue.

Actividad

**práctica: "Mi red de apoyo afectivo"**

¿Con quién me siento segura? ¿A quién puedo acudir? ¿Qué necesito de estas personas?

**Momento de aplicación postest y cierre**

- Ronda final: ¿Qué te llevas hoy de este taller?
- Invitación a seguir cultivando el vínculo desde el presente, sin esperar el nacimiento.

Se realizó un ciclo de talleres educativos dirigidos a 10 mujeres embarazadas, enfocados en:

- Cambios emocionales durante el embarazo.

**Estrategias para el manejo del estrés**

- Importancia del vínculo afectivo madre-hijo.

Al finalizar, se aplicó un postest con preguntas de opción única (falso/verdadero), calificadas en una escala de 1.0 (más baja) a 5.0 (más alta).

**Materiales necesarios**

- Hojas, esferos, colores o marcadores
- Música suave para visualización

**Carteles con conceptos clave**

**Conclusiones**

**Aumento de la conciencia emocional:**

Las participantes identificaron y expresaron emociones relacionadas con su proceso de gestación, como temor, ilusión, incertidumbre o esperanza. Fortalecimiento del vínculo madre-bebé: A través de ejercicios como la carta al bebé y la visualización guiada, se fortaleció la conexión emocional con el hijo/a en gestación.

**Mejora de la comunicación emocional:**
Se observaron avances en la identificación de necesidades personales y en la disposición para expresarlas en sus relaciones cercanas.

**Reconocimiento de la red de apoyo:**
Las mujeres realizaron un mapeo de personas significativas, reconociendo a quiénes pueden acudir emocional o prácticamente durante su maternidad.

**Reducción del malestar emocional:**
Muchas asistentes manifestaron sentirse más tranquilas, comprendidas y acompañadas

al finalizar la sesión.

La comunicación emocional es una herramienta clave durante el embarazo para construir relaciones más sanas, tanto con el entorno como con el bebé en camino. El vínculo afectivo madre-bebé comienza en la gestación, y puede ser fortalecido mediante prácticas simples como hablarle al bebé, escribirle o visualizarlo con amor. La pareja, familia y comunidad cumplen un papel fundamental como redes de apoyo; cuando se involucran desde lo

**emocional y lo práctico, favorecen el bienestar integral de la gestante. Espacios como este**

taller permiten a las mujeres sentirse escuchadas, reconocidas y acompañadas, lo cual contribuye positivamente a su salud mental perinatal.

Se recomienda continuar con este tipo de intervenciones, ya que impactan directamente en la prevención del estrés gestacional y en la construcción de vínculos seguros desde el inicio de la vida.

**Análisis del postest**

| | |
|---|---|
| ADRIANA LUCIA GAVIRIA RAMIREZ | 5.0 |
| LAURA XIMENA RAMIREZ TORREZ | 5.0 |
| LEIDY YULIANA GARCES ARIAS | 5.0 |
| JENIFER VANESA VARGAS OSORIO | 5.0 |
| ASHELY YARITH DUQUE CASTRILLON | 5.0 |
| ERIKA ARIAS MEDINA | 5.0 |
| LINA MARIA MORALES CEBALLOS | 5.0 |
| VALERIA CASTRILLON CASTAÑO | 5.0 |
| ALEJANDRA AGUIRRE FRANCO | 5.0 |
| DIANA PAOLA SOTO MARIN | 5.0 |

**Resultados:**

- Todas las participantes obtuvieron la calificación máxima de 5.0.
- Esto indica un 100% de aciertos en todas las preguntas formuladas en el postest.
- Las preguntas evaluaban la comprensión de contenidos como:

- Relación entre hormonas y cambios de humor en la gestación.
- Técnicas para manejar el estrés durante el embarazo.
- Fortalecimiento del vínculo madre-hijo a través del contacto piel con piel, la lactancia y la atención sensible.
-

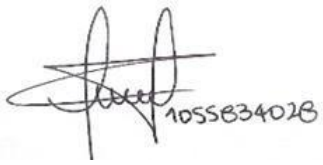
Eficacia del taller: El resultado refleja un alto nivel de aprendizaje por parte de las participantes, sugiriendo que los talleres fueron efectivos en la transmisión de conocimientos. Comprensión de conceptos clave: Las mujeres demostraron claridad frente a temas importantes como el manejo emocional durante la gestación y la construcción del

**vínculo afectivo con el recién nacido. Implicaciones prácticas: Se espera que este**

**Anexos**



Firma




**TATIANA HENAO GALLEGO**
**PSICOLOGA SALUD PUBLICA REG. 227366**
**CC 1055834028**