

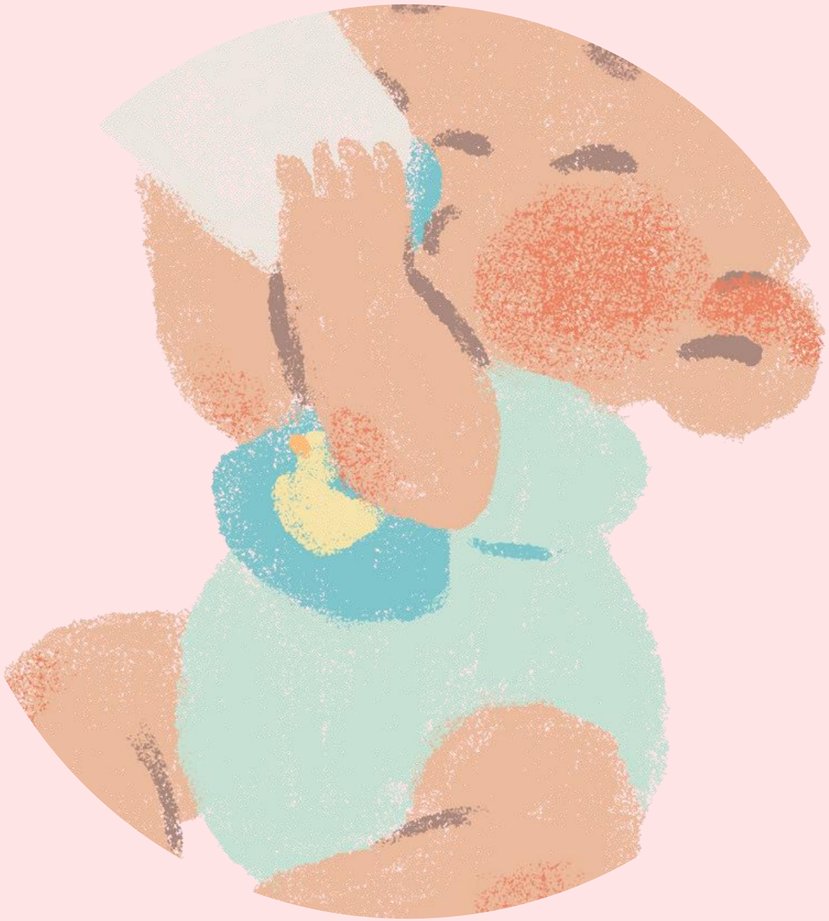
# Comunicación vinculo afectivo

TATIANA HENAO GALLEGO

# “MI GESTACIÓN EN UNA PALABRA”

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.





## 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.

# ¿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.”






# BENEFICIOS DE COMUNICACIÓN EMOCIONAL

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.

Cómo pedir ayuda, expresar malestar o comunicar límites.

Dificultades comunes en la gestación (cambios hormonales, irritabilidad, miedo, necesidad de apoyo).



# RELACIONES Y RED DE APOYO

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.

# “MI RED DE APOYO AFECTIVO”

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

¿QUÉ TE LLEVAS HOY DE ESTE TALLER?

# Gracias por la atención