ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS

LINEA: SALUD SEXUAL Y REPREODUCTIVA

ESTRATEGIA: MATERNIDAD Y SALUD POR UN COMIENZO SEGURO

Nombre del profesional: Mary Yuliet Ramirez Gallego

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 17 de mayo 2025 **Hora:**8:00 am

Lugar de la capacitación: Sala de conferencias del hospital

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

ACTIVIDAD 5: Cuarto taller por psicología

Temas:

- Manejo de emociones durante el embarazo.
- Aplicación de la escala de depresión Beck a cada una de las gestantes.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general: Brindar herramientas para reconocer, expresar y gestionar adecuadamente las emociones durante el embarazo.

Objetivos específicos:

- Brindar a las madres gestantes un espacio de contención y aprendizaje, mediante el taller a desarrollar.
- Las madres gestantes logren identificar la etapa emocional en la que se encuentran según las semanas de embarazo

3. CURSO DE VIDA

Gestantes

4. METODOLOGIA

Se realizó el cuarto taller por psicología, con el **grupo número 1** de gestantes, en el cual se abordaron los temas:

¿Qué son las emociones?
Emociones básicas en el ser humano.
Cambios emocionales durante el embarazo
Estrategias de gestión emocional

Momento 1: Primero se realizó la bienvenida a las gestantes, la presentación del profesional que ejecuta la actividad y se les informa que el taller se realizará de manera participativa y lúdica. Se realizó una actividad rompe-hielo en donde cada madre gestante en una tarjeta debe dibujar cual ha sido la emoción que ha experimentado con más frecuencia durante su embarazo. Posterior a ello, se solicita la firma del listado de asistencia.

Momento 2: Con ayuda de apoyo visual (Diapositivas) se dará a conocer el tema central a las madres gestantes.

Para dar apertura se inicia con la pregunta ¿Que son las emociones? Con el fin de reconocer los conocimientos que las madres gestantes tienen, posteriormente se expone que las emociones son respuestas psicológicas y fisiológicas automáticas que experimentamos frente a ciertos estímulos, como situaciones, personas, pensamientos o recuerdos. Son fundamentales para nuestra supervivencia, toma de decisiones y relaciones sociales.

Características principales de las emociones: Son universales: Todas las personas experimentan emociones básicas como la alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco, aunque la forma de expresarlas puede variar culturalmente.

Tienen una función adaptativa: Por ejemplo, el miedo nos ayuda a evitar peligros, y la tristeza puede ayudarnos a procesar pérdidas. Incluyen componentes:

- **Fisiológico:** Cambios en el cuerpo (latidos del corazón, respiración, sudoración).
- **Cognitivo:** Interpretación de la situación que genera la emoción.
- **Conductual:** Expresión externa, como llorar, reír o fruncir el ceño.

Una vez se tiene claridad de las características principales de las emociones, es importante reconocer cuales son las básicas en el ser humano, con su significado:

Alegría: Estado emocional placentero que surge cuando se alcanzan metas, se experimenta bienestar o se disfruta de algo positivo.

Tristeza: Emoción que aparece ante una pérdida, frustración o desilusión. Se asocia con el llanto, la introspección y el deseo de estar solo.

Miedo: Emoción primaria que surge ante un peligro real o imaginado. Activa una respuesta de protección o huida.

Enojo: Respuesta emocional intensa provocada por una ofensa, injusticia o frustración. Puede llevar a una reacción defensiva o agresiva.

Sorpresa: Reacción breve que se produce ante un estímulo inesperado, ya sea positivo o negativo.

Asco: Rechazo instintivo ante algo que se percibe como desagradable, peligroso o contaminante, ya sea físico o moral.

Generalmente, durante el embarazo se presentan evoluciones emocionales cada trimestre por lo que se genera a continuación algunas estrategias de gestión emocional, como:

Respiración consciente y meditación.

Practica respiraciones profundas y lentas para calmar el sistema nervioso, la meditación guiada, mindfulness o atención plena ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.

Ejercicio suave y regular

Actividades como caminar, yoga prenatal o nadar pueden mejorar el estado de ánimo y reducir la tensión emocional, consulta con tu médico antes de iniciar cualquier rutina.

Diálogo emocional

Habla de tus sentimientos con tu pareja, familia, amistades o un profesional, escribir un diario también puede ayudarte a procesar lo que sientes.

Descanso adecuado

Dormir bien es crucial. La falta de sueño puede aumentar la irritabilidad y la ansiedad, crea rutinas relajantes antes de dormir, como baños tibios o música suave.

Alimentación equilibrada

Una dieta saludable influye en la estabilidad emocional, evita el exceso de cafeína, azúcar y comidas muy procesadas.

Conexión emocional con el bebé

Hablarle o acariciar tu vientre puede ayudarte a fortalecer el vínculo y sentirte más positiva, escuchar música tranquila o leerle cuentos también ayuda.

Limitar estímulos negativos
Reduce el consumo de noticias o redes sociales si te generan ansiedad, rodéate de personas que te aporten tranquilidad y apoyo.
Asistencia profesional
Si sientes tristeza persistente, ansiedad intensa o desbordamiento emocional, no dudes en buscar ayuda psicológica. La terapia prenatal es muy útil y está cada vez más disponible.

Momento 3:(Aplicación de la escala de Beck)

Una vez expuesta la temática, se entrega a las madres gestantes la escala de depresión de Beck, indicándoles que encierren en un círculo o marquen con una X según se halla sentido en las últimas dos semanas, con el fin de identificar alteraciones en su estado y realizar canalizaciones según los resultados obtenidos por cada una.

Momento 4: Para finalizar se pide a cada gestante pensar en alguna situación difícil que puede estar viviendo una gestante, después en una tarjeta debe escribir un mensaje que le brinde apoyo emocional a esta persona. **(al final el mensaje escrito será para cada una de ellas),** esto con el propósito de que comprendan la valentía y fortaleza que las caracteriza durante este periodo de sus vidas. Se agradece a las madres gestantes por su asistencia al encuentro y participación.

Conclusión

- El taller permitió a las madres gestantes reconocer que el embarazo es mucho más que un proceso físico; es una vivencia emocional profunda, en la que surgen temores, ilusiones, incertidumbres y esperanzas, así mismo entender y mirar con atención ese mundo interior que a menudo se pasa por alto, pero que es fundamental para el bienestar de la madre y del bebé.

- Reflexionaron sobre las emociones durante la gestación, aceptarlas como seres humanos completos, con derecho a sentir, a expresar y a cuidarse. Muchas veces, las futuras madres se enfrentan a presiones externas para “estar bien” todo el tiempo, sin espacio para hablar del miedo, el cansancio o la ansiedad. En este taller rompimos ese silencio y creamos un espacio seguro para compartir, aprender y fortalecerse

- Identificaron que gestionar las emociones no significa evitarlas, sino aceptarlas, comprenderlas y canalizarlas de manera saludable. Al hacerlo, no solo mejoran su calidad de vida durante el embarazo, sino que también siembran las bases de un vínculo afectivo sano con sus hijos e hijas.

- Cada madre gestante que participó en este espacio dio un paso importante hacia una maternidad más consciente y emocionalmente conectada, comprendiendo que cuidar de las emociones es un acto de amor propio y también un acto de amor hacia la vida que llevamos dentro.

- Durante el taller contamos con la presencia de 10 mujeres gestantes, 9 mayores de edad, y 1 menor de edad de 17 años; 6 pertenecientes al área urbana y 4 al área rural.
-
- Se compartió la fecha del siguiente taller a realizar por el área de psicología. Se compartió la fecha del siguiente taller a realizar por el área de psicología.

Yuliet Ramirez G.

YULIET RAMIREZ GALLEGO
PSICOLOGA
T.P:292930