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: 24 de mayo 2025 **Hora:** 11:00 am

Lugar de la capacitación: Sala de conferencias del hospital

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
ACTIVIDAD 5: Quinto taller por psicología **Temas:** • Identificación de miedos en la gestación, parto y postparto.
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Objetivo general: Socializar herramientas para la identificación e intervención de los miedos latentes en la gestación, parto y post parto. **Objetivos específicos:** • Identificación de miedos para la búsqueda conjunta de técnicas para el afrontamiento y superación de estos miedos. • Conocer la afectación del miedo y ansiedad en la gestación.
3. CURSO DE VIDA
Gestantes

4. METODOLOGIA

En este quinto taller por psicología, con el **grupo número 3** de gestantes, en el cual se abordaron los temas:
¿Miedos en el embarazo cuales son y como abordarlos?
¿Los miedos en el embarazo son normal tenerlos?
¿Cuáles son los miedos más frecuentes?
Gestión emocional.

Momento 1: Se dio apertura a la sesión con la presentación del profesional que ejecuta la actividad, y se realizó una actividad rompe-hielo en donde cada madre gestante manifestara el producto de panadería que más le gusta, después de esto deberá decir su nombre y decir "entre mis piernas llevo y mencionar el producto de panadería elegido, esto con el fin de captar su atención y que se dispongan a recibir la sesión.

Momento 2: Se socializa la temática de la sesión mediante diapositivas.

Para dar apertura se inicia con la pregunta ¿Has tenido miedos en tu proceso de gestación? Con el fin de que cada madre identifiqué en su mente cuáles son sus miedos, y como estos posiblemente pude estar afectándola. Es por esto que se intentar consientizar a las madres que Sentir miedos en el embarazo puede ser normal. Ellas se encuntran gestando una nueva vida en interior y eso puede generarnos dudas al respecto. Sobre su bebe, su salud y su bienestar.

Miedos en el embarazo: ¿es normal tenerlos?

Los miedos durante la gestación entran dentro de lo habitual, sobre todo en madres primerizas y mujeres que han sufrido algún tipo de complicación en embarazos anteriores. Estos miedos se centran en problemas de salud y desarrollo del feto y se relacionan mucho con el instinto de protección maternal que se acentúa cuando la gestación ya es una realidad. Sin embargo, pese a que los miedos son normales estos no deben originar estrés o nerviosismo, ya que se podrían generar situaciones que sí que pongan en riesgo la salud del bebé. Por eso es importante conocer los miedos más habituales para que entiendas que es un tema común en la gran mayoría de personas embarazadas y puedas ponerles remedio de manera sencilla.

Causas de la ansiedad ante el embarazo

Algunas de las causas por la que se desarrolla la ansiedad en el embarazo son variadas:

Las expectativas sobre lo que es ser madre: Cada mujer tiene una idea diferente de la maternidad en su mente. Toman a su madre como ejemplo, para bien o para mal, desde el principio, vieron sus defectos y virtudes para copiarlos o mejorarlos. Pero también están influenciadas por otras madres, por las demandas de la sociedad sobre la maternidad, por los profesionales, por sus cónyuges, etc. La mujer que tiene una idea de lo que es la maternidad y la maternidad, a veces tiene demasiada información y no se permite equivocarse ni se permite crear su propia forma de ser madre.

Exigencias frente a la maternidad: Muchas mujeres exigen perfección, ideas para ser una buena madre, saber cuidar al bebé, alimental al bebé adecuadamente, seguir trabajando, pensar en cómo restaurar el cuerpo después del parto, requerimientos externos provienen de expertos, familiares y expertos políticas, artículos y documentales. Una serie de opiniones puede abrumar a una mujer embarazada, crear un estado de ansiedad y estrés que, si no se trabaja y ajusta, se vuelve crónico e incluso puede afectar al post – embarazo, es una de las causas más comunes de depresión postparto.

Poco apoyo externo: si la futura madre no cuenta con una red de apoyo externo, puede provocar que los miedos sobre el futuro de su embarazo y crianza de su bebé se intensifiquen.

Problemas de pareja: si existen problemas de pareja, pueden generar ansiedad en la mujer.

Trastornos mentales o problemas psicológicos anteriores: los antecedentes psicológicos pueden generar cuadros de ansiedad.

Exigencias por parte de los demás: una madre no es solo una madre. También mantiene diversas facetas y por ejemplo en la faceta laboral, puede sentir miedo por ser despedida si se queda embarazada.

Miedos en el embarazo, ¿cuáles son los más frecuentes?

Cada mujer experimenta el embarazo de una manera diferente, por eso los miedos pueden variar dependiendo de las experiencias previas tanto en propia persona como del círculo más cercano a los futuros padres. No obstante, sí que hay ciertos miedos que suelen ser recurrentes, aquí los puedes ver.

Miedo al aborto. El aborto o muerte perinatal es uno de los miedos que primero aparecen, sobre todo hasta la semana 8 que es el momento en el que las posibilidades de aborto disminuyen.

Miedo a que el bebé no tenga buena salud. Que no esté bien desarrollado, que no se alimente correctamente, que no crezca dentro de los parámetros considerados normales… Son varias las dudas que se pueden tener sobre la salud del bebé, medios que se irán disipando conforme vayas hablando con los profesionales que te llevan el embarazo.

Miedo al parto. Conforme se va acercando la fecha de dar a luz el miedo al parto empieza a ser una realidad. Estos miedos pueden ir desde lo más físico como el dolor que puede provocar en el parto y en el postparto hasta el miedo más primario que es que le suceda algo al bebé o a la madre.

Miedo al dolor. Si nunca hemos pasado por el dolor de las contracciones, puede ser que esperemos ese momento con mayor inquietud. Si ha habido partos anteriores a nuestro alrededor, es muy común escuchar; “es el dolor más fuerte que he sentido en mi vida”. No obstante, hay muchas formas de vivirlo como mujeres existen en el planeta. El dolor es algo subjetivo, cada mujer tiene un umbral del dolor muy diferente, un modo diferente de afrontar el dolor, de vivirlo y experimentarlo. Sea como sea tu caso, lo que si es seguro es que afrontamos el proceso con la mayor serenidad y seguridad posible.

Miedo a no ser capaz de enfrentarme al “después”: estos miedos están muy relacionados con las inseguridades en cómo se validan las capacidades de la madre y/o padre, el autoconcepto que se tenga de una misma. Pero no solo existen miedos en el embarazo haciendo referencia al desarrollo del mismo. Miedo a quedarse embarazada o a tener un embarazo no deseado también pueden asaltarnos, así como dudas de si seremos capaces de afrontar la nueva situación que vamos a vivir y si seremos o no buenas madres.

¿Cómo afecta la ansiedad o miedo al embarazo?

La ansiedad produce en la mujer una serie de reacciones que pueden tener consecuencias en el embarazo como, por ejemplo:

-Tener un parto prematuro
-Bajo peso del bebé
-Problemas emocionales y/o de la conducta en el desarrollo del bebé

-Problemas de atención y concentración a lo largo del desarrollo.

¿Cómo vencer los miedos en el embarazo?

Pese a que los miedos tienen un componente irracional difícil de controlar, lo primero es **estar rodeados de buenos profesionales y que te generen confianza**. Es importante recalcar este último punto ya que tener un buen vínculo con el profesional que te va a atender durante el embarazo y el parto hará posible que te sientas cómoda para hacer todo tipo de preguntas. Dicho esto, pregunta y no te quedes con la duda. Lo que para ti puede parecer un mundo para ellos es su pan de cada día y seguro que pueden resolver tus dudas y calmar tus miedos.

Existen muchas pruebas que te irán haciendo a lo largo del embarazo para asegurar la salud del bebé y su correcto crecimiento, pruebas que cuentan con la última tecnología y que se realizan por profesionales con amplio bagaje profesional. Hablar sobre ellas con los profesionales que te las van a hacer te ayudará a entender los motivos por los que se hacen y los resultados que puedes obtener.

No hagas caso de todo lo que te digan. Muchas personas te contarán sus experiencias durante el embarazo y el parto y no siempre serán positivas. Recalcar que son SUS experiencias y no las tuyas, por lo que no tiene por qué pasarte lo mismo. Muy relacionado con este tema es que vayas con cuidado con lo que leemos en Internet. Páginas webs, foros y redes sociales son una genial fuente de información que nos acompañará durante todo el proceso pero no todo lo que se escribe es riguroso. Busca fuentes oficiales o blog con renombre que cuenten con profesionales.
Por último, **busca ayuda profesional** cuando los miedos te impidan hacer una vida normal: salir a la calle, relacionarte con otras personas, cuando tengas problemas de insomnio o nerviosismo.

Momento 3: Después de ser socializado el tema, se pasa a realizar la actividad central, la cual consiste en que cada una de las madres, escriba en una carta que previamente fue entregada por las profesionales, cuales son sus mayores miedos en la gestación, y como van a poder afrontarlos.

Momento 4: Para finalizar se solicita que algunas de las madres compartan esas ideas, con el fin de que ellas se sientan en confianza, y logren racionalizar esos miedos que

les generan ansiedad, teniendo en cuenta que las profesionales ya abordaron las temáticas, y como de ahora en adelante ellas podrán verlo desde otro panorama.

Conclusión

- El quinto taller realizado por psicología permitió a las mujeres identificar la importancia de lograr identificar sus miedos, afrontarlos y buscar herramientas para superarlos.

- Comprendieron que la ansiedad puede afectarlas a ellas y a sus bebes, de aquí la importancia de entender cuales son estos miedos y frustraciones, para que así no se generen posibles complicaciones a nivel físico y psicológico.

- Ellas interiorizaron que pedir ayuda no está de más, que estos espacios de reflexión son necesarios para su etapa.

- Durante el taller se conto con la presencia de 10 mujeres gestantes, 9 mayores de edad, y 1 menor de edad de 15 años; 5 pertenecientes al área urbana y 5 al área rural; adicionalmente, 9 mujeres de alto riesgo y 1 mujer de bajo riesgo.

- Se compartió la fecha del siguiente taller a realizar por el área de psicología.

Yuliet Ramirez G.

YULIET RAMIREZ GALLEGO
PSICOLOGA
T.P:292930