ESE HOSPITAL SAN JOSE

LINEA: Salud sexual y reproductiva

ESTRATEGIA: Maternidad y Salud por un Comienzo seguro

Nombre del profesional: Maryuri Andrea Zapata Guarin

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 23, 24, 25, 26 y 27 de marzo de 2026

Lugar de la capacitación: Visita domiciliaria / Comunidad priorizada

Hora de inicio: 10:00 AM – 2:30 PM – 4:00 PM

Hora de finalización: 11:00 AM – 3:30 PM – 5:00 PM.

(3 visitas por día – total 15 gestantes intervenidas). visita de 1 hora.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

VISITA 3 POR PSICOLOGÍA: MANEJO DE EMOCIONES Y MIEDOS DURANTE EN LA GESTACIÓN, PARTO Y POSPARTO.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACION:

Fortalecer el bienestar emocional de las gestantes mediante la identificación, comprensión y manejo adecuado de las emociones y miedos asociados al embarazo, el parto y el posparto, a través de visitas domiciliarias personalizadas, incluyendo la aplicación de la Escala de Depresión de Beck como herramienta de tamizaje, promoviendo el autocuidado, la regulación emocional, el afrontamiento del estrés y la prevención de riesgos en salud mental durante la gestación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Brindar educación a las gestantes sobre los cambios emocionales propios del embarazo.
2. Favorecer el reconocimiento y expresión de emociones y miedos durante la gestación.
3. Identificar factores emocionales de riesgo en el proceso gestacional.
4. Aplicar la Escala de Depresión de Beck como instrumento de valoración del estado emocional.
5. Interpretar y socializar los resultados de la escala de manera clara y comprensible.
6. Promover estrategias de regulación emocional y afrontamiento del estrés.
7. Fortalecer habilidades de autocuidado emocional, físico y social.
8. Fomentar el uso de la red de apoyo como factor protector.
9. Disminuir la ansiedad y los temores relacionados con el parto y el posparto.
10. Entregar material educativo (infografía) como herramienta de apoyo.

11. Promover la continuidad del acompañamiento psicológico.
12. Fortalecer la confianza de la gestante en su proceso de maternidad.

3. CURSO DE VIDA

Adolescencia, juventud y adultez: mujeres gestantes pertenecientes a la comunidad priorizada, intervenidas en visitas anteriores, permitiendo dar continuidad al proceso psicoeducativo.

La intervención estuvo dirigida a 15 gestantes con características diversas en edad, condiciones emocionales, familiares y sociales, lo que permitió un abordaje individualizado según las necesidades de cada caso.

4. METODOLOGÍA: Enfoque metodológico de la intervención:

La intervención se desarrolló bajo un enfoque integral, humanizado y centrado en la gestante, orientado al fortalecimiento de la salud mental durante el embarazo. Se priorizó la escucha activa, la empatía y el respeto por la experiencia individual de cada gestante, permitiendo la expresión libre de emociones, temores y preocupaciones.

Se trabajó desde el diálogo de saberes, reconociendo los conocimientos previos de las gestantes y promoviendo la construcción conjunta de herramientas para el manejo emocional. El profesional de psicología actuó como facilitador del proceso, promoviendo la reflexión, el autoconocimiento y la toma de decisiones conscientes frente al cuidado emocional.

Se fomentó la participación activa, el pensamiento crítico y la apropiación de estrategias prácticas que pudieran ser aplicadas en la vida cotidiana. Asimismo, se fortaleció la autonomía emocional y la confianza en el proceso de maternidad.

Planeación operativa y organización

Se organizó la agenda de visitas domiciliarias distribuidas en cinco días (23 al 27 de marzo), realizando tres visitas por día en los siguientes horarios:

• 10:00 AM a 11:00 AM
• 2:30 PM a 3:30 PM
• 4:00 PM a 5:00 PM

Se garantizó la cobertura de 15 gestantes, teniendo en cuenta la ubicación geográfica, disponibilidad y continuidad del proceso.

Se prepararon materiales educativos (infografías), instrumentos de evaluación (Escala de Beck) y formatos de registro, asegurando una intervención organizada, sistemática y verificable.

Desarrollo de la intervención psicoeducativa

Durante cada visita se inició con un saludo y generación de un ambiente de confianza. Posteriormente, se desarrolló un espacio de diálogo donde la gestante expresó sus emociones, miedos, expectativas y experiencias frente al embarazo.

Se abordaron temas como:

• Cambios emocionales durante la gestación
• Miedos frente al parto y posparto
• Adaptación al rol materno
• Influencia del entorno familiar

Se promovió la normalización de las emociones, explicando que los altibajos emocionales son parte del proceso gestacional.

Aplicación de la Escala de Depresión de Beck

Se realizó la aplicación individual de la escala como herramienta de tamizaje, permitiendo identificar síntomas emocionales leves, moderados o de riesgo.

Los resultados fueron socializados de manera pedagógica, explicando su significado y brindando orientación según cada caso. Esto permitió detectar necesidades de acompañamiento y fortalecer la conciencia emocional.

Estrategias de regulación emocional

Se enseñaron herramientas prácticas como:

• Técnicas de respiración consciente
• Ejercicios de relajación
• Atención plena (mindfulness)
• Identificación de pensamientos negativos
• Comunicación asertiva
• Autocuidado emocional

Estas estrategias fueron adaptadas al contexto de cada gestante, facilitando su aplicación en el hogar.

Entrega de material educativo

Se entregó una infografía con información clave sobre manejo de emociones, signos de alerta emocional y recomendaciones prácticas, promoviendo su uso como herramienta de consulta.

Seguimiento y registro

Se realizó registro detallado de cada intervención, garantizando la organización de soportes por gestante, permitiendo trazabilidad, seguimiento y cumplimiento de criterios de calidad.

Se promovió la continuidad del proceso psicológico y el uso de los servicios de salud en caso de ser necesario.

Canalización: si es requerido o no aplica por la EPS entidad administradora de la E.S.E Hospital San José, dependiendo de cada situación de la gestante.

- Finalizando visitas 3 por Psicología el día 27 de marzo de 2026 a las 5:00 pm.



_____
MARYURI ANDREA ZAPATA
Psicóloga PIC DTSC