MANEJO DE EMOCIONES DURANTE EL EMBARAZO

El manejo de emociones durante el embarazo es un aspecto fundamental para el bienestar de la madre y el desarrollo saludable del bebé. Durante esta etapa, los cambios hormonales, físicos y emocionales pueden generar altibajos que afectan el estado de ánimo, las relaciones y la salud mental.



🧠 Principales emociones comunes en el embarazo:

- Alegría y entusiasmo
- Ansiedad o miedo al parto y a la maternidad
- Cambios de humor repentinos
- Sensación de vulnerabilidad o tristeza
- Inseguridad sobre el futuro

✅ Recomendaciones prácticas para el manejo emocional:

- Hablar sobre lo que se siente con personas de confianza o profesionales de la salud.
- Practicar técnicas de relajación como respiración profunda, meditación o yoga prenatal.
- Descansar adecuadamente y mantener una rutina saludable.
- Asistir a controles prenatales y programas de preparación para el parto.
- Evitar el aislamiento social, buscando apoyo en la pareja, familia o grupos de madres.

🚨 Señales de estrés en el embarazo :

- Dolor de cabeza frecuente
- Problemas para dormir
- Irritabilidad o llanto fácil
- Palpitaciones o tensión muscular
- Sensación de agobio o miedo constante

✅ Estrategias para reducir el estrés:

🗣️ Habla sobre lo que sientes
Compartir tus emociones con alguien de confianza reduce la carga emocional.

🧘‍♀️ Practica la relajación
Haz ejercicios de respiración, meditación o yoga para embarazadas.

🚶‍♀️ Mantén actividad física suave
Caminar o estirarte mejora tu estado de ánimo y libera tensiones.

💤 Duerme bien
Crea rutinas de sueño y evita las pantallas antes de acostarte.

🥗 Aliméntate de forma saludable
Una buena nutrición influye positivamente en tus emociones.

🎨 Haz algo que disfrutes
Escucha música, pinta, lee, escribe o realiza manualidades.

🧡 Rodéate de apoyo positivo
Busca el acompañamiento de tu pareja, familia, amigos o grupos prenatales.



Maryurí Andrea Zapata
Psicóloga PIC