Embarazo de Emociones

Postgrado de Educación Emocional

3ª Edición Curso 2004 - 2005

Romina Canóniga Pizarro

Tutora: Nuria Pérez Escoda

ÍNDICE

Páginas

1. Introducción……..... 6

2. Marco teórico
   2.1. La Educación Emocional y la emoción…… 8
   2.2. El embarazo y la Educación Emocional…… 20
   2.3. Educación maternal y paternal……..... 54

3. Propuesta de intervención
   3.1. Estudio Preliminar……..…… 60
   3.2. Justificación…… 96
   3.3. Programa de educación maternal y paternal…… 97

4. Bibliografía…… 127

5. Anexos
   - Cuestionario mamás…… I
   - Cuestionario papás……..... IV
   - Cuestionario inicial…… VII
   - Actividades propuestas según resultados del cuestionario inicial…… IX
   - Gráficas Mamás
     - Datos demográficos……..…… XI
     - Aspectos tratados en el curso..……... XV
     - Semana en la que inicia el curso de preparación…… XVI
     - Conocimiento de la posibilidad de hacer un curso…… XVII
     - Interés en hacer un curso de preparación……..…… XVIII
     - Qué esperan de un curso de preparación…… . XIX
     - Comparación mamás primerizas / Mamás con hijos…… XX
     - Comparación mamás con preparación / Mamás sin…… XXX
   - Gráficas Papás
     - Datos demográficos…… XL
     - Aspectos tratados en el curso..……... XLIII
     - Papás primerizos que hacen preparación…… XLIV

- Actividades

  - Tengo miedo……. XLIX
  - Yo también tengo miedo…… L
  - Un paseo por las nubes…….. LI
  - Cuadro de distorsiones cognitivas…… LII
  - Piensa mal… y puede que te equivoques (mamás)…….. LIII
  - Piensa mal… y puede que te equivoques (papás)…….LV
  - Pienso, por lo tanto siento……. LVIII
  - Sintiendo a nuestro bebé…….. LIX
  - ¿Qué emociones sientes?..... LX
  - ¿Nos abrazamos?..... LXI
  - Sabías que… ……. LXII
  - Hasta siempre…….. LXIII

A toda la gente que me ha ayudado a hacer este proyecto y en especial a ti, Nuria Pérez. que tu tiempo es oro y no has dudado en compartir conmigo tu tesoro.

¡Gracias a todos!

Cuando miro atrás y recuerdo el momento en el que comencé a pensar en este proyecto no imaginé que acabaría haciendo algo para las parejas que esperan un bebé. En principio pensé en hacer una propuesta de programa dirigida a los alumnos de un colegio, ya que es el colectivo al que se han sentrado más programas de Educación Emocional.

Pero un buen día, una persona muy allegada a mí me hizo abrir los ojos a las necesidades emocionales que pueden llegar a tener las mamás y papás que están “embarazados”. Sus palabras me hicieron reflexionar y me di cuenta de que actualmente hay muchos centros que se dedican a impartir clases de preparación al parto, pero que no educan para la maternidad y la paternidad.

A parte de las vivencias emocionales de las embarazadas, otro aspecto que me motivó a hacer este proyecto fue el hecho de descubrir la poca información que existe sobre las emociones de los bebés durante el periodo de gestación; un periodo en el que ya son capaces de sentir y emocionarse.

Espero que este trabajo pueda servir algún día como reflexión para que la gente empiece a tener en cuenta la importancia de las emociones desde el primer momento de nuestras vidas, en el vientre de nuestras madres.

De forma muy breve, comentaré a continuación los aspectos principales del contenido del siguiente proyecto.

Primeramente propongo un marco teórico a partir del cual se fundamenta la propuesta de intervención. En él aparecen comentados brevemente aspectos de la Educación Emocional y la emoción en relación con el embarazo y la educación maternal.

A continuación expongo mi propuesta de intervención, que estará justificada a partir del marco teórico y de los resultados obtenidos en el estudio preliminar. Esta propuesta es un programa flexible que podrá adaptarse a los cursos ya organizados de preparación a la maternidad y la paternidad.

En este trabajo encontramos una serie de actividades de educación emocional dirigidas a las parejas que esperan un bebé.

Finalmente, en los anexos, podemos encontrar las gráficas elaboradas a partir de los resultados de los cuestionarios y el material necesario para la realización de las actividades propuestas.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LA EMOCIÓN

2.1.1. EDUCACIÓN EMOCIONAL

Como bien afirman Güell y Muñoz Redón (2000), durante mucho tiempo se ha interpretado la expresión emocional como un signo de debilidad, falta de madurez y descontrol. Se ha llegado a considerar que el control y la ausencia de emociones era algo muy preciado en las personas; tanto, que se propugnaba el uso de la racionalidad por encima de lo emocional. Esta visión la hemos podido observar a lo largo de muchos años, en el hecho de que continuamente nuestro desarrollo cognitivo ha sido potenciado, dejando de lado el fomento del desarrollo emocional.

Afortunadamente, en los últimos años, la visión sobre la dimensión emocional de las personas ha ido cambiando. Se empieza a tomar cierta conciencia de la importancia de las emociones y de su expresión, de tal manera que el desarrollo emocional y el cognitivo deberán ir a la par para permitir a las personal un funcionamiento armónico. (Güell, 2000)

De esta importancia creciente de las emociones surge la educación emocional como respuesta a un déficit en la formación básica de las personas. La educación emocional es definida según Bisquerra (2003) como un *proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.*

Es importante destacar que la educación emocional adopta la perspectiva de la salutogénesis y debido a esto tiene una doble función; por un lado pretende prevenir los efectos patológicos de las emociones negativas como pueden ser la ira, el estrés, la ansiedad, la angustia, la tristeza, etc.; y por otro, intenta potenciar el desarrollo de las emociones positivas, lo que incluye el desarrollo de la inteligencia emocional y su aplicación en las situaciones de la vida.

Aparte de la doble función de la educación emocional, ésta tiene una serie de objetivos generales que según Bisquerra (2003) se pueden resumir en los siguientes:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

La consecución de estos objetivos implica la aplicación de programas de educación emocional dirigidos a diferentes contextos, principalmente el sistema escolar, los medios comunitarios y las organizaciones. A pesar de que estos programas estén dirigidos a personas de diferentes edades, siempre habrá que tener en cuenta que es muy importante iniciar la educación emocional desde los primeros momentos de vida, ya que el desarrollo de las primeras emociones surge aquí.

Para la aplicación de dichos programas de educación emocional, el GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) propone la agrupación de todo su contenido en cinco dimensiones básicas dentro de las cuáles se tratan diferentes aspectos de la educación emocional. Estas dimensiones son las siguientes:

· **Conciencia emocional**

- Toma de conciencia de las propias emociones
- Dar nombre a las propias emociones
- Comprensión de las emociones de los demás

· **Regulación de las emociones**

- Tomar conciencia de la interacción entre emoción cognición y comportamiento
- Expresión emocional
- Capacidad para la regulación emocional
- Habilidades de afrontamiento
- Competencia para autogenerar emociones positivas

· **Autonomía personal**

- Autoestima
- Actitud positiva
- Responsabilidad
- Análisis crítico de las normas sociales
- Buscar ayuda y recursos
- Autoeficacia emocional

· **Inteligencia interpersonal y habilidades sociales**

- Dominar las habilidades sociales básicas
- Respeto por los demás
- Comunicación receptiva
- Comunicación expresiva
- Compartir emociones
- Comportamiento pro-social y cooperación
- Asertividad

· **Habilidades de vida y bienestar**

- Habilidades de vida
- Identificación de problemas
- Fijar objetivos adaptativos

- Solución de conflictos
- Negociación
- Bienestar subjetivo

Para una visión más amplia sobre estas cinco dimensiones remito el artículo de: Bisquerra, R. (2002) La competencia emocional. En M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría* (pp. 69 – 83) Barcelona: Cisspraxis.

En cada una de estas dimensiones se trabajan las emociones de diferente manera, por ello, a continuación comentaré algunos aspectos básicos sobre la emoción.

2.1.2. LA EMOCIÓN

A continuación comentaré brevemente diferentes aspectos de la emoción para poder entender este elemento de la Educación Emocional.

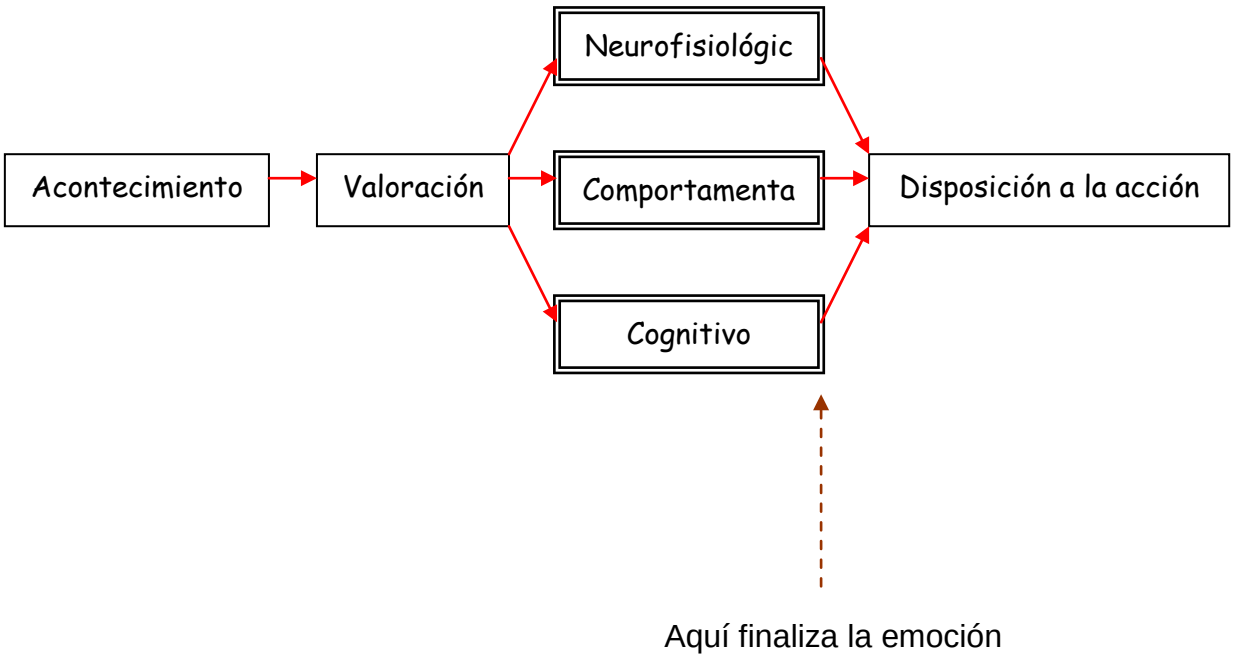
A. CONCEPTO DE EMOCIÓN

Para poder trabajar las emociones en un programa de educación emocional es muy importante saber lo que es una emoción. Según Bisquerra (2003) la emoción la podemos definir como: *Estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno.*

B. PROCESO DE VIVENCIA EMOCIONAL

Continuamente suceden acontecimientos a nuestro alrededor que captamos y percibimos. Las personas tenemos un mecanismo interno que en todo momento está valorando la información que llega a nuestros sentidos, y esta valoración la hace en términos de cómo afectan estos acontecimientos a nuestro bienestar en dos niveles. En primer lugar hacemos una valoración sobre si el acontecimiento es positivo o negativo para lograr nuestros objetivos, y en segundo lugar valoramos si tenemos recursos personales para poder afrontar el acontecimiento. (Lazarus, 1991) Citado en Bisquerra, R. (2003: 45 - 46)

Este proceso de vivencia emocional tiene diferentes componentes que se organizarían de la siguiente manera:



· *Acontecimiento*

Es el evento que sucede y que nosotros valoraremos posteriormente. Este acontecimiento puede ser tanto interno (propioceptivo) como externo.

· *Valoración*

Evaluamos si lo que está sucediendo afecta o no a nuestro bienestar y esto lo hacemos en términos de cómo vivimos el acontecimiento: como daño/pérdida, amenaza, desafío o beneficio.

Esta valoración es un mecanismo automático, ya que las emociones son innatas. Lo que sí podemos modificar a lo largo del tiempo es la manera como hacemos esta valoración, ya que esto es una cuestión de aprendizaje.

· *Dimensiones de la emoción*

En el caso de que valoremos que el acontecimiento afecta a nuestro bienestar, se activarán tres componentes que nos predisponen a la acción.

- *Neurofisiológico*: Son reacciones internas del organismo que normalmente no tienen manifestaciones externas. Estas reacciones son difíciles de controlar ya que son respuestas involuntarias como:

taquicardia, rubor, sudoración, sequedad de boca, secreciones hormonales, etc.

- *Comportamental*: Son todas aquellas respuestas externas de nuestro cuerpo, y por el hecho de ser externas son observables. Un ejemplo de ellas son: expresiones faciales, tono de voz, movimientos corporales, etc.

- *Cognitivo*: Es la capacidad de pensar sobre lo que nos está pasando y tomar conciencia de ello. En el momento en que somos conscientes de nuestra emoción es cuando la sentimos.

  Este componente cognitivo es la que permitirá etiquetar la emoción en función del dominio del lenguaje que tenga cada uno. Es en el momento en que ponemos nombre a nuestras emociones cuando somos más conscientes de lo que estamos sintiendo. Sólo podemos conocer este componente si la persona nos informa de él.

  (Bisquerra, 2003)

C. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Según Lazarus (1991), a partir de la valoración primaria de los acontecimientos es de donde surge la diferenciación entre *emociones positivas* y *emociones negativas,* en función de lo congruentes que sean con nuestros objetivos personales. Una breve definición de lo que serían estas emociones es la siguiente:

· *Emociones positivas*

Son agradables y se experimentan cuando se logra una meta. El afrontamiento consiste en el disfrute y bienestar que proporciona la emoción. Por tanto, suponen un progreso para el bienestar de la persona. (Bisquerra, 2003: 91)

Son emociones positivas: Alegría, amor, felicidad, humor.

· *Emociones negativas*

Son emociones desagradables que se experimentan cuando se bloquea una meta, ante una amenaza o una pérdida. Suponen un retraso que impiden a uno progresar y requieren energías y movilización para afrontar la situación. (Bisquerra, 2003: 91)

Algunos ejemplos de emociones negativas son: Ira, miedo, tristeza, vergüenza, ansiedad, aversión.

Hay que tener en cuenta que las emociones no son ni buenas ni malas, sino que es a partir de ellas que nuestro comportamiento puede ser adaptativo o destructivo.

Aparte de las emociones anteriores, también encontramos dos tipos más de emociones que son las *ambiguas* y las *estéticas*.

· *Emociones ambiguas*

Conocidas también como problemáticas (Lazarus, 1991) o neutras (Fernández-Abascal, 1997). Son aquellas emociones que no son ni positivas ni negativas; o bien pueden ser consideradas las dos cosas en función de las circunstancias en las que tengan lugar. (Bisquerra, 2003: 91)

Se consideran emociones ambiguas la sorpresa, la compasión y la esperanza.

· *Emociones estéticas*

Las emociones estéticas se desencadenan cuando reaccionamos emocionalmente ante ciertas manifestaciones artísticas como la literatura, la escultura, la pintura, etc. (Bisquerra, 2003: 110)

Al hablar de emociones hay que tener en cuenta que no se pueden utilizar los diferentes conceptos de manera indistinta, por eso comento este aspecto a continuación.

D. DIFERENCIACIÓN DE CONCEPTOS

Como bien afirma Bisquerra (2003), el lenguaje emocional es muy ambiguo y esto hace que a veces pueda haber confusiones. Muchas veces utilizamos términos como emoción, sentimiento, afecto, etc. indistintamente y no nos damos cuenta de que estamos hablando de diferentes cosas.

Por este motivo, a continuación expongo una serie de términos que según Bisquerra (2003) tienen una serie de diferencias entre unos y otros.

· Emoción

Como ya he comentado anteriormente, la emoción es un fenómeno complejo formado por tres componentes de los cuales, el cognitivo es el que permite tomar conciencia de esta emoción y así poder alargarla.

· Sentimiento

Ante el concepto de sentimiento no hay una definición unitaria; algunos autores opinan que los sentimientos son el componente subjetivo o cognitivo de las emociones. Para otros autores como Frijda *et al*. (1991) los sentimientos son disposiciones a responder emocionalmente a un objeto específico. Por otro lado, existe otra opinión en la que se afirma que el sentimiento es en lo que se transforma la emoción cuando decidimos alargarla voluntariamente.

· Afecto

Es una cualidad de las emociones que puede ser positiva (afecto positivo) o negativa (afecto negativo) Pero generalmente se considera que es un sentimiento positivo derivado del amor.

· Estados de humor

Son estados que oscilan entre la depresión y la euforia. Son más vagos e imprecisos que las emociones y se relacionan con las experiencias de la vida pasada.

· Desórdenes emocionales

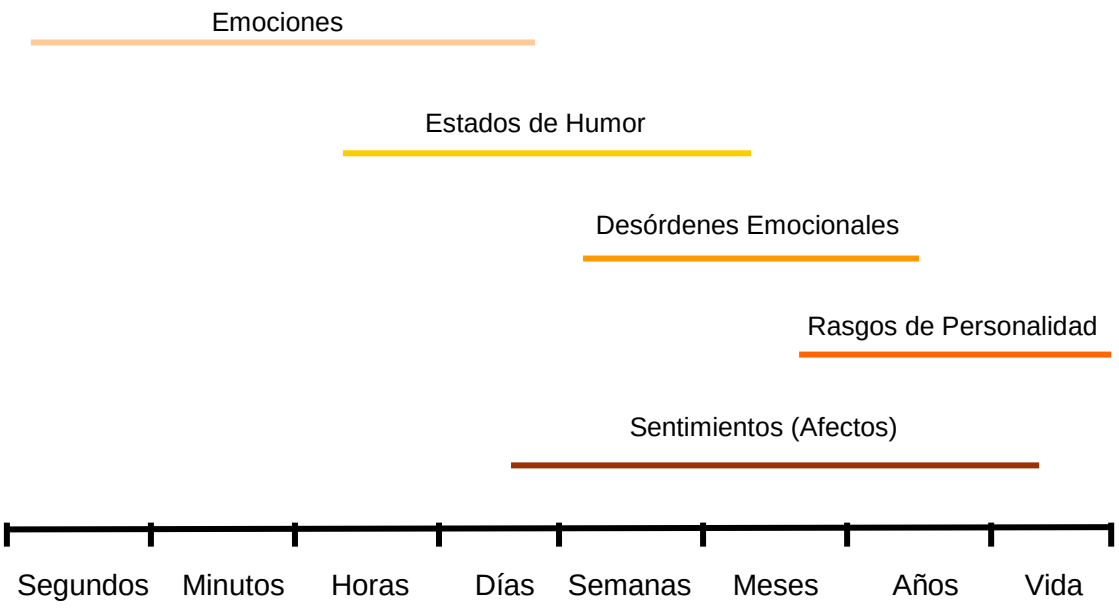
Los desórdenes emocionales son el resultado de un estado emocional negativo que perdura durante mucho tiempo. Estos desórdenes requieren tratamiento.

· Rasgos de personalidad

Las emociones pueden acabar constituyendo rasgos de personalidad de un individuo. Un rasgo emocional significa que la persona tiene unas características personales que facilitan la aparición del estado emocional.

Para entender mejor todos los conceptos que acabo de presentar Bisquerra (2003) propone una ilustración muy aclaratoria a la que llama *Espectro de Fenómenos Afectivos* a la cual añado los sentimientos (afectos).

· Espectro de fenómenos afectivos en función de su duración



(Bisquerra, 2003. 65)

E. CONCEPTO DE CICLO VITAL

Además del interés que se ha despertado por conocer las emociones, también se ha intentado conocer el momento en qué se desarrollan las emociones en la vida de las personas.

La Psicología del Desarrollo se ha llegado a cuestionar en qué momento se desarrollan las emociones en los niños y cuándo estos son conscientes de ellas

Geenspan y Thorndike (1997) citado en Bisquerra, R. (2003: 78) sitúan el desarrollo emocional durante los primeros años de vida de los niños. Por otro lado, estudios recientes demuestran que los niños tienen capacidad para reconocer las emociones positivas y negativas desde los primeros meses de vida.

Es reconocido también que las emociones infantiles son muy ricas a pesar de que los niños no tengan la capacidad suficiente de expresarse.
(Bisquerra, 2003: 78)

Teniendo en cuenta todo esto, me pasa por la cabeza una pregunta: *¿Tienen emociones los bebés antes de nacer?* Hay autores que se han atrevido a hablar de la vida emocional del bebé cuando todavía está en la barriga de su mamá. Dentro de la Psicología del Desarrollo se reconoce que hay un desarrollo vital importante antes del nacimiento.

Desde el modelo bio-psico-social propuesto por D. R. Rutter y Lyn Quine (http://www.apsique.virtuabyte.cl/tiki-index.php?page=DesaDespren#id2460371) [Consulta: 14 de julio 2005] se afirma que la manera en que la mamá percibe el ambiente se la transmite al bebé a través de la placenta. Por este motivo, las emociones de la madre se traspasan al bebé, de manera que éste tiene las mismas respuestas emocionales que ella, incluso también las mismas sensaciones fisiológicas.

Este mismo aspecto es defendido también por Rodríguez (2003) que afirma que la vida emocional de toda persona se desarrolla en el útero materno. Más

adelante ampliaré los comentarios de este autor cuando hable del desarrollo emocional del bebé durante el embarazo.

Una vez comentado todo esto, deberíamos plantearnos la importancia de la vida emocional del bebé antes de nacer. Éste no sólo está conectado a su madre de manera física, sino que también lo está de manera emocional; la embarazada le transmite emociones y sentimientos.

http://www.contusalud.com/website/folder/sepa_embarazo_1_trimestre.htm

[Consulta: 14 de julio 2005]

2.2. EL EMBARAZO Y LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Las emociones están presentes en las personas a lo largo de toda su vida, y hay un periodo concreto en el que las mujeres tienen vivencias emocionales muy intensas, éste es el periodo del embarazo. Por este motivo comentaré, a continuación, diferentes aspectos del embarazo y su relación con la educación emocional y las emociones.

2.2.1. EL EMBARAZO

Como bien anuncia Rodríguez (2003), la noticia del embarazo es tan sólo una pequeña muestra de la gran cantidad de emociones que van a experimentar los padres y las madres a partir de ese momento. Si bien es cierto que cada persona vive el embarazo de una manera distinta, normalmente las parejas sienten una gran sensación de logro, un sentimiento de esperanza y una profunda felicidad por el futuro nacimiento.

El momento del embarazo es de gran importancia para la pareja y es este periodo cuando aparece lo que Pérez Testor (2002) llama *Representaciones Parentales* y que a continuación veremos lo que son.

A. REPRESENTACIONES PARENTALES

A partir del anuncio del embarazo se desencadenan en los papás y las mamás una serie de fantasías conscientes o inconscientes, que se consideran experiencias interactivas con el bebé. Se ha afirmado que estas interacciones comienzan durante la gestación, pero Pérez Testor (2002) opina que la *idea de bebé* puede aparecer incluso antes; cuando la pareja empieza a considerar la posibilidad de tener un hijo. Es éste el momento en el que se comienza a crear un *espacio mental familiar* que permite a la pareja anticipar el lugar que ocupará el futuro bebé.

Estas representaciones parentales dependerán básicamente de las vivencias que los padres y las madres hayan tenido en su infancia, de su trayectoria vital hasta el momento y de sus proyecciones de futuro; en ellas influyen también sus esperanzas, temores y angustias.

Estas fantasías sumadas a la confirmación del embarazo provoca que se establezcan los primeros vínculos con el bebé; pero será en el momento en que sus movimientos sean perceptibles que las representaciones mentales se harán mucho más fuertes.

A partir del séptimo mes se produce una anulación de estas representaciones. Stern (1997) citado en Pérez Testor, C. (2002: 60 - 61) considera que esto es un mecanismo defensivo de la madre para evitar desilusiones y evitar también representaciones negativas sobre sus temores de deformación y muerte.

Pero hasta llegar a los primeros movimientos fetales y después de ellos hay todo un periodo de tiempo en el que se dan gran cantidad de cambios tanto físicos como emocionales. Estas transformaciones no sólo tienen lugar en la mamá, sino que también el bebé va cambiando a lo largo de los nueve meses.

Para poder comprender mejor todos los cambios que se producen, comentaré la evolución del embarazo dividida en tres trimestres los cuáles, a su vez, contienen diversos periodos en función de la semana de embarazo en la que se encuentre la gestante. El primer trimestre comprendería desde la semana 1 hasta la 15, el segundo de la 16 a la 27 y el tercero de la 28 a la 40.

B. CAMBIOS EMOCIONALES Y FÍSICOS DURANTE EL EMBARAZO

▪ PRIMER TRIMESTRE

· Cambios emocionales de la mamá

Durante este primer trimestre, la mujer experimenta una serie de cambios emocionales y psicológicos que pueden repercutir en su comportamiento. En lo referente al plano emocional está muy sensible, de mal humor y suele llorar con facilidad.

Según opina Rodríguez Rozalén (----), este periodo se caracteriza por la presencia de estrés e inseguridad. La inseguridad viene dada por el hecho de que al principio, la mujer no tiene completa certeza de si está realmente embarazada; por otro lado, el estrés puede venir provocado por las náuseas y vómitos que pueden aparecer en este periodo.

Hay diferentes maneras de vivir cada embarazo y como Rodríguez (2003) afirma, a pesar de que muchas mujeres experimentan un profundo bienestar y un gran aumento de energía, otras pueden sentirse muy sensibles y agotadas. Pero además, existe una tercera posibilidad, y es que puede haber mamás que experimenten ambas sensaciones al mismo tiempo, lo que sería conocido como ambivalencia.

La embarazada tiene la sensación de que desea dormir más de lo habitual (hipersomnia). Esta necesidad de dormir se asocia a la “identificación con el feto” y está causada por los cambios hormonales y la sensación de incógnita. Es también frecuente que las tengan sueños relacionados con robos o vaciamiento, que reflejan su temor a un aborto. (Rodríguez Rozalén, ----)

Por otro lado, como afirma Corbella (1994) la presencia de insomnio se puede considerar como una manifestación de estrés ante el embarazo.

En general, todas las embarazadas tienen altibajos emocionales, sienten inestabilidad y angustia (que son absolutamente normales) por lo que necesitarán mucho afecto de sus parejas.

Existe otro concepto conocido como *Temores Femeninos.* Rodríguez (2003) comenta que aunque el embarazo sea totalmente deseado, hay una serie de temores que acechan a la mamá como por ejemplo:

- Surgen dudas acerca de su capacidad para ser madre.
- Existe una preocupación por el aspecto físico, las mamás creen que van a dejar de ser atractivas.
- Puede existir cierto sentimiento de inutilidad, ya que se preguntan si podrán seguir haciendo las mismas cosas que hacían antes de quedarse embarazadas.
- Incomprensión de sus sentimientos de tristeza y sus cambios repentinos de humor.

En cuanto a la ligazón emocional entre mamá y bebé, en este primer trimestre no es muy notoria. Pero a medida que el embarazo va avanzando, las ansiedades y los mecanismos de rechazo van desapareciendo debido al deseo creciente de ser madre.

· **Cambios físicos de la mamá**

El cuerpo de la mamá se prepara desde el primer día del embarazo para el gran esfuerzo que deberá hacer para mantener al bebé durante nueve meses.

Dentro de este periodo podemos distinguir las siguientes etapas:

- <u>Semanas 1 – 5</u>
  - Aumento notable del ritmo cardíaco. (se mantiene durante todo el embarazo)
  - Se aceleran las funciones vitales.

- Aumento de la secreción de estrógeno y de progesterona: lo que produce la aparición de calambres en las piernas, náuseas y vómitos, y también el crecimiento de los pechos.
- Las náuseas y los vómitos también se deben al aumento de secreción de jugos gástricos.
- Aumento de la salivación.
- Malestares estomacales: como acidez, indigestión, estreñimiento y gases.
- Inflamación, congestión, dolor o sensibilidad en los senos.
- Los pezones se oscurecen y pueden verse más prominentes.
- Debilidad, cansancio y más sueño tanto de día como de noche.
- Leves calambres o dolores en el área perianal y perineal (espacio entre la vagina y el ano). El doctor puede recomendar algunos ejercicios para aliviarlos.
- Algunos alimentos se antojan, y ciertos olores y sabores provocan asco.
- Mayor sensibilidad del sentido del olfato.
- Aumento de le frecuencia urinaria: debido a que aunque el útero ha aumentado de tamaño, todavía no se ha elevado.
- Descenso considerable del azúcar: lo que puede provocar mareos y dolores de cabeza.

- <u>Semanas 6 – 10</u>

- Aumentan las náuseas, sobre todo en las mañanas.
- Se tienen ganas de orinar con frecuencia.
- Empieza a desaparecer la cintura y a aparecer un ligero abultamiento en tu abdomen (es probable que haya que cambiar de talla de ropa)
- Se pierde aproximadamente 1.5 kg, ya que el metabolismo empieza a adaptarse a tu estado.
- Se siente extremada fatiga, debido a que el organismo se está ajustando a las exigencias del embarazo.

- Se oscurecen los lunares, pecas o cicatrices recientes, por los cambios de pigmentación. (Conviene evitar el sol a toda costa, porque agrava las manchas).
- Se reseca la piel.
- Se sienten calambres leves y se pueden tener ligeros sangrados porque el embrión se implanta en el útero.

◦ Semanas 11 – 13

- Aumenta el peso.
- Desaparecen los mareos matutinos.
- Se sufre estreñimiento porque se hace lento el trabajo intestinal.
- El pezón aumenta de tamaño y se oscurece.
- La piel luce más tersa, radiante y ruborizada, pero puede aumentar la secreción de aceite y causar acné temporal.
- Durante este primer trimestre se puede dar una disminución del deseo sexual.

· **Cambios emocionales del bebé**

Tal y como afirma Rodríguez (2003) la vida emocional de toda persona se desarrolla en el interior del útero materno y aunque es difícil hablar sobre la vida psíquica del feto cuando tiene tan poco tiempo de vida, lo que sí que es cierto es que comienza a responder de manera refleja a algunos estímulos, lo que implica su capacidad de sentir.

A pesar de que este periodo es el inicio del embarazo, la madre comparte muchas cosas con el bebé, y una de ellas son las endorfinas (sustancias que proporcionan bienestar). Debido a esto, cuando la mamá se siente feliz, contribuye a que el bebé experimente sensaciones de placer y bienestar. (Rodríguez, 2003: 30)

· **Cambios físicos del bebé**

A pesar de que en este primer trimestre el bebé tan sólo puede llegar a medir 7 centímetros ya se dan en él una serie de cambios físicos y el desarrollo de todas las estructuras básicas.

- Semanas 1 – 5
  - Peso aproximado: menos de 1 gramo.
  - Longitud: 4 a 7 milímetros.

  El desarrollo del bebé:

  - El cuerpo de la mamá comienza a darle apoyo y protección al bebé para su desarrollo.
  - En la segunda semana, se realizan numerosas divisiones celulares en el embrión.
  - En la tercera semana empieza a desarrollarse la cabeza, y a formarse la placenta con abundantes vasos sanguíneos.
  - Empieza el funcionamiento de su sistema cardiovascular (corazón y vasos sanguíneos) que es del tamaño de una lenteja.
  - Comienza el funcionamiento de los sistemas respiratorio y circulatorio.
  - Su corazón empieza a latir.

- Semanas 6 – 10
  - Peso aproximado: 5 gramos.
  - Longitud: 3 centímetros.

  El desarrollo del bebé:

  - El embrión es del tamaño de una fresa y flota dentro de la bolsa de líquido que lo protege de golpes externos que se puedan recibir en el vientre.
  - Su cerebro se desarrolla rápidamente y aumenta el tamaño de la cabeza.

- Se forman los ojos, cubiertos por una membrana que los protege del medio acuoso.
- En la séptima semana se definen los dedos de las manos y pies, y se empiezan a desarrollar los principales órganos: hígado, riñones, estómago, intestino, vejiga, uretra, bazo y apéndice.
- El hígado empieza a producir bilis.
- Los riñones comienzan a segregar orina.

◦ Semanas 11 – 13

- Peso aproximado: 18 gramos.
- Longitud: 5 a 6 centímetros.

El desarrollo del bebé:

- El feto es del tamaño de un melocotón.
- Se desarrollan rápidamente sus extremidades, y su cabeza es desproporcionada con el cuerpo.
- Se empiezan a perfeccionar los músculos y el bebé produce sus primeros movimientos, aún imperceptibles.
- Tiene desarrollados los veinte dedos.
- Empiezan a aparecer las uñas de los dedos de las manos y los pies.
- Se forman el oído, el iris, la córnea y el cristalino de los ojos, que están cerrados debido a que ya tiene párpados.
- Para proteger su piel del líquido amniótico, su cuerpo se recubre de una capa de grasa blanca y un fino vello.

▪ SEGUNDO TRIMESTRE

· Cambios emocionales de la mamá

En esta segunda etapa las emociones comienzan a estabilizarse. Cada vez hay más evidencia del embarazo, así que los temores ante una posible pérdida van siendo cada vez menores.

Desaparece el cansancio y el malestar propio del primer trimestre. Y aparece en la mamá un sentimiento de seguridad debido a que ya se notan los movimientos fetales (a pesar de ser tenues: burbujas o aleteos). El hecho de que los movimientos del bebé cada vez sean más perceptibles hacen que el embarazo se vea como una realidad, y que el bebé pueda percibirse como una individualidad. Es el hecho de que la embarazada empiece a notar estos movimientos, lo que hace que se desencadene un profundo sentimiento de cercanía y unión; empieza a reforzarse el vínculo afectivo entre mamá y bebé que había comenzado en el periodo anterior.

Se experimentan sentimientos de alegría, de plenitud y se siente gran ilusión por el nacimiento del hijo, que se manifiesta con los preparativos para su llegada. Pero también se experimentan sentimientos de ansiedad debido al temor de que el bebé tenga malformaciones, por el miedo a morir en el parto, por el miedo a no estar preparada para ser madre, y otros miedos que experimentan las embarazadas que comentaré más adelante. (Corbella, 1994: 33)

Otro aspecto que puede darse en las embarazadas es la bajada de autoestima por el hecho de perder la figura y por no vivir con naturalidad los cambios corporales que se van produciendo.

Durante esta etapa es frecuente que la embarazada busque figuras maternas (la madre o la pareja) ya que necesita sentirse protegida. Incluso a veces, los conocidos antojos pueden interpretarse como su necesidad de que aquellos que la rodean estén pendientes de ella. (Rodríguez Rozalén, ----: 24)

· **Cambios físicos de la mamá**

Este segundo trimestre suele ser el más relajado de los tres y está caracterizado por la estabilidad y la adaptación.

- Semanas 14 – 19

  - Los senos siguen aumentando de tamaño y las venas se vuelven visibles.
  - La cintura desaparece y ya se nota el bulto en el abdomen.
  - El cabello se vuelve más graso porque el cuerpo produce mucha progesterona, que estimula las glándulas sebáceas.
  - Aumento de la vitalidad, así que ahora la embarazada debe sentirte mucho mejor y con más energía que en la etapa inicial del embarazo.

- Semanas 20 – 23

  - Sigue aumentando el tamaño de los senos.
  - El útero aumenta su tamaño y se estira: puede producir trastornos abdominales.
  - Estreñimiento.
  - Variaciones de la piel: incremento de la pigmentación, manchas en el rostro, una línea oscura que va desde el pubis hasta el ombligo. También pueden aparecer estrías.
  - Sangran las encías.
  - Se padece de congestión nasal.
  - Se produce la primera leche (calostro).
  - Aumentan las secreciones vaginales.
  - Aumento de la cantidad de líquido amniótico: lo que provoca un considerable peso delantero que lleva a las embarazadas a inclinarse hacia atrás, lo que puede provocar dolores de espalda.
  - Tienen calambres en las piernas.
  - Retienen líquidos y se nota más en los tobillos y los pies.

- Sufren problemas de estreñimiento por el trabajo intestinal más lento.
- Aumenta el apetito pero también la acidez estomacal.
- Es más incómodo conciliar el sueño debido a la acidez estomacal, el orinar con frecuencia, los calambres en las piernas y el malestar general.

◦ Semanas 24 – 27

- El vientre aumenta de volumen de modo importante (se produce el mayor aumento de peso de todo el embarazo).
- Por la retención de líquido se hinchan el rostro y los pies; elevar las piernas cada vez que se pueda ayuda a desinflamar los pies.
- Se tiene una mayor necesidad de orinar.
- Se sienten más fatigadas y caminan lento.
- Aparecen malestares en las ingles y punzadas en las piernas.
- Padecen molestias de la digestión porque el útero presiona los intestinos, además se retarda el vaciamiento del estómago para permitir la mayor absorción de nutrientes para el bebé.
- Aumenta la temperatura corporal por el desarrollo del bebé.

Durante este periodo, el deseo sexual vuelve a ser el de siempre o incluso mayor. También es probable que aparezcan contracciones irregulares que no suelen producir dolor. (Rodríguez, 2003: 36)

· **Cambios emocionales del bebé**

Sus sentidos están tan desarrollados que incluso es sensible a la luz, pues llegará a girar la cabeza en busca de las fuentes luminosas.

En este periodo ya es capaz de captar sonidos, así que los latidos del corazón de la madre, y la voz de su padre y de su madre, tendrán efectos muy gratificantes en el bebé. Además, *el bebé puede captar sonidos a través del líquido amniótico… En esta fase del embarazo se produce la creación del tejido cerebral y, por tanto, una hipotética capacidad para asociar sonido y*

movimientos y también para recodar. Las voces de sus padres serán un estímulo muy positivo. (Rodríguez, 2003: 39)

Además de todo esto, el bebé percibe los estados de ánimo de la mamá, como alegrías, disgustos, etcétera.

- **Cambios físicos del bebé**
  - Semanas 14 – 19
    - Peso aproximado: 135 gramos.
    - Longitud: 12 centímetros.

    El desarrollo del bebé:

    - El bebé es del tamaño de un melón pequeño.
    - Se forman la nariz, labios, cejas y el pelo de la cabeza se engruesa.
    - Aparecen las uñas y las huellas dactilares.
    - Sus dedos se separan totalmente unos de otros.
    - Sus orejas se sitúan a ambos lados de la cabeza.
    - Ya escucha ruidos internos del organismo de su mamá, como latidos del corazón y movimiento de los intestinos.
    - Detecta la luz a través de sus ojos y reacciona cuando el sol ilumina el vientre.
    - Comienza a hacer sus primeros gestos, como fruncir el ceño y bostezar.

  - Semanas 20 – 23
    - Peso aproximado: 340 gramos.
    - Longitud: 16 centímetros.

    El desarrollo del bebé:

    - Es del tamaño de una lechuga o col.
    - Su cerebro ya es similar al del adulto, produce 100 neuronas por segundo.

- Se comienzan a formar sus dientes de leche dentro de la encía.
- Ya tiene pestañas.
- Ya posee un sistema inmunológico básico.
- Es posible escuchar sus latidos del corazón.
- Ya funcionan sus reflejos, empieza a dar sus primeras pataditas y a chuparse el dedo.
- Sus movimientos se vuelven más fuertes y puede dar vueltas sobre sí mismo.
- Puede abrir y cerrar sus ojos.
- Capta ruidos del exterior y reacciona ante ellos, incluso pueden despertarlo de su sueño.
- Pasa muchas horas durmiendo pero se va despertando de manera regular.
- Ya sabe succionar y tragar.

◦ Semanas 24 – 27

- Peso aproximado: 630 gramos.
- Longitud: 21 centímetros.

El desarrollo del bebé:

- Su crecimiento y movimientos son muy rápidos.
- En las palmas de sus manos aparecen las primeras líneas.
- Su piel es tan delgada que deja ver los capilares sanguíneos.
- Bajo su piel, que todavía está muy arrugada, se va formando una capa de grasa.
- Sobre su piel se forma una fina capa de vello (lanugo) y una sustancia clara y cremosa (vernix) que le sirve de protección.
- Ya tiene papilas gustativas que le permiten diferenciar sabores.
- Empiezan a crecer los pulmones y realiza movimientos respiratorios.
- Su oído ya puede distinguir la voz de su papá.
- Tiene los órganos sexuales totalmente definidos.

▪ TERCER TRIMESTRE

· Cambios emocionales de la mamá

Este periodo se caracteriza por la sobrecarga. Si el embarazo ha transcurrido sin problemas, aumenta la confianza de la mamá y sus temores comienzan a disminuir.

Es en este trimestre cuando el deseo de conocer al bebé se hace más intenso, a la vez que las mamás empiezan a sentir ansiedad por el parto y por los cuidados que requerirá su bebé. Pero además, según Corbella (1994) éste es un momento de placidez mezclado con cierta impaciencia, y es en este trimestre cuando el vínculo emocional es mucho más fuerte, por lo que comienza a surgir el instinto maternal.

Casi al final del embarazo crece un sentimiento de incertidumbre y ansiedad debido a la inminencia del nacimiento. La madre experimenta una serie de sentimientos como miedo al dolor del parto o a la muerte, miedo a que el bebé sufra algún daño al nacer o a que tenga alguna deformidad, dudas sobre su capacidad para criarlo bien, etc., que hacen que de nuevo experimente ansiedad. (Corbella, 1994: 33)

En este momento el entorno que rodea a la embarazada cobra gran importancia, ya que puede contribuir a que las ansiedades aumenten debido a que las “predicciones,”, “consejos” y “opiniones” puede que no sean muy oportunos a pesar de no ser malintencionados. (Rodríguez Rozalén, ----: 25)

· Cambios físicos de la mamá

La mamá todavía sigue experimentando una serie de cambios físicos que son los siguientes:

- <u>Semanas 28 – 31</u>
  - El útero se llega a situar entre el ombligo y el esternón.
  - Si el feto tiene hipo, la mamá puede sentirlo como un movimiento desagradable en el abdomen.

- El estreñimiento es una molestia común de esta etapa, por lo que pueden aparecer hemorroides.
- Sigue aumentando el tamaño de los pechos.
- Siguen aumentando las secreciones vaginales.
- Los senos pueden empezar a producir calostro (sustancia previa a la producción de leche)
- Se siente dolor en la espalda baja por el mayor tamaño del vientre y la flexibilidad de las articulaciones pélvicas.
- Es posible sentir hormigueo en tobillos y muñecas.
- Puede producirse taponamiento o hemorragias nasales.
- Pueden aparecer estrías a causa del estiramiento de la piel.

◦ Semanas 32 – 35

- El ombligo se vuelve plano.
- Se dificulta la respiración: debido a que el feto presiona el diafragma. Esta falta de aliento se reducirá cuando el feto se encaje en la pelvis: conviene respirar profundamente varias veces, pero sin hiperventilar, también mejora al dormir semisentada con varias almohadas.
- Por la retención de líquidos, se altera la forma del ojo y se puede sufrir trastornos visuales.
- Se distingue una línea vertical oscura en el abdomen.
- Se contrae el útero como práctica para el parto y se hacen más frecuentes las contracciones que habían aparecido en el segundo trimestre.
- Se sufre un mayor dolor de espalda.
- Hay un gran aumento de tamaño de la barriga debido al crecimiento del feto.
- Se padecen dolores de cabeza (relajarse y descansar, o caminar al aire libre, ayudará).

- Semanas 36 – 40

  - El bebé está encajado en la pelvis, oprimiendo la vejiga y ocasionando frecuentes visitas al baño, ya que incluso se puede producir incontinencia urinaria.
  - Se siente dolor en la pelvis debido a la presión que ejerce la cabecita del bebé. Es probable que se produzcan pinchazos intensos y dolorosos en la vagina.
  - Se tendrán dolores en la espalda y rigidez en las articulaciones. Algunos consejos son: no usar zapatos de tacón bajo, tratar de mantener tu espalda recta, evitar cargar objetos pesados y practicar ejercicios de relajación que ayudan a eliminar la tensión muscular.
  - Se adormecen los brazos y manos por los cambios de postura de la columna vertebral.
  - Son comunes las hemorroides por el estreñimiento y por el peso de la pelvis (se pueden reducir las molestias tomando dos litros diarios de agua natural y consumiendo mucha fibra; también ayuda tomar un vaso de agua tibia en ayunas).
  - El cuello uterino se ablanda para prepararse para el parto.
  - Se produce el debilitamiento de algunos tejidos corporales: debido a que las hormonas siguen revueltas (el organismo se vuelve más flexible para facilitar la salida al bebé)
  - Se padece de gran cansancio y esto hace que la embarazada se sienta irritable o deprimida. Conviene descansar todo lo que se pueda, dormir mínimo 8 horas diarias y una siesta; es importante relajarse física y mentalmente todos los días. Si se tiene dificultad al dormir, la mamá puede acostarse de lado con una almohada entre las piernas.
  - En este último trimestre suelen disminuir las relaciones sexuales.

- **Cambios emocionales del bebé**

Este tercer trimestre es un momento estupendo para hablar al bebé, ponerle música y estimularle mediante caricias, ya que está en un periodo de gran receptividad. (Rodríguez, 2003: 47)

- **Cambios físicos del bebé**

  - Semanas 28 – 31

    - Peso aproximado: 900 gramos.
    - Longitud: 26 centímetros.

    El desarrollo del bebé:

    - Es del tamaño de una papaya pequeña.
    - Sus huesos se empiezan a fortalecer.
    - La piel deja de ser transparente, se vuelve opaca y deja de estar arrugada gracias a la grasa.
    - El sistema nervioso le permite aprender rápido y hacer movimientos más complejos.

  - Semanas 32 – 35

    - Peso aproximado: 1.6 kilos.
    - Longitud: 32 centímetros.

    El desarrollo del bebé:

    - Su piel se va volviendo rosada a medida que la grasa se va extendiendo por debajo.
    - Acumula grasa bajo su piel para aislarse del frío.
    - El lanugo desaparece.
    - Su vista está más desarrollada y sus ojos reaccionan a los cambios exteriores de luz.
    - Sus ojos se abren y cierran constantemente.
    - Sus movimientos son más frecuentes, adopta una posición encogida y suele colocarse con la cabeza hacia abajo para prepararse para el parto.

- Semanas 36 – 40
  - Peso aproximado: 3.4 kilos.
  - Longitud: 36 centímetros.

  El desarrollo del bebé:

  - La falta de espacio lo hace flexionarse mucho.
  - Son frecuentes sus movimientos respiratorios, aunque todavía no hay aire en sus pulmones.
  - Los pulmones maduran para estar completamente formados el día del nacimiento.
  - Las uñas han crecido bastante.
  - Su cabeza ya tiene pelo.
  - Los huesos de la cabeza tienen gran flexibilidad para facilitar el nacimiento.
  - El vello de su cuerpo ha desaparecido casi por completo.
  - El bebé puede distinguir luces y sombras del exterior.

www.mujer.terra.es/muj/padres/embarazo/vientrematerno/ [Consulta: 13 de junio 2005]
www.elbebe.com/embarazo/ [Consulta: 13 de junio 2005]
www.embarazo.com/Etapas004.asp [Consulta: 13 de junio 2005]
www.embarazada.com [Consulta: 13 de junio 2005]

(Rodríguez, 2003; Pérez Testor, 2002; Corbella, 1994; Rodríguez Rozalén, ----)

Es bastante evidente que los cambios físicos de la embarazadas son los más perceptibles e incluso los más fáciles de verbalizar por parte de ellas. Pero tal y como afirma Rodríguez (2003) las emociones que experimentan las parejas ante el embarazo son muy contradictorias y por tanto, tendrán que buscar momentos para hablar de ellas. Porque verbalizar lo que se siente ayuda a clarificar las ideas, y la opinión de la pareja puede resultar de gran alivio.

Debido a esta necesidad de hablar sobre las emociones, a continuación expondré algunas, tanto positivas como negativas, que pueden experimentarse durante el embarazo.

2.2.2. EMOCIONES DURANTE EL EMBARAZO

A lo largo de toda nuestra vida experimentamos infinidad de emociones y difícilmente habrá momentos en los que se experimente una única emoción. A pesar de esto, tal y como propone Bisquerra (2003) es mucho más fácil hacer un análisis de las emociones de manera independiente.

Ante la gran cantidad de emociones que podemos encontrar, muchos analistas han hecho la diferenciación entre *emociones básicas* (primarias o fundamentales) y *emociones complejas* (secundarias o derivadas). (Bisquerra 2003: 93)

Para hacer una clasificación de las emociones, Bisquerra (2003) nos comenta que desde la educación emocional se establecen una serie de familias dentro de la clasificación de emociones positivas y negativas. Hay que destacar que dentro de la misma familia de emociones la diferencia que existe entre ellas es simplemente de intensidad o de matices sutiles, e incluso a veces puede ocurrir que dentro de una misma familia encontremos sinónimos.

La clasificación de las emociones que se propone desde la Educación emocional es la siguiente:

- **Emociones negativas**

  · **Ira:** rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia

  · **Miedo:** temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.

  · **Ansiedad:** angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.

  · **Tristeza:** depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.

  · **Vergüenza:** culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.

  · **Aversión:** hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco repugnancia.

- **Emociones Positivas**

  · **Alegría:** entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo.

  · **Humor:** (Provoca: sonrisa, risa, carcajada, hilaridad)

  · **Amor:** afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, *ágape*, gratitud.

  · **Felicidad:** gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

- **Emociones Ambiguas**

  · **Sorpresa**

  · **Esperanza**

  · **Compasión**

- **Emociones Estéticas**

(*Clasificación de las emociones*, extraído de: Bisquerra, 2003: 96)

Teniendo en cuenta esta clasificación, me centraré a continuación en aquellas emociones que experimentan con más frecuencia las embarazadas. Tan sólo definiré la emoción básica, ya que como he comentado anteriormente, la diferencia con el resto de la familia reside tan sólo en cuestiones de intensidad o de matices.

Continuando con las aportaciones de Bisquerra (2003) expongo las definiciones de las emociones básicas comentadas anteriormente relacionándolas con aquellas vivencias de las embarazadas que les hacen sentir esas emociones.

Es frecuente que las mamás durante su embarazo experimenten emociones como:

· **Miedo**

El miedo es la emoción que se experimenta ante un peligro real o inminente y se activa por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico. Crea un estado de alerta o de tensión y aparece ante un objeto o situación determinada. La forma más habitual de afrontarlo es la huída o la evitación, y cuando esto no es posible, se afronta el peligro.

El miedo es una emoción que tiene un papel protagonista en el proceso del embarazo. Tal y como nos expone Aguirre del Cárcer (1985) es curioso la cantidad de causas conscientes que causan miedo a las mujeres durante el embarazo, vamos a comentar algunas de las más destacadas.

* Miedo a lo desconocido

Es uno de los miedos más destacados en el ser humano. Este miedo es el nos hace afirmar que mientras que una mujer ignore todo lo referente al parto, seguirá teniendo miedo. Así que la única forma racional de combatir este miedo es preparar adecuadamente a las futuras madres en lo referente al parto.

* Temor a no saberse comportar

Este es un miedo que a veces es difícil de expresar e implica el hecho de tener un mal comportamiento durante el parto, ya que esto podría repercutir negativamente tanto en la madre como en el hijo.

* Miedo vago, sin saber exactamente de qué

Este tipo de temor es más angustia que miedo. Está relacionado con aspectos inconscientes de la embarazada.

* Miedo al riesgo

Este miedo tiene dos vertientes, por un lado existe el miedo de que les suceda algo a ellas y por otro, temor a que le pueda suceder algo a su bebé.

El hecho de que muchas embarazadas tengan este tipo de miedo se debe a la falta de información, ya que hay personas que aún no saben que actualmente han desaparecido los dos mayores peligros de la obstetricia: la hemorragia y la infección.

* Miedo al dolor

El miedo al dolor es muy frecuente entre las mujeres embarazadas y muchas veces está infundado por todas aquellas experiencias que les han contado sobre partos dolorosos.

* Miedo a su incapacidad reproductora

En caso de embarazadas primerizas o muy jóvenes, existe un temor a no tener una constitución óptima para poder dar a luz.

* Miedo creado por el contexto familiar

Las embarazadas, como antes hemos comentado, suelen escuchar todo tipo de historias sobre partos a lo largo de su embarazo. Normalmente son los mismos familiares los que relatan sus dificultosas experiencias durante el parto. Estos relatos sin embargo, no son de gran ayuda para la futura madre.

* Miedo al hijo anormal

Este temor está presente en toda mujer que va a tener un hijo. Pero en el caso de que la embarazada tenga algún antecedente en la familia, el temor puede llegar a convertirse en angustia.

* Miedo basado en un embarazo patológico

Aquella embarazada que ha tenido un embarazo difícil debido a los vómitos, las lumbalgias u otro tipo de situaciones, suele temer que el momento del parto sea aún mucho peor

* Miedo a la responsabilidad de ser madre

El miedo a esta responsabilidad se suele dar sobre todo en dos tipos de mujeres: embarazadas muy jóvenes que son psicológicamente inmaduras o en embarazadas que por su tipo de trabajo deberán permanecer durante largos periodos de tiempo fuera de su hogar (cantantes, actrices, etc.)

* Miedo a la anestesia

Muchas veces se asocia la idea de anestesia con la idea de peligro fetal. Este miedo, al igual que otros muchos, está infundado por la falta de información de las embarazadas. Por este motivo, sería interesante que toda embarazada supiera que la anestesia corta y superficial en los últimos momentos no tiene ningún peligro para el bebé ni para ella.

* Miedo a la herencia

A pesar de que a veces no se manifiesta este temor, hay embarazadas que se preocupan por el hecho de que su hijo pueda heredar enfermedades o defectos. A pesar de que esto a veces sucede, no es una situación habitual.

* Miedo a la separación del hijo

Este suele ser un temor profundo, inconsciente y poco frecuente en mujeres que hacen preparación maternal, pero no sucede lo mismo con las que no se preparan. A veces las madres viven el momento del parto como la pérdida de una parte de sí mismas.

Como es de imaginar, el miedo es una emoción que puede influir en el momento del parto. De la misma manera que el temor o la angustia pueden provocar diferentes reacciones en nuestro organismo como son: taquicardia, contracciones gástricas dolorosas, espasmos del colon, elevación de la tensión arterial, etc., es lógico pensar que la angustia que siente la mujer embarazada que no ha recibido preparación maternal, pueda tener repercusiones negativas en las contracciones uterinas durante el parto.

Debido a todo esto, es importante saber que todo aquello que se pueda hacer para que la mujer embarazada pueda llegar más tranquila al parto, facilitará este momento.

· Ansiedad

La ansiedad es la anticipación de un peligro futuro, indefinible e imprevisible, y puede considerarse que su origen son las preocupaciones. Los desencadenantes de la ansiedad son imprecisos. La funcionalidad de la ansiedad es aportar soluciones a los peligros de la vida, anticipándose a los efectos negativos antes de que lleguen.

Las mamás pueden experimenta ansiedad en diferentes momentos del embarazo y muchas veces, ésta está relacionada con los miedos comentados anteriormente. La embarazada puede sentir ansiedad ante los pensamientos de que su bebé pueda nacer mal o de por la inminencia del parto. Puede sentirse ansiosa también por el hecho de pensar que no sabrá cómo desempeñar la función de madre, etc.

· Tristeza

La tristeza es una emoción que se desencadena normalmente por la pérdida irrevocable de algo que se valora como importante, como por ejemplo un ser querido, la salud, etc.

La tristeza puede producir la sensación de la pérdida de placer y normalmente se asocia al llanto. Se considera como una llamada de ayuda en la que se solicita la atención de los demás.

Durante el embarazo es muy frecuente que las mamás se sientan tristes y normalmente, lo que sienten es una tristeza inexplicable que les sobreviene de repente sin motivo aparente.

· Vergüenza

La vergüenza se experimenta cuando uno siente que ha perdido la dignidad por alguna falta que ha cometido. Se suele sentir vergüenza cuando uno se siente culpable de algo.

Dos emociones que se encuentra dentro de la familia de la vergüenza son la culpabilidad y la inseguridad. En ocasiones las embarazadas sienten estas dos emociones en relación a su capacidad para ser buenas madres, lo cual está también relacionado con sus temores.

· **Emociones Positivas**

· Alegría

La alegría es una emoción que se produce ante un suceso favorable como puede ser la espera de un bebé. Este hecho puede ser contemplado incluso como una experiencia exitosa si es que la pareja lo ha estado buscando. El mismo Bisquerra nombra *el nacimiento de un hijo* como un acontecimiento positivo que causa alegría.

· Amor

El amor es la emoción que una persona experimenta por otra. El desencadenante de esta emoción suelen ser experiencias subjetivas y sus manifestaciones pueden darse en forma de deseo de la compañía de la otra persona, alegría con lo bueno para ella o incluso sufrimiento cuando ella sufre.

· Felicidad

La felicidad es la manera de valorar la vida en su conjunto, es un estado de bienestar y por tanto, deseable y deseado, como bien dice Bisquerra (2003).

En la valoración y percepción que hacemos de nuestras experiencias vitales, la familia es uno de los factores considerados preponderante. Por ello considero que el nacimiento de un bebé, que contribuye a la formación de la familia es un acontecimiento que en la mayoría de casos produce gran felicidad en la embarazada.

- Emociones Ambiguas

· Sorpresa

La sorpresa es una reacción provocado por algo imprevisto o extraño. Es la emoción más breve de todas y normalmente deriva en otra más congruente con la situación que se está dando. Por tanto, puede derivar en una emoción positiva o negativa.

La sorpresa será una emoción positiva que normalmente tendrá lugar ante la noticia del embarazo, porque aunque a veces sea algo buscado, siempre es una incertidumbre hasta que es confirmado. Por otro lado, contemplaremos la sorpresa como una emoción negativa en el caso de que la futura mamá reciba, por ejemplo, alguna noticia sobre la pérdida o el daño del bebé o de ella misma.

· Esperanza

La esperanza consiste en temer lo peor pero ansiar lo mejor. A pesar de esto, hay una incertidumbre objetiva sobre las posibilidades de mejora.

La persona esperanzada tiene menos estados depresivos, son menos ansiosas y tienen menos perturbaciones emocionales.

En el caso de las embarazadas, a pesar de los miedos que invaden sus mentes durante el periodo de gestación, muchas de ellas se mantienen esperanzadas con la idea de que todo va a funcionar bien.

(Aguirre del Cárcer, 1985; Bisquerra, 2003)

2.2.3. EL PAPEL DEL PADRE

Dentro de la relación mamá-bebé, también hay otra parte muy importante, el padre. Por este motivo, comentaré a continuación diferentes aspectos sobre las vivencias emocionales del padre durante el embarazo y el parto, y la importancia de su colaboración durante este periodo.

A. EL DESEO DE TENER UN HIJO EN LOS HOMBRES

En contra de lo que a veces puede pensarse, el deseo de tener un bebé no es algo que sólo experimenten las mujeres. Según Brazelton y Cramer (1993), en el caso de la mujer, ésta anhela tener un hijo para aplacar sus dudas respecto de su capacidad reproductora, y en el caso del hombre, el sentimiento equivalente son las dudas respecto a la capacidad de dejar embarazada a su mujer.

El embarazo de la mujer es el momento en que el hombre consolida su identidad y de igual manera que en la mujer, en él también aparecen autocuestionamientos y ansiedades. Así, cada etapa del embarazo es un nuevo reto tanto para la madre como para el padre.

B. LAS EMOCIONES DEL PADRE DURANTE EL EMBARAZO

Durante el embarazo, no sólo es la futura mamá la que experimenta gran cantidad de emociones, sino que el padre también es partícipe de éstas. A continuación comentaré cuáles son los cambios emocionales que se dan en el padre a lo largo del embarazo y de igual manera que he hecho con la mamá, en este caso también lo dividiré en trimestres para que se pueda comprobar el paralelismo entre ambos.

· Cambios emocionales ante la noticia del embarazo

Como muy bien afirman Brazelton y Cramer (1993), en el momento en que un hombre se entera de que va a ser padre es asaltado de forma inesperada por gran cantidad de emociones de diversa índole, puede sentir una inmensa

alegría mezclada con gran ansiedad. Estas emociones estarán presentes durante todo el embarazo y, del mismo modo que en la mujer, irán variando según el momento.

· Cambios emocionales durante el embarazo

Durante el embarazo el padre no queda impasible, sino que él también siente infinidad de inquietudes. Las vivencias del padre en relación al embarazo tienen cierta relación con los tres trimestres antes descritos para la mujer.

* Primer Trimestre

Aunque el padre está orgulloso por el futuro nacimiento de su bebé, se siente desorientado por la incertidumbre de lo que supone el ser padre. Por su mente pasan gran cantidad de preguntas que le cuesta mucho exteriorizar, ya que de él se espera que transmita protección y serenidad a su pareja.

Por otro lado, el hecho de que en ocasiones puede parecer que ignoren el sentimiento de tristeza de su mujer; aunque no es exactamente esto lo que sucede. El padre se siente impotente, incapaz de encontrar soluciones a esas emociones que ni tan sólo la mamá sabe explicar. (Rodríguez, 2003: 29)

Otro aspecto que cabe destacar es que a pesar de que padre y madre se sienten profundamente emocionados por su bebé, una de las primeras reacciones del padre es una sensación de exclusión, se siente desplazado. La mujer comienza a centrar casi toda su atención en ese bebé que todavía no ha nacido, y los familiares y amigos tan sólo se preocupan por la salud y el estado de ánimo de ella sin tener en cuenta al marido. (Brazelton y Cramer, 1993)

* Segundo Trimestre

Hay algunos padres que pueden experimentar un síndrome conocido como *Síndrome de Couvade*. De pronto el papá empieza a tener cambios en el apetito, en el humor, insomnio, dolores de espalda o de cabeza, náuseas, etc. muy similares a los cambios emocionales y físicos de la mamá.

Las causas de este hecho pueden ser variadas:

- Necesidad de exteriorizar la ansiedad que siente por el parto.
- Celos inconscientes por la habilidad femenina para la gestación.
- Identificación con el feto.
- Culpabilidad inconsciente por haber causado el embarazo.
- Etc.

Es cierto que en el hombre también se producen ciertos cambios hormonales durante el embarazo, y evidentemente, esas hormonas que se segregan a través de su sistema nervioso influyen en su estado psicológico. (Rodríguez, 2003: 41)

* Tercer Trimestre

Al igual que la madre, el padre también desarrolla un instinto paternal. Durante el embarazo, en el padre se van sucediendo gran cantidad de emociones, pero es en este tercer trimestre cuando se desencadena un gran sentimiento de ternura hacia el bebé que va a nacer.

En el padre se despliega un fuerte instinto de protección tanto hacia su mujer como hacia su hijo; este instinto paternal se traduce en un estado de alerta ante cualquier problema que surja.

Pero a pesar de este papel protector del padre, en su interior también aparecen ansiedades y preocupaciones ante la inminencia del parto.
(Rodríguez, 2003: 47)

C. EL PAPEL DEL PADRE EN EL EMBARAZO

El padre, al igual que la madre, también se siente ambivalente ante el embarazo y hacia su futuro hijo. Por este motivo, Brazelton y Cramer (1993) afirman que, si los grupos de educación para el parto son de gran ayuda para las madres, también lo serán para ellos. El hecho de promover una participación más activa de los hombres en el embarazo fortalecerá su propensión a cuidar de su propio hijo.

Hay una serie de aspectos muy positivos que Brazelton y Cramer (1993) dicen estar vinculados al hecho de que el hombre apoye a su mujer durante el embarazo:

- El apoyo emocional del marido contribuye a que la mamá se adapte satisfactoriamente al embarazo.
- La presencia y el apoyo afectuoso del padre, ayudan a la mujer a desarrollar su rol materno.
- El hecho de que el padre se comprometa y tenga un papel activo durante el embarazo y el parto conlleva a que se refuerce su identidad y se sienta menos excluido.
- Su continua presencia es gratificante de dos maneras, por un lado mantiene el vínculo con su esposa y por otro, le permitirá comenzar a saborear el encanto de la paternidad.

Por todos estos aspectos queda bastante claro que el proceso de embarazo, el parto y el vínculo temprano quedan fuertemente influidos por las actitudes del padre.

D. EL PAPEL DEL PADRE EN EL PARTO

El papel del padre no sólo es importante durante el periodo del embarazo y la preparación a la maternidad y la paternidad, sino que también tiene una gran función en el momento del parto.

La mujer embarazada necesita sentirse apoyada tanto a nivel físico como emocional y esta necesidad se extiende hasta el momento del parto. Por esto, la pareja ha de ser un punto de apoyo constante.

Para que la actuación del marido sea lo más adecuada posible, es necesario que se le indiquen cuáles son sus funciones. Debido a esto se considera que es muy recomendable que los papás acudan a las sesiones de preparación a la maternidad y la paternidad. Y aunque es totalmente comprensible el hecho de que muchos hombres no tienen la suficiente disponibilidad horaria para acudir a todas las sesiones, por lo menos se recomienda que pudieran asistir a una o dos.

El parto debe convertirse en un trabajo de colaboración de los dos y si hay una responsabilidad común, las relaciones del matrimonio se verán reforzadas y mejoradas gracias a esta nueva vivencia, tal y como afirma Aguirre del Cárcer (1985)

Hay una serie de acciones en relación al parto en las que el marido tiene una función primordial y que son señaladas por Aguirre del Cárcer (1985), éstas son las siguientes:

- Decidir junto a la mamá si los síntomas que presenta significan que está de parto o no.
- Decidir entre los dos en qué momento deben avisar sobre el parto, evitando llamadas innecesarias.
- Luchar contra la monotonía de un parto lento intentando distraer a la mamá.
- Crear alrededor de ella un ambiente de tranquilidad y confianza.

- Ayudarla a estudiar sus contracciones de manera que ella pueda concentrarse mejor en los ejercicios de respiración.
- Dando datos al tocólogo o la matrona sobre la contracciones de la mujer (cómo son, cuál es su ritmo, intensidad y duración).
- Ayudar a una mejor realización de los ejercicios de relajación avisando de la contracción un minuto antes de su llegada.
- Recordando las respiraciones y marcando el ritmo si es preciso.
- Animándola en cualquier momento que sea necesario y recordándole lo orgulloso que se siente de ella.
- Recordándole lo importante que su papel en el momento del nacimiento del bebé, para motivarla.
- Recordándole la confianza y seguridad que debe tener en la persona o personas que acompañan su parto.

Además de todo lo comentado, Brazelton y Cramer (1993) apoyan los hallazgos que afirman que la presencia del marido durante el parto se asocia a una menor necesidad de la embarazada a recibir medicamentos analgésicos y también con una experiencia de parto más positiva.

Finalmente comentar que, tal y como afirma Corbella (1994), si la decisión de tener un hijo se toma entre los dos miembros de la pareja, es aconsejable que el padre también esté en un momento tan importante como es el parto. El motivo de esto es que en ese momento se desarrolla entre padre y madre una fuerza afectiva y emocional muy fuerte que son capaces de transmitir al recién nacido, lo que constituirá la base de la seguridad y estabilidad futura de la familia.

(Aguirre del Cárcer, 1985; Brazelton y Cramer, 1993; Corbella, 1994; Rodríguez, 2003)

2.3. EDUCACIÓN MATERNAL Y PATERNAL

2.3.1. LA PREPARACIÓN A LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD

Respecto a la preparación a la maternidad y la paternidad, Aguirre del Cárcer (1985) propone un ejemplo que ayuda a entender la importancia de este "entrenamiento" con el objetivo de disminuir algunos de los temores que puedan surgir durante el periodo de embarazo.
Este es el ejemplo:

" Supongamos que dos personas, idénticas en todo (estatura, peso, musculatura, etc.), de profesión sedentaria y que no han practicado jamás un deporte, se enteran el día 1 de junio que el día 1 de octubre y partiendo del Puerto de Navacerrada han de ascender al pico de Peñalara. Son unos 8 kilómetros de recorrido, aproximadamente, con una ascensión de unos 600 metros de altura, siendo la fase final del recorrido una prueba de alpinismo difícil de realizar. Las dos, el día 1 de octubre, han de alcanzar necesariamente la cumbre.

Estas dos personas, A y B, a pesar de ser idénticas, enteradas de la misión que les espera, actúan, sin embargo, de forma totalmente distinta.

La persona A sigue exactamente su misma vida sedentaria: no da un paso a pie, siempre en coche, autobús o metro. Se desentiende en absoluto de lo que ha de hacer el 1 de octubre, y cuando lo recuerda, lo hace con verdadera angustia, considerándose incapaz de llevar a cabo una misión que forzosamente ha de cumplir. La idea de la ascensión al pico de Peñalara le aterra, y a medida que se acerca el día de la prueba, día 1 de octubre, su miedo es cada vez mayor.

La persona B mientras tanto, como sabe que la prueba que le espera es realmente penosa, a partir del 1 de junio comienza a prepararse para llevarla a cabo del mejor modo posible. Empieza por dejar su vida sedentaria, y desde ese día va y vuelve a pie a su oficina. Se pone

a continuación en contacto con un excursionista veterano que le explica con todo detalle cuáles son los caminos más cortos y más fáciles para alcanzar la cumbre. En días sucesivos este alpinista le va enseñando todos los secretos del deporte de alta montaña. Le explica que la respiración es fundamental, que es preciso respirar bien para no cansarse; le da, incluso, unas normas en este sentido para que las practique en su casa. A continuación le aconseja que se someta a un entrenamiento progresivo andando por caminos de tierra y piedras, primero en llano y después en pendientes de ángulo cada vez más marcado. Le aconseja a continuación el calzado que deberá usar el día de la prueba. Calzado al que deberá ir habituándose progresivamente. De este modo, la persona B, al cabo de tres meses, ve con asombro que las espantosas botas de clavos que le asustaron el primer día que las vio las tolera perfectamente, e incluso anda con ellas mucho mejor por los difíciles caminos del monte. Asimismo, observa con estupefacción que recorre a diario 6 ó 7 kilómetros sin notar el menor cansancio.

Su actitud frente a la prueba que ha de realizar el 1 de octubres totalmente distinta a la que presentaba el día de iniciar el entrenamiento. Comprende que será una prueba dura. Sin embargo, ha dejado de asustarle; su miedo ha desaparecido.

Poco antes de la prueba, su profesor le aconseja que asista a l proyección de una película documental sobre la ascensión al Peñalara. A la vista de esta película se da cuenta de una serie de detalles de tipo práctico que le habían pasado inadvertidos.

Por último, días antes de la prueba, se dirige a la falda del pico que ha de subir para conocer personalmente el lugar de la ascensión, dando con ello por finalizada su preparación.

Llega, finalmente, el fatídico día 1 de octubre, y tanto A como B llevan a cabo su prueba; pero salta a la vista que ésta resulta totalmente distinta para la una y la otra: B llega mucho antes que A; llega cansada, muy cansada, pero no agotada; las lecciones e su profesor y su entrenamientote han sido utilísimas; ha sabido alejarse de los sitios peligrosos, ha conseguido reconocer y seguir los caminos más fáciles, ha logrado dosificar sus fuerzas y descansar de modo adecuado en los momentos oportunos del recorrido.

En cambio para A, la subida fue realmente una tortura; cuando llegó a la cumbre estaba completamente extenuada. El número de tropezones y caídas durante el trayecto fue incontable. En los últimos metros las agujetas y los calambres de sus piernas le impedían prácticamente avanzar. Su llegada a la cumbre, con los pies ensangrentados, era realmente lastimosa.

Si embargo, su peor enemigo no fue su falta de fuerzas; su peor enemigo fue de orden psíquico: el miedo. El miedo que tenía ya al andar los primeros pasos y que no se separó de él ni un solo instante."

(Aguirre del Cárcer, 1985: 102-104)

Esta historia es una gran ilustración de lo útil que puede ser la preparación ante una situación a la que no estamos acostumbrados o que simplemente no hemos vivido nunca. En este caso, Aguirre del Cárcer (1985) simboliza, con el ascenso al pico de Peñalara, el miedo que se puede experimentar al tener que enfrentarse a la vivencia del parto.

Vemos aquí la importancia de tomar contacto con las situaciones desconocidas para empaparnos de información acerca de ellas, ya sea viendo vídeos, hablando con alguien experto, etc. El objetivo básico de la toma de contacto es obtener información, porque el hecho de "…*no hacer desaparecer la ignorancia en la mujer en todo lo referente a su maternidad es un grave error. La ignorancia no sólo conduce al miedo, sino también a la angustia"* (Aguirre del Cárcer, 1985: 172)

De todas formas, considero que no sólo hay que ofrecer información sobre los cambios físicos del embarazo y sobre el momento del parto, sino que la educación maternal y paternal debe ser mucho más amplia y abarcar la esfera de las emociones. Asimismo, la Escuela Española de *Educación Maternal por Sofropedagogía Obstétrica* defiende que *"…el problema del parto debe ser planteado desde un contexto mucho más amplio que el que corresponde al parto en sí; no se trata sólo de un parto sino de una futura maternidad."* (Aguirre del Cárcer, 1985: 171)

2.3.2. EL GRUPO EN EDUCACIÓN MATERNAL Y PATERNAL

Muchos autores han defendido la idea de que el grupo es un elemento positivo y reforzador para la persona, y esta idea se extiende a la Educación Maternal y Paternal, donde la mayoría de veces las clases son a nivel grupal, de manera que varias embarazadas y sus parejas se reúnen periódicamente y comparten algunas horas.

A nivel físico, estas personas constituyen un grupo desde el primer día. Pero es con el paso del tiempo y después de haberse relacionado durante unos meses que, según Aguirre del Cárcer (1985), tiene lugar la creación del "grupo" (entendido a nivel emocional). El mismo autor afirma que las diferentes interacciones que tienen lugar dentro del grupo repercuten de forma positiva en la personalidad de cada uno.

De la misma manera, Güell y Muñoz (2000: 32) también opinan que *"el grupo crea una dinámica que enriquece al individuo sin anularlo…"* y para ellos el grupo también es un elemento reforzador y positivo para trabajar aspectos emocionales.

Son muchas las mamás y los papás que acuden a cursos de preparación maternal y paternal y no sólo están motivados por la información que van a recibir, sino que saben que en esos grupos van a encontrar personas como ellos con las que compartirán ilusiones, preocupaciones y muy probablemente, similares temores. (Aguirre del Cárcer, 1985: 176 y 177)

2.3.3. EL PAPEL DEL ANIMADOR O RESPONSABLE DEL GRUPO DE EDUCACIÓN MATERNAL Y PATERNAL

En toda dinámica de grupo suele haber una o dos personas que se encargan de dinamizar el grupo y no cualquiera puede desempeñar este importante papel.

Para que podamos hacernos una idea de cómo debe ser esta figura, Güell y Muñoz Redón (2000) nos hacen un breve esbozo y nos dicen que *"…ha de ser una persona sensible, observadora, con actitud participativa, optimista, adaptable, con conocimiento de las necesidades personales de cada miembro del grupo, sincera y franca en la relación, tolerante, con capacidad para escuchar y promover una sana interrelación entre ella misma y el grupo y, a la vez, entre todos los miembros del grupo."*

A todo esto, Bisquerra (2003) añade que personas con iniciativa, capaces de arriesgarse y que no les asuste el fracaso deberían funcionar como dinamizadoras de grupo.

A partir de estas descripciones sería importante reflexionar en la idea de que el responsable de este tipo de grupos tuviera una formación específica en Educación Emocional. El motivo es que para poder formar a personas en este ámbito, uno necesita anteriormente haberse formado. Desde aquí se deja una puerta abierta a la posibilidad de crear un curso de "Formación de formadores en Educación Maternal y Paternal".

2.3.4. EL PAPEL DEL PADRE EN EDUCACIÓN MATERNAL Y PATERNAL

Anteriormente he comentado la importancia del padre tanto en el periodo del embarazo como en el momento del parto. Por este motivo, aquí tan sólo haré un breve comentario sobre su papel en la preparación maternal.

Es evidente que en el momento en que el bebé nazca, padre y madre dejarán de ser una pareja para convertirse en una familia. Tal y como afirma Aguirre del Cárcer (1985), debido al hecho de que el padre será una de las figuras de esa familia, es adecuado incluirle en la Educación Maternal y Paternal, tanto por su papel colaborador en el embarazo, por el apoyo que ofrecerá en el momento del parto, como por el hecho de que será miembro integrante del grupo familiar.

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

3.1. ESTUDIO PRELIMINAR

Previamente a la propuesta de intervención, he llevado a cabo un estudio preliminar dentro del colectivo de las embarazadas y sus parejas. El motivo de este análisis ha sido poder fundamentar este proyecto no sólo en los aspectos teóricos extraídos de la bibliografía, sino también en las vivencias reales de los padres y las madres que esperan un bebé.

El proceso del estudio preliminar ha seguido una serie de pasos que comentaré a continuación.

3.1.1. ELABORACIÓN DE LOS CUESTIONARIOS

Para la elaboración de los cuestionarios he seguido las fases propuestas por Martínez Olmo (2002), que son las siguientes:

a) Describir la información que se necesita

Uno de los cuestionarios va dirigido a la población de embarazadas a las cuáles se les hace preguntas relacionadas con los cursos de preparación maternal y paternal por un lado, y con aspectos emocionales ligados a sus vivencias del embarazo por otro lado.

El otro está orientado a conocer cómo las parejas de algunas de estas mujeres están viviendo el embarazo.

La finalidad de estas preguntas es obtener información sobre dos aspectos básicamente: por un lado conocer las principales emociones de las embarazadas y sus parejas durante el periodo de gestación, y por otro, obtener información sobre temas relacionados con los cursos de educación maternal y paternal (si han participado o no, aspectos tratados en el curso, temas que creen que deberían tratarse, etc.)

b) Redactar las preguntar y la manera de contestar

Las primeras preguntas que se deben contestar en los cuestionarios son de tipo demográfico. *(Ver anexo I y IV segundo párrafo del cuestionario)* Esta clase de preguntas permitirán hacer dos cosas: describir al colectivo que ha participado en este análisis de necesidades y hacer análisis diferenciados de las respuestas.

Ambos cuestionarios constan de 10 preguntas las cuales se han redactado de manera clara, sencilla y sin que sugieran ninguna respuesta a la hora de leerlas. Se han evitado tanto los redactados negativos como las preguntas dobles para no confundir a las personas que las contestan. Y sobre todo se ha intentado que las preguntas no fueran indiscretas, con la intención de que nadie se sintiera incómodo a la hora de hacer el cuestionario.

Encontramos diferentes tipos de preguntas:

- Preguntas abiertas: En las que pueden escribir su respuesta. *(Ver anexo I y IV, pregunta 3)*
- Preguntas cerradas: Donde deberán seleccionar entre las opciones que se le ofrecen. Dentro de este tipo de preguntas encontramos dos modalidades:
    - Excluyentes: Sólo se puede elegir una respuesta. *(Ver anexo I y IV, pregunta 1)*
    - No excluyentes: Permiten seleccionar varias respuestas. *(Ver anexo I y IV, pregunta 2)*
    - Ordinales: Se expresa el grado de opinión. *(Ver anexo I y IV, pregunta 8)*

c) Redactar un texto introductorio y las instrucciones

Los cuestionarios están encabezados por un texto introductorio en el que se expresa los objetivos de estos. Y en el que se pide la máxima sinceridad en las respuestas debido a su carácter confidencial. *(Ver anexo I y IV, primer párrafo de los cuestionarios)*

d) Diseñar el aspecto formal del cuestionario

Los cuestionarios tienen una extensión breve y las preguntas se disponen de manera que resulta fácil y cómodo contestarlas.

Hay que comentar que antes de obtener los cuestionarios finales se hicieron diversas modificaciones del redactado y del contenido. *(Ver anexo I y IV)*

e) Reproducir el cuestionario

Los cuestionarios se han aplicado de dos maneras diferentes.

* *Individual*

Se ha proporcionado el cuestionario a las embarazadas y éstas lo han devuelto una vez estaba contestado. En este caso no se ha pasado a sus parejas por la dificultad, en según que caso, de llegar a contactar con ellos.

* *Colectiva*

En el caso de la aplicación colectiva, se pasó tanto a mamás como a papás.

3.1.2. PASACIÓN DEL CUESTIONARIO

Una vez elaborado los cuestionarios procedí a su pasación.

En el caso de las mujeres que han sido candidatas a responder las diferentes preguntas se encontraban embarazadas. Aspectos como la edad, la semana de embarazo o si han tenido hijos anteriormente no son datos que excluyan a ninguna de las mamás, ya que todo esto enriquece los resultados que se obtienen posteriormente.

Los hombres que han contestado el cuestionario han sido algunas de las parejas de las anteriores mamás.

El cuestionario se ha pasado de dos maneras, como ya he comentado anteriormente.

* Manera Individual

  Los cuestionarios han sido entregados a las embarazadas de manera personal o bien a través de conocidos que me han ayudado a encontrar algunos sujetos. Una vez éstas los habían contestado, me los hacían llegar de nuevo.

* Manera Colectiva

  Tuve la oportunidad de pasar cuestionarios tanto a papás como a mamás, ya que en el centro al que acudí, tanto hombres como mujeres asistían a las clases de preparación por norma general.

  Tras una pequeña introducción sobre el motivo y los objetivos de aplicar esos cuestionarios, los contestaron amablemente.

El número de embarazadas que han contestado el cuestionario ha sido 32 y el de padres 9; los resultados obtenidos los analizaré a continuación.

3.1.3. DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

3.1.3.1. RESULTADOS MAMÁS

Antes de comenzar la descripción de los resultados me gustaría hacer un par de apuntes.

Por un lado comentar que todas las ilustraciones referentes a estos resultados se encuentran incluidas en los anexos pero, para permitir una mejor comprensión de lo que explicaré a continuación, introduciré entre los comentarios aquellas gráficas que sean más significativas.

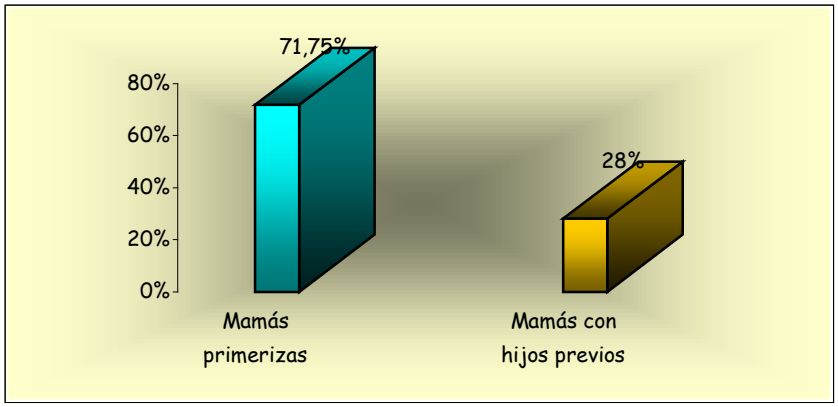
Por otro lado, decir que el total de mamás que ha respondido los cuestionarios forma una muestra de x = 32. Considerando que esta es una muestra bastante pequeña como para hacer un análisis de necesidades fiable, haré un estudio preliminar de lo que en otro momento podría ser este análisis.

- *Datos demográficos*

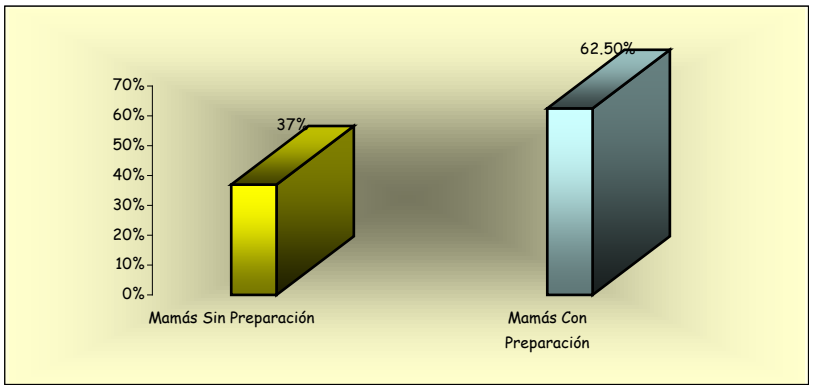
Antes de todo comentar que con las 32 mamás que tenemos podemos realizar dos agrupaciones distintas:

- Mamás primerizas / Mamás con hijos previos.
- Mamás que no hacen preparación / Mamás que sí hacen preparación.

Atendiendo a esta clasificación observamos que, por un lado el 71’75 % de las mamás son primerizas mientras que el 28% ya han tenido hijos anteriormente. Dentro del grupo de mamás que tiene hijos, estos oscilan entre 1 y 2 *(ver anexo XIII: Hijos previos)*



Por otro lado, el 37% no hace preparación a la maternidad y la paternidad, y el 62’5% sí que hace.



Respecto a las edades de las embarazadas *(ver anexo XII: Edades de las mamás)* encontramos un rango que oscila entre los 23 y los 42 años, siendo los 28 y los 29 las edades en las que se concentran la mayoría de las mamás (38%), seguidos de los 30 años (10%)

El nivel cultural de nuestras mamás *(ver anexo XII: Nivel de estudios)* es su mayoría un nivel medio alto, ya que un 57% tiene estudios universitarios y un 28% ha realizado estudios medios.

El 97% de las chicas tiene pareja estable y tan sólo el 3% se encuentra sin pareja. *(Ver anexo XIII: Pareja estable)*

El último aspecto a comentar sobre los datos demográficos es la semana de embarazo en la que se encuentran. Como datos más significativos encontramos que un 25% nos dice que está entre la semana 36 y la 40, y un 22% se encuentra entre la 32 y la 35. Por lo tanto, un 47% de nuestra muestra se halla en su tercer trimestre de embarazo. *(Ver anexo XIV: Semana de Embarazo)*

- *Temas tratados en los cursos de preparación*

Las mamás que han participado o participan en un curso de preparación a la maternidad y la paternidad han hecho una valoración de los temas que se han tratado a lo largo de las sesiones. *(Ver anexos XV: Aspectos tratados en los cursos de preparación)*

El tema por excelencia tratado en los cursos es el parto, encontramos que el 100% de las mamás ha recibido información sobre este aspecto, y no es de extrañar puesto que el parto es inevitablemente la última vivencia del embarazo. La información sobre la lactancia ocupa el segundo lugar (95%) y los ejercicios de relajación junto con los primeros cuidados del bebé el tercero (90% cada uno)

A pesar de que una de mis intenciones de este proyecto es resaltar la importancia del papel del padre durante el embarazo y el parto, se observa en los resultados de este apartado que *el papel del padre* no es uno de los temas tratados mayoritariamente (aunque tampoco tiene un porcentaje extremadamente bajo, un 70%)

▪ *Semana en la que se inicia el curso*

Un 30% de las mamás inicia el curso de preparación sobre la semana 20 de embarazo *(ver anexo XVI: Semana en la que inician el curso de preparación)*, es decir sobre el 5º mes (2º trimestre) Por un igual, el resto de los casos son menos usuales, destacando únicamente un 10% de mamás que iniciaron el curso en la semana 12 (justo al comenzar el 2º trimestre) y otro 10% que lo comienza en la semana 22.

▪ *Conocimiento de la posibilidad de hacer un curso de preparación*

Teniendo en cuenta que un 37% de las 32 mamás no hacen preparación a la maternidad y la paternidad, un 75% de éstas conoce la posibilidad de poder hacer este tipo de cursos. Es bastante positivo que la mayoría de estas mamás tenga este conocimiento, pero aún así, sería mucho más satisfactorio que todas las mamás supieran de la existencia de esta preparación.

(Ver anexo XVII: Conocimiento de la posibilidad de hacer un curso de preparación)

▪ *Interés por hacer un curso de preparación*

No a todas las embarazadas les interesa hacer preparación, como al 17% de nuestra muestra, pero sí que hay una gran mayoría que quiere asistir a las sesiones y además ya tiene previsto donde hacerlo (50%)

Por otro lado, parece que la información sobre los sitios donde es posible recibir educación maternal y paternal no es suficiente, pues un 25% de las mamás no tiene muy claro donde acudir a formarse. Finalmente, otras mamás argumentan cosas como: "*Sí estoy interesada pero no sé si tendré tiempo de realizarlo".* *(Ver anexo XVIII: Interés en hacer un curso de preparación)*

▪ *Qué esperan las mamás del curso de preparación*

Cuando las mujeres embarazadas deciden acudir a clases de preparación no todas tienen los mismos intereses, pero a pesar de ello hay aspectos en los

que coinciden bastante. *(Ver anexo XIX: Qué esperan de un curso de preparación)*

Es destacable que un 70% de las mamás que no hacen preparación tienen como primera expectativa en referencia a estos cursos, el hecho de encontrar otras embarazadas con las que compartir sus propias experiencias y sentimientos. Principalmente, es el aspecto emocional al que dan mayor importancia; recordando siempre el valor reducido de la muestra como para poder hacer generalizaciones.

En segundo lugar encontramos que estas mamás esperan la ayuda de profesionales que las tranquilicen ante sus miedos e inquietudes (60%) De nuevo encontramos la esfera emocional como tema de interés para las mamás, se podría intuir el hecho de que durante el embarazo hay una serie de pensamientos que las inquietan y les hacen sentir diferentes miedos, por lo que necesitan a personas expertas que las calmen, las apoyen y les transmitan seguridad.

También otorgan gran importancia al hecho de recibir información sobre el parto (60%); más adelante podremos comprobar si este tema es uno de los causa más inquietud durante el embarazo.

En un 40% de los casos consideran que deberían recibir información sobre los primeros cuidados de bebé y sobre los riesgos que pueden existir durante el embarazo. Si analizamos estos temas nos daremos cuenta de que ambos involucran aspectos emocionales, es decir, el hecho de recibir información sobre temas que se desconocen implica que se reducen los temores, las ansiedades y los miedos infundados. Cuando a una mamá se le explica como debe cuidar a su bebé se siente más capaz y con menos miedos de no saber como desempeñar la función materna; su ansiedad disminuye. Por otro lado, información que se suele dar sobre los riesgos que pueden aparecer durante el embarazo implica que se informe también de conductas saludables, lo que

podría implicar llevándolas a cabo, las mamás tengan un papel más activo durante el desarrollo de su embarazo.

Por último, comentar que son muy pocos los casos que esperan que el curso les enseñe a sentir a su bebé, tan sólo un 20% de las mamás estarían interesadas en este aspecto. Es posible que esto se deba al hecho de que la mayoría de las embarazadas de nuestra muestra se encuentra en el último trimestre de embarazo y es en este periodo cuando el vínculo entre mamá y bebé es más fuerte.

- ***COMPARACIÓN ENTRE MAMÁS PRIMERIZAS Y MAMÁS QUE TIENEN HIJOS PREVIOS***

Antes de comentar los resultados obtenidos sobre este aspecto, comentar en que las gráficas que se presentan en los anexos y a las que se irá haciendo referencia están elaboradas de dos maneras diferentes.

Por un lado tenemos las gráficas A en las que en el eje de las X aparecen los siguientes ítems: P1, P2, P3… P10. Estas son las puntuaciones que han asignados las embarazadas a las diferentes afirmaciones que se les proponían, siendo P1 = nada y P10 = mucho.

Por otro lado, están las gráficas B las cuales tienen en el eje de la X las siguientes categorías:

- Nada: Su valor equivale a la suma de P1 y P2.
- Poco: Su valor equivale a la suma de P3, P4 y P5.
- Bastante: Su valor equivale a la suma de P6, P7 y P8.
- Mucho: Su valor equivale a la suma de P9 y P10.

A continuación expondré los resultados referentes a este apartado dividiéndolos según las preguntas que se han planteado en los cuestionarios, ya que pienso que de esta manera quedará más claro. En lo que respecta a las

gráficas, tan sólo introduciré entre los comentarios aquellas que sean más ilustrativas.

1. Puedo compartir mis vivencias (ilusiones, miedos, esperanzas, etc.) con mi pareja. *(Ver anexo XX nº 1)*

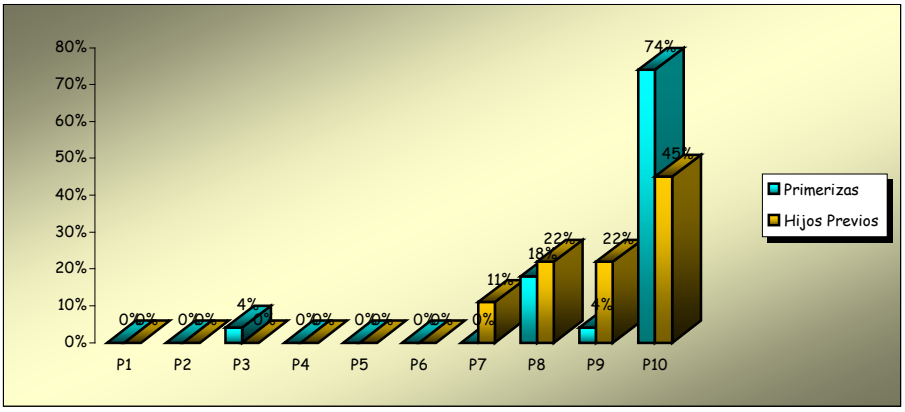
Aunque por muy poquito, son las mamás primerizas las que más pueden compartir sus vivencias con su pareja, un 79% frente a un 67%. Quizá esto se deba a que al ser la primera vez que la pareja pasa por la vivencia de un embarazo, tiene más necesidad de compartir sus sentimientos. Además es destacable que en las categorías de *Nada* y *Poco* prácticamente no encontramos a ninguna de las mamás, tan sólo un 4% de las primerizas, lo que podría significar que las personas de nuestra muestra tienen una buena comunicación con sus parejas.

2. Me siento comprendida por mi pareja. *(Ver anexo XX nº 2)*

De la misma manera que en el ítem anterior es la categoría de *Mucho* la que más elecciones ha tenido, pero en este caso son las mamás con hijos previos las que sienten más comprensión por parte de sus parejas (78% frente a 75%)

Siguen siendo las categorías de *Nada* y *Poco* las que son menos puntuadas.

3. Recibo apoyo por parte de mi familia. *(Ver anexo XXI nº 3)*

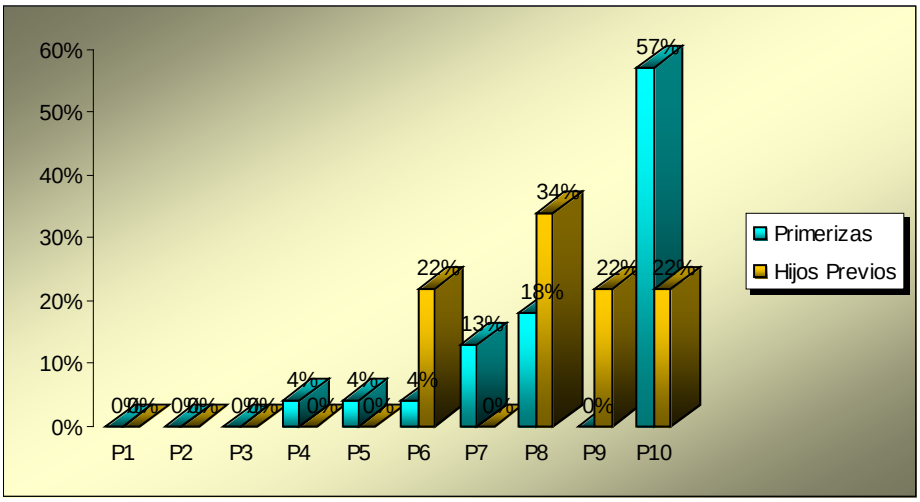


A

Es muy positivo el hecho de que la mayoría de embarazadas de la muestra afirma que recibe mucho apoyo por parte de su familia. Destaca el caso de las primerizas por estar más apoyadas, lo que se puede deber a que por el hecho de no haber pasado nunca por la experiencia su gente cercana está más pendiente de lo que puedan necesitar.

4. Tengo la oportunidad de compartir mis ilusiones y miedos con amigos/as.

(Ver anexo XXII nº 4)

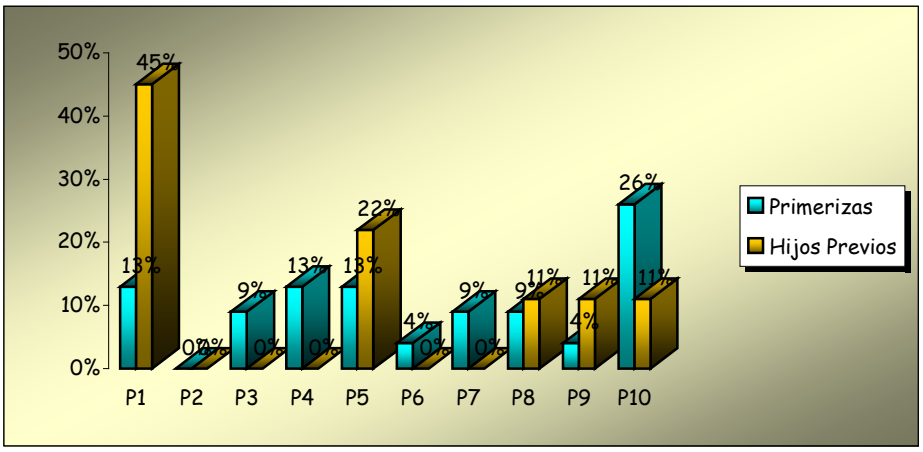


A

Como podemos observar, las embarazadas primerizas destacan ante las que ya tienen hijos a la hora de poder compartir con sus amistades lo que sienten. Esto podría ser debido a que aquellas madres que ya tienen hijos, es posible que tengan que cuidar de ellos durante el periodo de embarazo y por ello tenga menos oportunidades de reunirse con sus amigos y amigas.

De todos modos, tampoco permanecen aisladas, pues vemos que en mayor o menor medida pueden expresar sus emociones a sus amistades.

5. Tengo miedo al parto. *(Ver anexo XXII nº 5)*



A

Seguramente es inevitable sentir miedo ante la experiencia del parto, por ello es que tanto unas mamás como otras manifiestan sentir esta emoción en mayor o menor medida.

Destaca un 26% de embarazadas primerizas que se sitúan en la puntuación máxima. Este miedo de las primerizas puede ser debido al hecho de que no hayan pasado nunca por el momento del parto y por tanto, su miedo pueda deberse a no conocer como progresará esa vivencia.

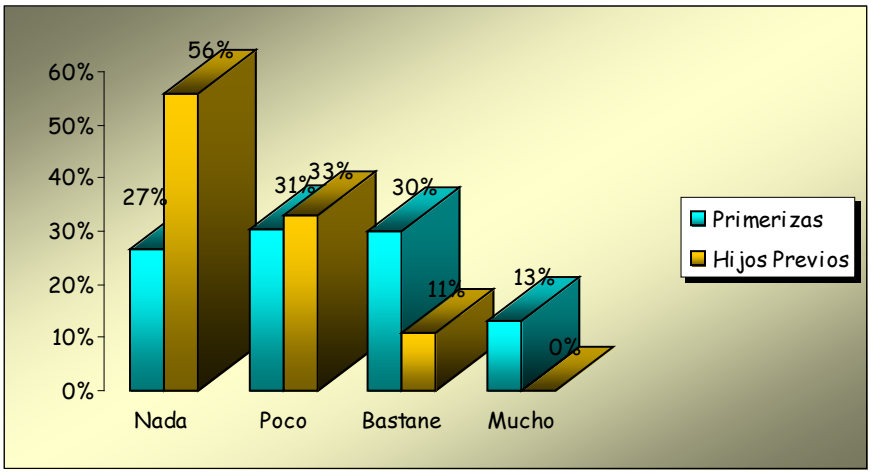
Estos resultados contrastan con el hecho de que otro grupo de primerizas manifiesta no tener miedo al parto o bien tenerle poco miedo. Es probable que estas chicas sean las que asisten a clases de preparación y que en ellas hayan recibido información sobre el momento del parto. Como hemos comentado anteriormente, cuando las personas reciben información sobre algo que desconocen se sienten más aliviadas y disminuyen sus ansiedades.

Hay otro grupo de embarazadas que ya han pasado alguna vez por la experiencia del parto y en cambio comentan que tienen *Bastante* o *Mucho* miedo a éste. El experimentar esta emoción podría deberse a que su experiencia anterior no haya sido muy positiva en algún aspecto y esto les condicione a la hora de tener que volver a pasar por ella.

Por el contrario, un 45% de las mamás que ya tienen hijos afirman no tener miedo en absoluto al parto, lo que puede ser debido a que el hecho de haber pasado por esta vivencia les permite conocerla y por tanto, sentirla con más tranquilidad.

6. Estoy preocupada por si no sabré desempeñar la función materna.

(Ver anexo XXIII nº 6)



B

Es bastante evidente que aquellas madres que ya han tenido la oportunidad de criar a un hijo o hija se sientan más seguras sobre su capacidad de desempeñar la función materna. Es seguramente por este motivo que un 56% de las mamás con hijos previos no están preocupadas en absoluto por este aspecto.

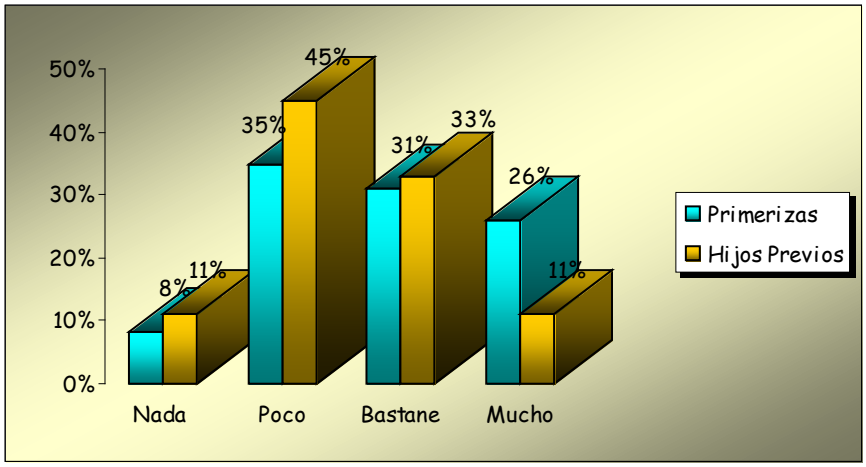
Si que es cierto que algunas de las mamás de este mismo grupo (11%) comentan que están bastante preocupadas. Podríamos pensar que este sentimiento se debe, no al hecho de no saber cómo cuidar a su bebé, sino a como será su vida con más de un hijo. Es probable que sus preocupaciones estén más orientadas a aspectos como por el ejemplo la repartición de su tiempo para poder atender de manera adecuada a todos sus hijos.

Resalta el hecho de que más de la mitad de las madres primerizas de nuestra muestra afirma estar poco (31%) o nada (27%) preocupada por cómo desempeñará esta función. Hay diferentes aspectos que pueden contribuir a

que este hecho sea así. Por un lado influiría que estas mamás estuvieran realizando un curso de preparación, y por otro lado, el hecho que antes ya hemos comentado, que la mayoría de ella se siente apoyada por sus familias y sus parejas. Sea por un motivo o por otro, el caso es que es probable que se sientan acompañadas en el momento de la crianza de sus bebés.

Seguramente, las mamás primerizas que expresan estar bastante (30%) o muy (13%) preocupadas por si sabrán ejercer su función es posible que no acudan a clases de preparación o que aún acudiendo a ellas, sientan esa inseguridad por el hecho de no haber cuidado nunca a un bebé.

7. Me siento preocupada por los posibles riesgos que puede haber durante el embarazo. *(Ver anexo XXIV nº 7)*



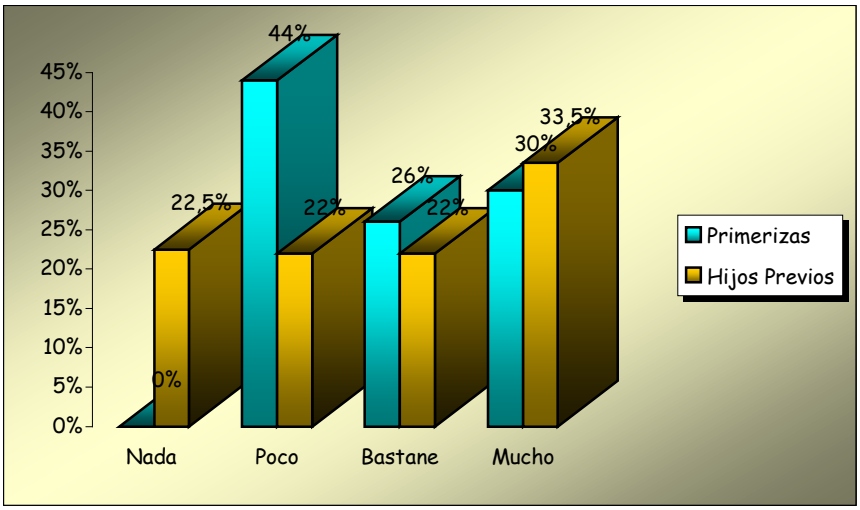
B

En general casi todas las mamás manifiestan su temor por los riesgos que pueden surgir durante el embarazo. Son las mamás primerizas las que tienen mayores respuestas en la categoría de *Mucho,* un 26% de todas ellas. Como he comentado anteriormente, esto puede ser debido a no haber pasado anteriormente por esta situación. También hay un porcentaje destacable de primerizas que dicen no tener preocupación por estos riesgos (35%), en esto puede influir que su embarazo ya esté bastante adelantado (recordamos que la mayoría de nuestras mamás estaban en el 3r. trimestre) y haya evolucionado favorablemente.

Un 26% de las mamás que ya han pasado por esta experiencia muestra mucha preocupación, lo que nos puede hacer pensar en que sus anteriores embarazos no hayan ido todo lo bien que ellas esperaban.

8. Sé como manejar mis sentimientos de miedos en relación al embarazo.

(Ver anexo XXIV nº 8)



B

Los porcentajes de este apartado están bastante distribuidos en la grafica. Aún así, destaca un 44% de primerizas que afirman tener poca idea de cómo manejar los sentimientos de miedo que experimentan en estos momentos. Esto nos puede hacer pensar en que es posible que a veces se sientan desbordadas por las emociones negativas.

Un 22’5% de mamás primerizas afirma que no sabe cómo manejar estos sentimientos, lo que podría conllevar situaciones como la que acabamos de comentar pero aún más extremas.

9. Hay momentos en los que me siento muy preocupada e incluso angustiada en relación con mi embarazo. *(Ver anexo XXV nº 9)*

Un 55'5% de las mamás que ya tienen hijos, expresan sentir poca preocupación y angustia relacionada con su embarazo y ninguna de ellas se sitúa en la categoría de *Mucho*.

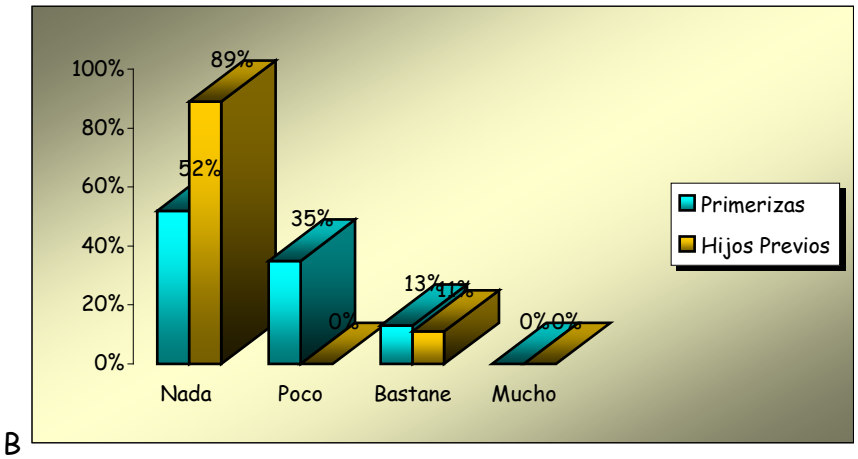
Son las mamás primerizas las que a pesar de mostrar unas puntuaciones bastante homogéneas a través de las diferentes categorías, afirman que tienen bastante preocupación y angustia en un 35% y son las únicas que puntúan en la categoría de *Mucho* con un 15%.

10. Me siento ilusionada en incluso eufórica en relación con mi embarazo. *(Ver anexo XXVI nº 10)*

Más de la mitad de las mamás de cada grupo sienten una gran ilusión por estar embarazadas, e incluso el porcentaje de las primerizas es más elevado (un 69% frente a un 56%), lo que puede deberse a que, igual que tienen más miedos por el hecho de no haber pasado nunca antes por esta situación, sus emociones positivas también son más intensas por el mismo motivo.

Existe un pequeño porcentaje de chicas que se sienten poco ilusionadas (4% primerizas y 11% con hijos previos), esto podría ser causado por diferentes motivos, por el hecho de no sentirse apoyadas por sus personas cercanas o por no estar pasando por un embarazo muy bueno.

11. Perder la figura me hace sentir insegura. *(Ver anexo XXVI nº 11)*



B

Lo que podría parecer un aspecto que causa inquietud a las embarazadas, resulta que para las chicas de nuestra muestra no es prácticamente algo que les cause preocupación.

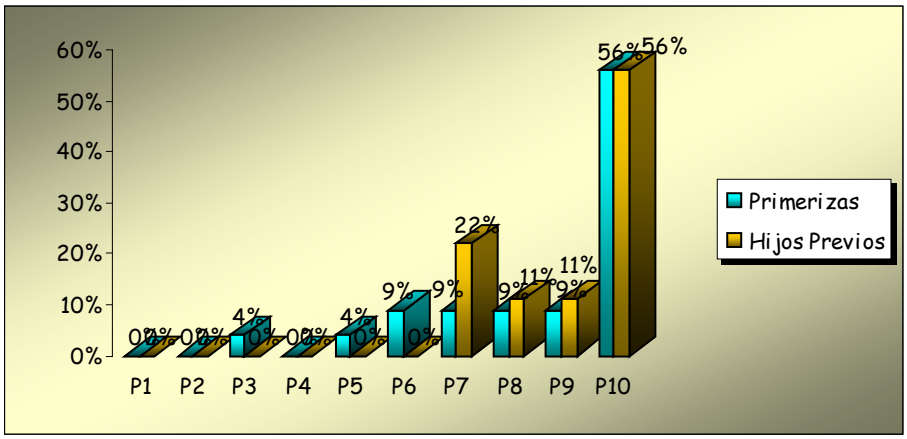
Un 89% de las mamás que ya han tenido hijos anteriormente perder la figura no les hace sentir inseguridad en absoluto. Seguramente sus embarazos anteriores les ha permitido comprobar que a pesar de estar más gorditas las personas que las quieren siguen a su lado y que recuperarse en cuestión de tiempo. Un poco más de la mitad de las primerizas (52%) muestra la misma actitud de tranquilidad ante los cambios físicos.

Son porcentajes muy pequeños los de aquellas madre se sienten bastante inseguras, quizá por el hecho de no acostumbrarse a los cambios de su cuerpo.

A parte de todo esto, ninguna de las mamás siente una inseguridad alta.

12. Experimento un sentimiento de cercanía y afecto hacia mi bebé.

(Ver anexo XXVII nº 12)



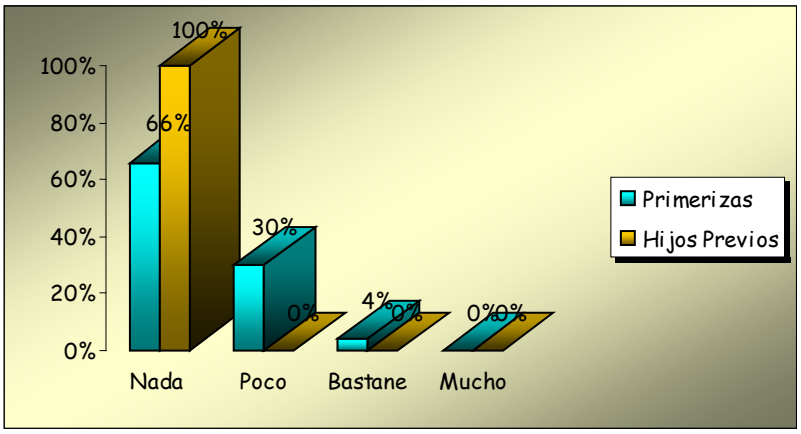
A

Aquí podemos ver como tanto un grupo de madres como el otro sienten un fuerte afecto y una gran cercanía a su bebé. Deberíamos recordar de nuevo que la mayoría de ellas está en el último trimestre de embarazo y es en este periodo cuando el vínculo madre / hijo es más fuerte y cuando el instinto maternal está a flor de piel.

Vemos que un pequeño porcentaje de mamás primerizas siente vagamente este sentimiento de cercanía, lo que puede ser debido por ejemplo a que su embarazo sea de pocos meses o bien a que no sea un bebé totalmente deseado, que podría darse el caso.

13. Experimento una sensación de rareza hacia mi futuro bebé.

(Ver anexo XVIII nº 13)



B

Al contrario que en el caso anterior, los porcentajes más elevados se sitúan por las categorías de *Nada* y *Poco*. El 100% de las mamás con hijos previos afirma no sentir ni ningún sentimiento de rareza. Por el contrario, el otro grupo, aunque sea poco nota esta sensación; lo que puede ser debido a la novedad de la situación, al hecho de tener un personita en su interior y que nunca antes hayan experimentado lo que se siente.

14. Me siento preocupada y pienso que mi bebé puede nacer con algún problema. *(Ver anexo XVIII nº 14)*

En este aspecto, los porcentajes de respuesta son bastante variados y tienen valores similares en las diferentes categorías. Aún así, en la categoría de *Mucho*, son las mamás primerizas las que más puntúan (un 31% frente a un 22%). El motivo puede ser el mismo que vamos comentando en diferentes apartados, el hecho de no haber pasado por esta vivencia.

A pesar de esto, varias mamás de ambos grupos (35% de primerizas y 33% con hijos previos) se sienten tranquilas sobre este aspecto.

15. Me siento feliz por mi futura maternidad. *(Ver anexo XXIX nº 15)*

Como podemos imaginar, gran cantidad de las mamás de esta muestra está completamente feliz por la experiencia que está viviendo, por el hecho de estar a punto de tener un bebé. Y a pesar de algunos miedos y preocupaciones, se sienten felices con su maternidad.

Tan sólo un 4% de las primerizas afirma sentirse poco feliz, lo que puede estar relacionado con las diferentes vivencias que puedan haber tenido a lo largo de este periodo.

- *COMPARACIÓN ENTRE MAMÁS QUE NO HACEN PREPARACIÓN Y MAMÁS QUE SÍ QUE HACEN*

1. Puedo compartir mis vivencias (ilusiones, miedos, esperanzas, etc.) con mi pareja. *(Ver anexo XXX nº 1)*

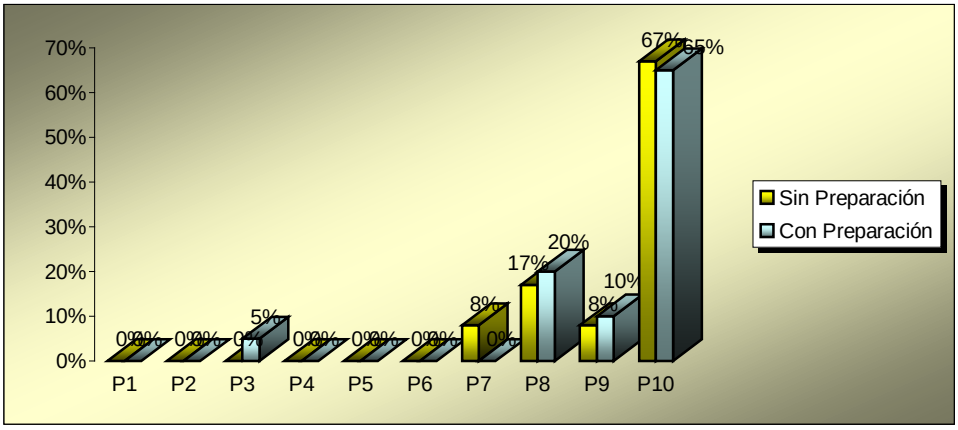
Un alto porcentaje de ambos grupos de embarazadas nos comenta que puede compartir aquello que siente con su pareja, pero son las mamás que hacen preparación las que se ponen por delante con un 80% en la categoría de *Mucho.* Esto puede deberse a que es posible que las parejas de estas chicas también acudan a las clases de preparación y estén más involucradas con las vivencias de las mamás. Si esto fuera así, los cursos de preparación podrían ayudar a que las parejas tuvieran más comunicación respecto a sus sentimientos y emociones.

Por otro lado, tan sólo hay un 5% de mamás con preparación que opinan que pueden compartir aquello que sienten con sus parejas.

2. Me siento comprendida por mi pareja. *(Ver anexo XXX nº 2)*

Más o menos las respuestas a esta pregunta son similares a las anteriores, y esto puede deberse a que el hecho de poder compartir las vivencias puede ir ligado a que estas mamás sientan comprensión por parte de sus parejas. Si miramos las gráficas de ambas preguntas podremos ver que la distribución es muy similar.

3. Recibo apoyo por parte de mi familia. *(Ver anexo XXXI nº 3)*

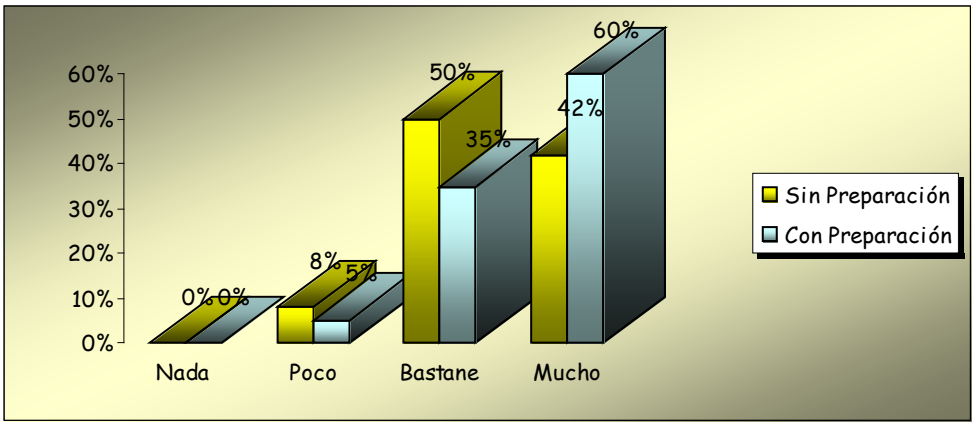


A

Todas las mamás comentan que reciben gran apoyo por parte de sus familiar, pero las que no hacen preparación destacan por muy poquito en el hecho de recibir más apoyo. Esta pequeña diferencia podría ser vista como que a más apoyo familiar, menos necesidad de acudir a clases de preparación.

4. Tengo la oportunidad de compartir mis ilusiones y miedos con amigos/as.

(Ver anexo XXXII nº 4)

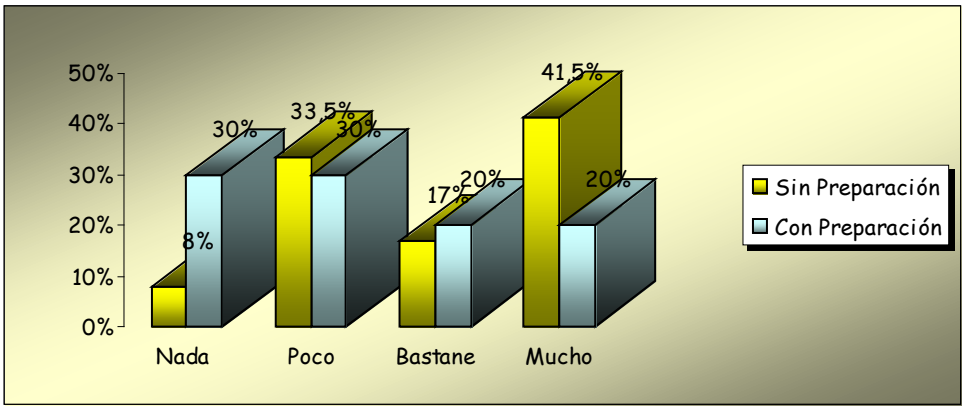


B

Seguimos de nuevo con unas distribuciones parecidas a las de las gráficas anteriores. Son el 60% de las madres que hacen preparación que tienen gran oportunidad de compartir lo que sienten con sus amistades. El hecho de asistir a estas clases seguramente permite conocer gente nueva con la que compartir un aspecto muy importante, la maternidad; a lo largo de las sesiones es probable que ocurra que aquellas personas que en principio eran sólo compañeros acaban siendo amigos, y de ahí que el porcentaje sea más elevado.

La mitad de las chicas que no hacen preparación superan al otro grupo en la categoría de *Bastante,* lo que quiere decir que también cuentan con gente cercana con la que poder comentar sus vivencias, aunque se deduce que no cuentan con un apoyo tan fuerte como el grupo anterior.

5. Tengo miedo al parto. *(Ver anexo XXXII nº 5)*



B

Como era de esperar, el colectivo que más miedo tiene al parto es el de las mamás que no asisten a clases de preparación. Este miedo puede deberse no sólo a no haber pasado nunca por esta experiencia, sino también al hecho de no recibir información y formación adecuada por parte de personas expertas que puedan tranquilizarlas.

Puede darse también el caso de mamás que no asistan a clases de preparación pero que tengan gente de apoyo a su lado y se hayan informado por su cuenta del proceso del parto, como por ejemplo podría ser el 33’5% de la gráfica.

En el caso de las embarazadas que hacen preparación, un 30% afirma no tener miedo y otro 30% dice que su miedo es poco, lo que puede ser consecuencia de recibir esta formación e información de la que hablábamos.

6. Estoy preocupada por si no sabré desempeñar la función materna.

(Ver anexo XXXIII nº 6)

A pesar de que los porcentajes no son muy elevados, en la categoría de *Mucho* podemos ver como las mamás que no hacen preparación están más preocupadas por este aspecto que las que sí que hacen preparación (un 16% frente a un 5%)

En este caso son las mamás que hacen preparación las que parecen estar más preocupadas por este desempeño de la función materna, y los motivos de esto podrían ser por un lado, que las mamás sin preparación tengan más apoyo familiar que les haga sentir más seguras ante esta futura tarea; por otro lado es probable que en el grupo de las mamás que no hacen preparación encontremos varias que ya han tenido hijos anteriormente y por tanto estén más tranquilas en este aspecto.

7. Me siento preocupada por los posibles riesgos que puede haber durante el embarazo. (Ver anexo XXXIV nº 7)

A lo largo de los cursos de preparación las mamás van recibiendo información de cómo se va desarrollando el proceso del embarazo. Por ello es más posible que tengan menos temores sobre aspectos de riesgos que puedan aparecer. Así el 40% de las chicas que hacen preparación dice estar poco preocupada por estos riesgos.

Por el contrario las mamás sin preparación se distribuyen de forma más numerosa entre las categorías *Bastante* y *Mucho*, con una distribución de un 33% en cada una de ellas. El motivo podría ser el que ya hemos comentado varias veces; la falta de información hace que las mamás tengan más miedos y ansiedades.

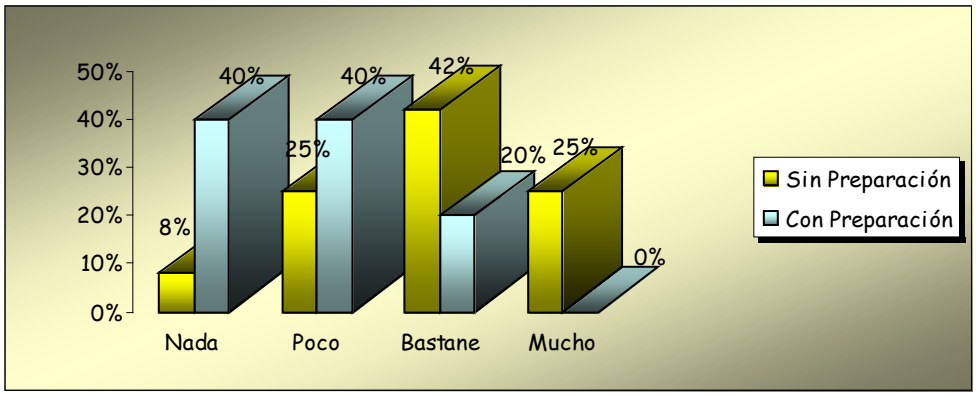
8. Sé como manejar mis sentimientos de miedos en relación al embarazo.

(Ver anexo XXXIV nº 8)

A pesar de que gran parte de las embarazadas de nuestra muestra parece que sabe como manejar sus sentimientos de miedo, el 40% de mamás con preparación tiene mucha capacidad para manejarlos, mientras que en el caso de las que no hacen preparación sólo encontramos un 16%.

Es probable que el asistir a las clases de preparación sea de ayuda para aprender a regular los miedos que sienten las mamás que esperan un bebé.

9. Hay momentos en los que me siento muy preocupada e incluso angustiada en relación con mi embarazo. *(Ver anexo XXXV nº 9)*



B

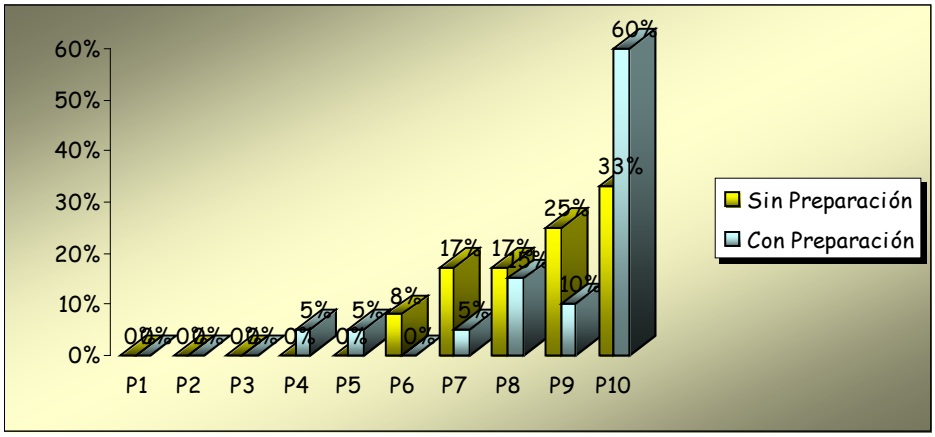
Aquí quedaría reflejado también el posible beneficio de asistir a cursos de preparación, ya que aquellas chicas que lo hacen quedan concentradas en un 80% entre las categorías de *Poco* y *Bastante*, por lo que sus preocupaciones y angustias relacionadas con el embarazo son bastante bajas. Además, ninguna de ellas se muestra muy preocupada.

Por el contrario, el 67% de mamás se agrupan entre el *Bastante* (42%) y el *Mucho* (25%).

De la misma manera que hemos comentado anteriormente, esto parece ser otro indicio de que las clases de preparación ayudan a manejar las emociones negativas.

10. Me siento ilusionada en incluso eufórica en relación con mi embarazo.

(Ver anexo XXXVI nº 10)



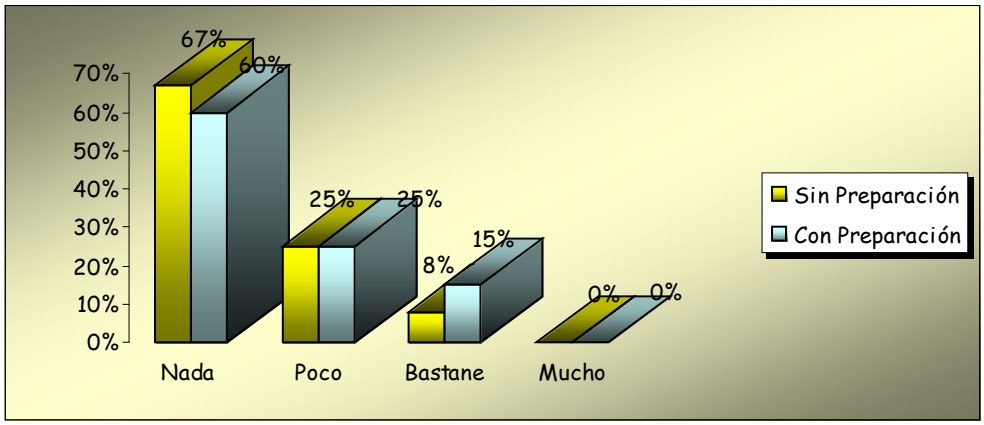
A

En esta gráfica vemos claramente como las mamás que hacen preparación destacan por sus puntuaciones en P10, un 60 % de ellas siente completa ilusión por su embarazo. Esta diferencia con las embarazadas sin preparación puede ser debido a que las clases permiten que las mamás vivan con más ímpetu ese periodo tan importante para ellas; pueden compartir sus vivencias y sentir a su bebé con más intensidad.

Las mamás sin preparación también están ilusionadas pero están más dispersas entre las puntuaciones P6 y P10.

Encontramos con un porcentaje muy pequeño de mamás que hacen preparación que dicen estar poco ilusionadas, estas personas es posible que se correspondan con aquellas que no tenían a poyo de sus familias y parejas.

11. Perder la figura me hace sentir insegura. *(Ver anexo XXXVI nº 11)*



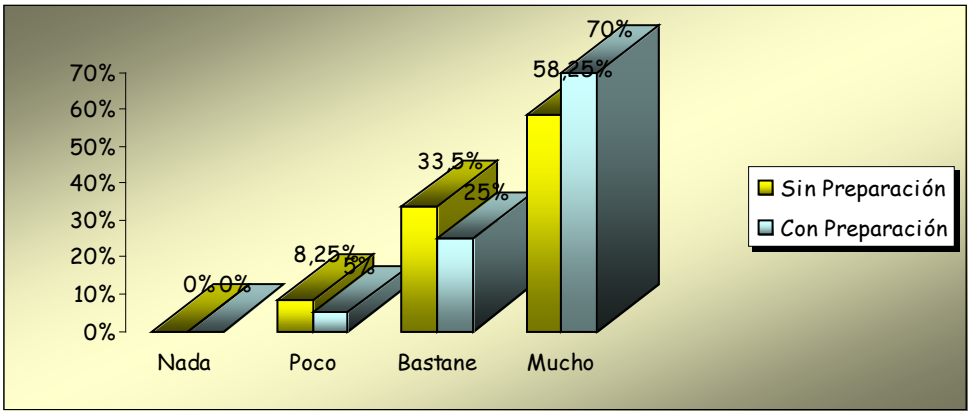
B

Como podemos observar, la gran mayoría de nuestras embarazadas (67% sin preparación y 60% con preparación) no muestra inseguridad por los cambios físicos que experimenta su cuerpo; y ambos grupos están igualados en la categoría de *Poco* con un 25%. Por lo que parece, se podría pensar en que la satisfacción de ser madre supera a aspectos tan considerados hoy en día en nuestra cultura como es el físico "perfecto" de la mujer.

Comentar que en la categoría de *Bastante,* a pesar de que es un porcentaje bajo (un 15% frente a un 8%), hay más mamás con preparación que se sienten inseguras. Quizá podríamos pensar que de igual manera que las mamás que hacen preparación son más conscientes de las emociones de su embarazo y de diferentes vivencia positivas, también son más conscientes de cómo van evolucionando y cambiando físicamente. Puede ser que esa actitud de estar atentas a las señales de su cuerpo les haga ver a veces cosas que no les gustan tanto.

12. Experimento un sentimiento de cercanía y afecto hacia mi bebé.

(Ver anexo XXXVII nº 12)



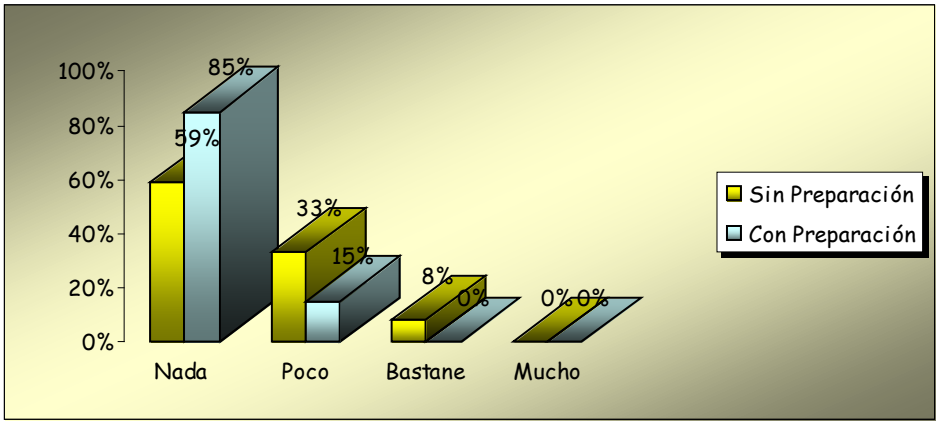
B

Como ya venimos diciendo anteriormente, estos resultados podrían respaldar el hecho de que las clases de preparación permiten ser más conscientes de la situación que se está viviendo. En estos cursos se suele intentar potenciar los vínculos entre las mamás y sus bebés de manera que éstas experimenten una cercanía hacia sus hijos. Como podemos ver, un 70% de mamás con preparación se sienten muy cercanas a sus bebés frente a un 58'25% de mamás que no realizan esta preparación.

Es positivo observar que ninguna embarazada ha puntuado en la categoría de *Nada*, esto pueda deberse quizá a que el mismo instinto maternal hace que por poco que sea, la mamá se sienta cerca de su bebé antes de que nazca.

13. Experimento una sensación de rareza hacia mi futuro bebé.

(Ver anexo XXXVIII nº 13)



B

Si nos fijamos en esta gráfica veremos que es bastante similar a la anterior pero en dirección contraria. En parte, esto tiene cierto sentido ya que las mamás que experimentaban mayor sentimiento de cercanía hacia sus bebés son las que ahora tendrán menos sentimiento de rareza. Por tanto, el porcentaje de mamás con preparación que no siente ningún sentimiento de rareza es de un 85%, frente a un 59% de las que no hacen preparación.

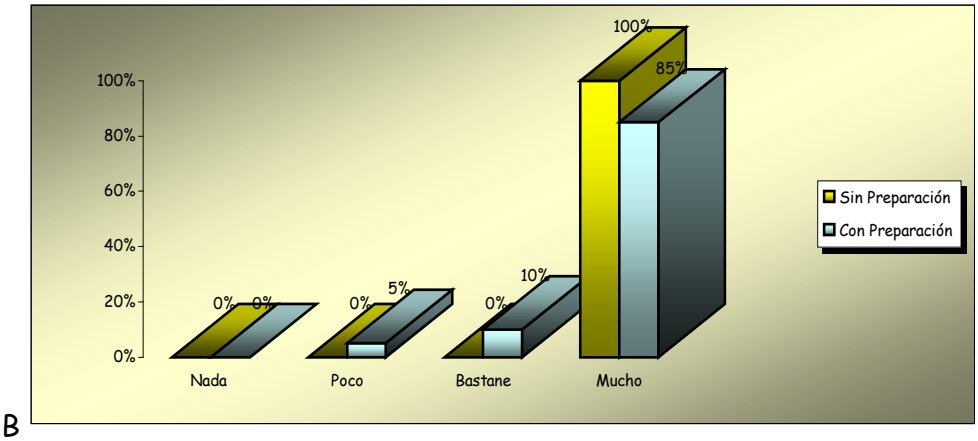
En las categorías de *Poco* y *Bastante* encontramos que las mamás sin preparación, aunque con porcentajes no muy altos, superan al otro grupo.

14. Me siento preocupada y pienso que mi bebé puede nacer con algún problema. *(Ver anexo XXXVIII nº 14)*

Los resultados a esta afirmación están bastante distribuidos en la gráfica. Aún así, las mamás con preparación tienen porcentajes más altos en las categorías de *Nada* (40%) y *Poco* (30%), mientras que las mamás sin preparación sobrepasan a las anteriores en las de *Bastante* (25%) y *Mucho* (33%).

A partir de estos resultados, podríamos pensar que el hecho de recibir información en los cursos de preparación no evita que las embarazadas puedan tener temores, pero sí les ayuda a que estos se atenúen y sean menos intensos.

15. Me siento feliz por mi futura maternidad. *(Ver anexo XXXIX nº 15)*



B

Como más o menos podíamos imaginarnos después de analizar todas las gráficas anteriores, un elevadísimo porcentaje de nuestras mamás se siente feliz por su maternidad.

Encontramos alguna mamá de las que hace preparación que puntúa en otras categorías, lo que podría estar relacionado con lo que ya hemos comentado anteriormente, el hecho de que las circunstancias que las rodean (familia, amigos, pareja, etc.) no sean del todo favorables.

- ***PREGUNTAS CUALITATIVAS (MAMÁS)***

Cuando se les pide a las mamás que describa los sentimientos o emociones que experimentan durante su embarazo comentan cosas como estás:

- Amor
- Felicidad
- Alegría
- Ilusión
- Bienestar
- Ternura
- Estrés
- Angustia
- Inquietud
- Responsabilidad
- Agobio
- Inseguridad
- Euforia
- Compromiso
- “Estoy en una nube”
- Preocupación
- Miedo
- Satisfacción

- Entrega
- Paz
- Sacrificio
- Plenitud
- Incredulidad
- Curiosidad

Hay que decir que las emociones que más señalan el conjunto de las embarazadas son felicidad, ilusión, miedo, alegría y amor. Destaca el hecho de que en general son más las emociones positivas que las negativas.

▪ *COMENTARIOS (MAMÁS)*

En una de las preguntas del cuestionario se ofrecía a las mamás la oportunidad de comentar algo que ellas quisieran y a continuación os muestro algunas de sus palabras.

“Es muy importante las asociaciones como Titania para apoyar el parto que desea la mujer. Se tendría que dar más información sobre los tipos de partos.”

“Los tres primeros meses tienes dudas que nadie te resuelve, las sensaciones que sientes no sabes si son las normales o no.”

“El primer embarazo no es comparable a los posteriores. En el primero, una de las cosas que más te preocupa es el parto, si dolerá o no, etc. En un segundo embarazo ya no tienes miedo al parto (sobre todo si la experiencia fue positiva), pero centras tu ansiedad en otras cosas como por ejemplo: la salud del bebé, si nacerá bien, si será nervioso, si será buen comedor; en definitiva, cómo será su carácter y si éste congeniará con el de sus hermanos.”

“Es una experiencia muy recomendable para todas las mujeres y parejas. No hay nada igual.”

“Creo que el problema más gordo es la comprensión del primer hijo hacia su hermana. Los supuestos celos y el tener que compartir a su madre.”

3.1.3.1. RESULTADOS PAPÁS

Los únicos papás que han realizado cuestionarios son las parejas de las mamás de un centro al que acudí. En este centro, la preparación a la maternidad y la paternidad se hace en pareja, involucrando al padre en el proceso del embarazo, así que de los 9 papás que he evaluado, todos son primerizos y hacen preparación, por lo que no resulta posible hacer comparaciones entre ellos.

Debido a la poca representatividad de la muestra tan sólo comentaré aquellos aspectos de sus cuestionarios que sean más destacables.

- *Datos demográficos*

Como ya hemos comentado anteriormente, los 9 papás con los que contamos son primerizos *(ver anexo XLI: Hijos previos)*, tienen pareja estable *(ver anexo XLI: Pareja estable)* y realizan un curso de preparación a la maternidad y la paternidad.

Las edades de estos papás *(ver anexo XL: Edades de los papás)* son variadas pero de lo que más encontramos son de 31 y 34 años.

El nivel de estudios *(ver anexo XL: Nivel de estudios)* de esos papás es en su mayoría alto, puesto que los porcentajes son más elevados en los estudios de carreras universitarias.

En cuanto a la semana de embarazo en la que se encuentra su pareja, los resultados oscilan entre la semana 24 y la 40, siendo más numeroso el periodo de la semana 36 a la 40. *(Ver anexo XLI: Semana en la que inicia el curso)*

- *Temas tratados en los cursos de preparación*

Casi todos los papás marcan la mayoría de los temas propuestos en el cuestionario como temas que se han tratado en el curso *(ver anexo XLIII: Aspectos tratados en los cursos de preparación)*, pero tan sólo un 20%

comenta en el apartado de O*tros* que durante las clases se han comentado aspectos como la vacunación del bebé, la sexualidad o cómo reaccionar de manera rápida ante los posibles accidentes del bebé.

- ***Semana en la que se inicia el curso***

Estos papás destacan que las semanas en la que sus parejas empezaron el curso de reparación están comprendidas entre la 14 y la 26. *(Ver anexo XLII: Semana en la que se inicia el curso)*

- ***PREGUNTAS CUALITATIVAS (PAPÁS)***

Cuando se les pide a los papás que describa los sentimientos o emociones que experimentan durante el embarazo comentan cosas como estás:

- Preocupación
- Aceptación
- Miedo
- Esperanza
- "Intensidad emocional"
- Ilusión
- Felicidad
- Alegría
- Inquietud
- "Fuerte emotividad"

Igual que en el caso de las mamás, destacan las emociones positivas.

- ***COMENTARIOS (PAPÁS)***

En una de las preguntas del cuestionario se ofrecía a los papás la oportunidad de comentar algo que ellos quisieran y a continuación tenemos algunas de sus palabras.

"Veo muy positivo poder compartir sensaciones, preocupaciones e ideas con la gente. Me aporta claridad en mis convicciones y me obliga a reflexionar."

“Sobre todo lo importante es conocer todo y también el apoyo de la pareja y la familia.”

Como he comentado al inicio, debido a que la muestra de los padres es muy reducida, tan sólo haré unos breves comentarios sobre los resultados obtenidos.

Los papás de nuestra muestra gozan de buena comunicación tanto con sus parejas como con sus familias y amistades, lo que les permite expresar aquellas emociones y sentimientos que experimentan en relación al embarazo.

En general se muestran bastante tranquilos con respecto al parto de sus mujeres y por el desempeño de la función paterna una vez tengan al bebé entre sus brazos.

Nos comentan que se sienten hábiles a la hora de manejar los sentimientos de miedo respecto al embarazo y que son pocos los momentos en los que se sienten angustiados y preocupados.

Estos papás afirman que aceptan con naturalidad los cambios físicos que experimentan sus mujeres. Y sobre todo, se sienten muy ilusionados y felices por su paternidad.

Hay que comentar que los resultados que hemos obtenido de esta pequeña muestra de padres, son bastante afines a los que tenemos de las mamás.
(Ver anexo XLIV: Papás primerizos que hacen preparación)

3.1.4. EXTRACCIÓN DE CONCLUSIONES

Antes de comentar nada, es necesario que recuerde que debido a que la muestra con la que contábamos para realizar el estudio preliminar es muy reducida, las conclusiones que se pueden extraer del análisis de los resultados, no son generalizables para todo el colectivo de padres y madres que esperan un bebé.

Aún así, las conclusiones que de aquí se extraigan pueden servir de guía para próximos estudios más amplios.

En general hemos podido ver que a pesar de los miedos, preocupaciones y angustias que se puedan tener durante el periodo del embarazo, los papás y las mamás se sienten muy felices por el acontecimiento de que les espera.

Hemos podido observar que, aunque por pocas diferencias y siempre considerando que la muestra es reducida, parece ser que las clases de preparación a la maternidad y la paternidad permiten a las mamás y los papás sentirme más tranquilos respectos a los aspectos relacionados con el embrazo como puede ser el parto, los posibles riesgos para el bebé y la mamá, los miedos que pueden surgir, etc.

Por otro lado, también ha quedado reflejada la diferente vivencia sobre el embarazo que tiene las mamás primerizas, respecto a las que tienen hijos previos. El hecho de haber pasado ya por la experiencia, les permite estar más tranquilas en aspectos como el momento del parto o el desempeño de la función materna.

Finalmente me gustaría comentar que aspectos que a veces pueden parecer no estar completamente ligados al embarazo, pueden influir en como las personas viven esta experiencia. Con esto me refiero a que aquellas personas que no cuenten con el apoyo familiar, de la pareja o de las amistades, pueden llegar a vivir el embarazo como una experiencia menos positiva. La falta de

apoyo y de individuos con los que compartir emociones y sentimientos puede hacer que el embarazo no sea una experiencia tan maravillosa.

3.2. JUSTIFICACIÓN

La siguiente propuesta de intervención que voy a presentar se halla justificada de dos modos.

Por un lado encontramos todos los argumentos expuestos en el marco teórico, como por ejemplo:

- La necesidad de una educación maternal y paternal que no esté sólo orientada a los aspectos físicos sino también a las emociones de las embarazadas y sus parejas, por el hecho de que las vivencias emocionales del bebé antes de nacer están conectadas con las de sus padres, y en especial con las de la mamá.
- La gran cantidad de emociones que se viven durante el embarazo y que tanto las mamás como los papás a veces no saben cómo manejar.
- Los beneficios de los grupos de educación maternal y paternal por el hecho de encontrar otras personas en situaciones similares.
- Etc.

Por otro lado, esta propuesta está apoyada por los resultados del estudio preliminar realizado a través de los cuestionarios del cual ya hemos comentado los resultados y las conclusiones que se pueden extraer.

3.3. PROGRAMA DE EDUCACIÓN MATERNAL

3.3.1. TIPO DE PROPUESTA

La propuesta de intervención que propongo es un **programa flexible de Educación Emocional** para papás y mamás "embarazados". Esto significa que no desarrollaré las sesiones de un curso de Educación para la Maternidad y la Paternidad, sino que propondré una serie de actividades que podrán incluirse dentro de estos cursos en función de las necesidades de cada uno.

Básicamente, mi propuesta consta de dos partes que son las siguientes:

- Dos bloques de actividades de Educación Emocional:
    a) Actividades orientadas a trabajar los diferentes aspectos emocionales de las mamás y los papás.

    b) Actividades destinadas a optimizar las relaciones entre los padres y las madres durante el periodo del embarazo.

- Un cuestionario mediante el cuál se valorarán las necesidades de las embarazadas y sus parejas en el momento en qué deciden apuntarse a un curso de preparación maternal y paternal.

Para combinar las actividades de Educación Emocional de mi propuesta con los contenidos del curso de preparación maternal y paternal se seguirá el proceso siguiente:

- 1) En el momento en que las madres y los padres deciden apuntarse a un curso de preparación a la maternidad y la paternidad, se les pasa el cuestionario para evaluar sus necesidades. *(Ver anexo VII: Cuestionario inicial)*

2) Antes de comenzar el curso, se analizan los resultados de los cuestionarios para conocer qué aspectos emocionales son los que más conviene trabajar con el grupo.

3) Una vez analizados estos resultados, se seleccionarán las actividades de Educación Emocional que más se ajusten a las necesidades del grupo. *(Ver anexo IX: Actividades recomendadas según los resultados del cuestionario inicial)*

4) Las actividades escogidas se irán intercalando entre los contenidos del curso de preparación maternal y paternal de manera que se puedan trabajar los aspectos deseados en el momento más conveniente.

3.3.3. ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

A continuación presento las diferentes actividades del **programa flexible de Educación Emocional**.

1. La Caja de los Miedos

→ Madres y padres juntos.

*** OBJETIVOS**

- Tomar consciencia de los propios miedos.
- Verbalizar estos miedos.
- Comprobar que otras mamás y otros papás comparten los mismos temores.
- Encontrar y compartir técnicas de afrontamiento.

*** INTRODUCCIÓN DE LA SESIÓN**

El miedo es la emoción que se experimenta ante un peligro real o inminente y se activa por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico. Crea un estado de alerta o de tensión y aparece ante un objeto o situación determinada. La forma más habitual de afrontarlo es la huída o la evitación, y cuando esto no es posible, se afronta el peligro.

El miedo es una emoción que tiene un papel protagonista en el proceso del embarazo, y es curiosa la cantidad de causas conscientes que causan miedo a las mujeres durante el embarazo.

*** PROCEDIMIENTOS**

Al inicio de la sesión, el responsable de grupo deberá hacer una breve introducción sobre la emoción a trabajar: *el miedo*.

· Trabajo Individual

Cada madre y padre pensará durante unos minutos en un miedo que haya tenido a lo largo de la última semana y los escribirá en un papel que doblará a continuación.

El/la responsable irá pasando por delante de cada persona con una caja destapada, y éstas irán depositando los papeles doblados en su interior.

· Trabajo Grupal

Una vez que están todos los *miedos* dentro de la caja, ésta se tapa y se agita. El/la responsable cogerá al azar uno de los papeles y leerá su contenido en voz alta, para entablar a continuación un debate que podrá ir guiando con preguntas como:

- ¿Alguien había sentido este miedo antes?
- ¿Alguien ha conseguido superarlo?
- ¿Qué estrategias ha utilizado?...

Este proceso se irá repitiendo hasta haber comentados todos los miedos de la caja.

Finalmente se pueden hacer preguntas del tipo:

- ¿Cómo os sentís al ver que vuestros miedos son compartidos por otros/as compañeros/as?
- ¿Cómo os sentís tras haber hablado de estos miedos?
- ¿Qué intentaréis hacer la próxima vez que sintáis alguno de estos miedos?...

*** RECURSOS**

- Bolis.
- Hojas de papel.
- Caja (puede ser una caja de zapatos forrada de algún papel decorativo)

*** TEMPORALIZACIÓN**

El tiempo aproximado seré de: 60 minutos

- 10 minutos para la explicación de la actividad.
- 10 minutos para el trabajo individual.
- 40 minutos para el trabajo grupal.

2. Tengo miedo

→ Madres

*** OBJETIVOS**

- Tomar consciencia de los propios miedos.
- Tomar una postura objetiva que permita hallar estrategias de afrontamiento.

*** PROCEDIMIENTOS**

El/la responsable de grupo, leerá una carta a las madres. Esta carta representa que está escrita por una mamá embarazada, la cuál explica a una amiga los miedos que invaden su pensamiento a lo largo del día.

Una vez finalizada la lectura de la carta el /la responsable abrirá el debate en el cuál se pretende que las embarazadas aporten estrategias para ayudar a la chica de la carta con sus miedos. (También pueden colaborar las parejas de las embarazadas)

*** RECURSOS**

- Carta *(ver anexo XLIX: Tengo miedo)*
- Música *Adagio* (Albinoni)

*** TEMPORALIZACIÓN**

El tiempo aproximado seré de: 50 minutos

- 10 minutos para la explicación de la actividad.
- 10 minutos para la lectura de la carta
- 30 minutos para el debate

3. Yo también tengo miedo

→ Padres

*** OBJETIVOS**

- Tomar consciencia de los propios miedos.
- Tomar una postura objetiva que permita hallar estrategias de afrontamiento.

*** PROCEDIMIENTOS**

El/la responsable de grupo, leerá una carta a los padres. Esta carta representa que está escrita por un papá cuya pareja está embarazada, el cuál explica a un amigo en la misma situación los miedos que invaden su pensamiento a lo largo del día.

Una vez finalizada la lectura de la carta el /la responsable abrirá el debate en el cuál se pretende que los papás aporten estrategias para ayudar al chico de la carta con sus miedos. (También pueden colaborar las embarazadas)

*** RECURSOS**

- Carta *(ver anexo L: Yo también tengo miedo)*
- Música *Vocalise* (Sergei Rachmaninov)

*** TEMPORALIZACIÓN**

El tiempo aproximado seré de: 50 minutos

- 10 minutos para la explicación de la actividad.
- 10 minutos para la lectura de la carta
- 30 minutos para el debate

4. Un, dos, tres... respira

→ Padres y madres juntos

*** OBJETIVOS**

- Conocer el valor de una respiración correcta.
- Facilitar el control voluntario de la respiración.
- Utilizar la respiración para regular el nivel de activación en momentos de estrés y ansiedad.
- Percibir el estado del cuerpo y la mente en el momento en que se está relajado.

*** INTRODUCCIÓN DE LA SESIÓN**

En nuestro día a día, las malas posturas, la ropa, los ritmos de vida y las situaciones de estrés hacen que nuestra respiración sea más superficial. Solemos utilizar la parte superior de los pulmones, lo que hace que nuestra respiración sea incompleta.

Es realmente importante que conozcamos el valor de una respiración correcta, que permita que nuestro organismo se oxigene de una manera adecuada y tengamos así una mejor calidad de vida.

(Labrador, 2004)

*** PROCEDIMIENTOS**

Las mamás y los papás se tumbarán en las colchonetas colocándose en una apostura cómoda y con los ojos cerrados. Durante unos minutos tendrán que concentrarse en las sensaciones corporales que tienen en ese momento, para que más tarde puedan apreciar la diferencia.

A continuación, se les irá explicando a todos, los diferentes pasos del ejercicio de respiración.

· Ejercicio 1: Inspiración abdominal.

Se coloca una mano por debajo del ombligo y la otra encima del estómago. El aire de cada inspiración deberá llenar la parte inferior de los pulmones, de manera se mueva la mano colocada en el vientre, pero no lo haga la mano del estómago ni el pecho. Intentarán centrarse en las sensaciones corporales que les causa esta respiración.

· Ejercicio 2: Inspiración abdominal y ventral.

En la misma posición que en el ejercicio 1, el aire de cada inspiración llenará ahora la parte ventral (debajo del ombligo) en primer lugar, y luego la parte abdominal (el estómago); de manera que se moverán las dos manos. Es importante que se marquen los dos tiempos de inspiración.

· Ejercicio 3: Inspiración abdominal, ventral y costal.

En la misma posición que los ejercicios anteriores, el aire de la inspiración se dirige primero a la parte ventral, luego a la abdominal y finalmente a la torácica (el pecho); marcando los tres pasos. Es importante ir recordando que la respiración no debe ser forzada por lo que no habrá que exagerar la cantidad de aire que se dirige a las tres zonas.

· Ejercicio 4: Espiración.

Se repite el mismo proceso que en el ejercicio tres, pero ahora deberán centrarse en la espiración del aire. Es recomendable que el aire se expulse con los labios bastante cerrados de manera que se produzca sonido, porque de esta manera que es más consciente. La espiración debe ser pausada y controlada.

Es bastante útil levantar los hombros en el último momento de la espiración para facilitar la salida del aire de la zona superior de los pulmones.

· Ejercicio 5: Ritmo inspiración / espiración.

Ahora se pretende conseguir una buena alternancia respiratoria, de manera que habrá que realizar el ejercicio 3 y el 4 de manera combinada. Ahora ya no se marcarán los tres tiempos de la inspiración, y la espiración es cada vez más silenciosa

· Ejercicio 6: Sobregeneralización.

Las mamás y los papás tendrán que aprender a realizar la respiración en situaciones habituales de su vida, así que repetirán cinco veces el ejercicio en diferentes condiciones como por ejemplo: colocándose en diferentes posiciones (sentadas, de pie, andando…), con los ojos abiertos, con un ambiente en el que haya ruido, etc.

Finalmente, una vez terminados los ejercicios, el/la responsable preguntará a diferentes personas cuáles son las sensaciones que han experimentado y cómo se sienten en ese momento.

* RECURSOS

- Colchonetas
- Música *Concierto nº 5 para clave* (Bach)

* TEMPORALIZACIÓN

Cada ejercicio durará entre dos y cuatro minutos aproximadamente y se repetirá de tres a cuatro veces. Entre uno y otro ejercicio se hará un descanso de dos minutos.

La sesión durará aproximadamente 90 minutos:

- 75 minutos para la respiración.
- 15 minutos para los comentarios grupales.

5. Un paseo por las nubes

→ Padres y madres juntos

*** OBJETIVOS**

- Utilizar la concentración en imágenes agradables para regular el nivel de activación en momentos de estrés y ansiedad.
- Percibir el estado del cuerpo y la mente en el momento en que se está relajado.

*** PROCEDIMIENTOS**

Todos estarán estirados en las colchonetas, cerraran sus ojos y escucharán la música y las palabras del/la responsable de grupo. A medida que se vaya desarrollando la actividad, conviene que mamás y papás se concentren en las sensaciones que experimenta su cuerpo y en las emociones que están sintiendo.

Finalmente, una vez terminados los ejercicios, el/la responsable preguntará a diferentes personas cuáles son las sensaciones que han experimentado y cómo se sienten en ese momento.

*** RECURSOS**

- Colchonetas
- Música *Nocturno 2* (Chopin)
- Lectura de la visualización *(ver anexo LI: Un paseo por las nubes)*

*** TEMPORALIZACIÓN**

El tiempo aproximado seré de: 35 minutos

- 10 minutos para la explicación de la actividad.
- 10 minutos para la realización de la actividad.
- 15 minutos para los comentarios grupales.

6. Piensa mal... y puede que te equivoques

→ Madres

*** OBJETIVOS**

- Conocer lo que son las distorsiones cognitivas y los diferentes tipos.
- Tomar consciencia de las propias distorsiones.
- Hallar pensamientos alternativos que hagan sentir mejor.

*** INTRODUCCIÓN DE LA SESIÓN**

Las distorsiones cognitivas son creencias irracionales que atacan nuestra autoestima porque siempre deforman nuestra realidad de una manera negativa. Las distorsiones ponen etiquetas y acostumbran a ser inexactas e imprecisas.

(Güell, 1999)

*** PROCEDIMIENTOS**

· Trabajo en pequeños grupos

Las embarazadas se colocarán en parejas (o en grupos de tres en caso de que alguna se quede sola) y se les repartirá una fotocopia a cada una de ellas con el ejercicio de las distorsiones y otra con un cuadro resumen en el que aparecen los diferentes tipos de éstas. Entre ellas tendrán que discutir que tipo de distorsión es cada uno de los ejemplos proporcionados.

· Trabajo en grupo

Una vez hayan finalizado la actividad anterior, comentarán entre todos las diferentes distorsiones trabajadas. El/la responsable puede dirigir la discusión con preguntas del tipo:

- ¿Os habéis sentido identificadas con alguno de estos ejemplos?
- ¿En qué momentos habéis pensado cosas como estas?
- ¿Habéis utilizado alguna estrategia para evitar estos pensamientos? ¿Cuál?

En esta discusión final también pueden intervenir los padres.

*** RECURSOS**

- Bolis
- Fotocopias con el cuadro de las distorsiones *(ver anexo LII: Cuadro de distorsiones)*
- Fotocopias con el ejercicio. *(ver anexo LIII: Piensa mal… y puede que te equivoques (mamás))*

*** TEMPORALIZACIÓN**

El tiempo aproximado seré de: 60 minutos

- 10 minutos de introducción.
- 25 minutos para el trabajo en pequeño grupo.
- 25 minutos para el trabajo en común.

7. Piensa mal... y puede que te equivoques

→ Padres

*** OBJETIVOS**

- Conocer lo que son las distorsiones cognitivas y los diferentes tipos.
- Tomar consciencia de las propias distorsiones.

*** INTRODUCCIÓN DE LA SESIÓN**

Las distorsiones cognitivas son creencias irracionales que atacan nuestra autoestima porque siempre deforman nuestra realidad de una manera negativa. Las distorsiones ponen etiquetas y acostumbran a ser inexactas e imprecisas.

(Güell, 1999)

*** PROCEDIMIENTOS**

Antes de iniciar la sesión, el/la responsable explicará brevemente lo que son las distorsiones cognitivas.

· Trabajo en pequeños grupos

Los papás se colocarán en parejas (o en grupos de tres en caso de que alguna se quede sola) y se les repartirá una fotocopia a cada una de ellos con el ejercicio de las distorsiones y otra con un cuadro resumen en el que aparecen

los diferentes tipos de éstas. Entre ellos tendrán que discutir que tipo de distorsión es cada uno de los ejemplos proporcionados.

· Trabajo en grupo

Una vez hayan finalizado la actividad anterior, comentarán entre todos las diferentes distorsiones trabajadas. El responsable puede dirigir la discusión con preguntas del tipo:

- ¿Os habéis sentido identificados con alguno de estos ejemplos?
- ¿En qué momentos habéis pensado cosas como estas?
- ¿Habéis utilizado alguna estrategia para evitar estos pensamientos? ¿Cuál?

En esta discusión final también pueden intervenir las madres.

* RECURSOS

- Bolis
- Fotocopias con el cuadro de las distorsiones *(ver anexo LII: Cuadro de distorsiones)*
- Fotocopias con el ejercicio. *(ver anexo LV: Piensa mal… y puede que te equivoques (papás))*

* TEMPORALIZACIÓN

El tiempo aproximado seré de: 60 minutos

- 10 minutos de introducción.
- 25 minutos para el trabajo en pequeño grupo.
- 25 minutos para el trabajo en común.

8. Pienso, por lo tanto siento

→ Padres y Madres

*** OBJETIVOS**

- Tomar conciencia de la relación entre los pensamientos y las emociones.

*** PROCEDIMIENTOS**

Se repartirá a cada persona la hoja en le que debe realizarse la actividad.

· Trabajo individual

Cada uno deberá escribir en estas hojas tres aspectos diferentes:

- Emociones que hayan sentido en algún momento durante el periodo del embrazo.
- Las situaciones en las que han sentido estas emociones.
- Los pensamientos que han pasado por sus cabezas en el momento que sentían estas emociones.

· Trabajo en grupo

Una vez hayan finalizado la actividad anterior, y por turnos, cada persona irá comentando una emoción sentida y los aspectos relacionados. El/la responsable podrá ir preguntando al resto de compañeros si ellos han tenido alguna vivencia similar, en qué momentos y cómo se han sentido.

*** RECURSOS**

- Bolis
- Fotocopias con el ejercicio. *(ver anexo LVIII: Pienso, por lo tanto siento)*

*** TEMPORALIZACIÓN**

El tiempo aproximado seré de: 70 minutos

- 10 minutos para la explicación de la actividad
- 15 minutos para el trabajo individual.
- 45 minutos para el trabajo en común.

9. Sintiendo a nuestro bebé

→ Madres y padres juntos

*** OBJETIVOS**

- Crear un clima de unión entre madre, padre y bebé.
- Permitir al padre sentir las sensaciones que la mamá percibe en su barriga.

*** PROCEDIMIENTOS**

Se situarán las colchonetas en el suelo de manera perpendicular a la pared. Los papás se sentarán en ellas apoyando su espalda en la pared y las mamás se sentarán delante de los padres apoyando su espalda el pecho de ellos. Ambos colocarán las manos en la barriga de la mamá, cerrarán los ojos y respirarán tranquilamente.

El responsable del grupo pondrá música y dirigirá la sesión haciendo que los padres y las madres se relajen a través de una visualización.

Finalmente, los participantes comentarán de manera grupal las sensaciones que han experimentado y cómo se han sentido.

*** RECURSOS**

- Cojines.
- Colchonetas.
- Música *La lista de Schindler* (Williams)
- Una superficie donde apoyarse (pared y cojines)

- Texto para la visualización *(ver anexo LIX: Sintiendo a nuestro bebé)*

*** TEMPORALIZACIÓN**

El tiempo aproximado seré de: 35 minutos

- 10 minutos para la introducción.
- 15 minutos para actividad de visualización.
- 10 minutos de puesta en común.

10. Y ahora... cógelo tú.

→ Madres y padres juntos

*** OBJETIVOS**

- Permitir al padre experimentar lo que se siente cuando sujeta a su bebé.
- Fomentar en la madre la sensación de confianza en su pareja.

*** PROCEDIMIENTOS**

Las mamás se situarán en las colchonetas de manera que se colocarán apoyando sus rodillas y las palmas de sus manos (como si fueran a andar a gatas). Los padres se sentarán al lado de ellas y colocarán sus manos debajo de la barriga sujetando el peso. Una vez en esta posición, las mamás dejarán caer suavemente el peso de sus barrigas sobre las manos de sus parejas; depositando en ellos su confianza.

Mientras todos escuchan una relajante música, se concentrarán en todo lo que sienten en esos momentos y en como están compartiendo a su bebé.

Finalmente, entre todos pondrán en común cómo se han sentido y que emociones han experimentado durante esos momentos.

*** RECURSOS**

- Colchonetas
- Música *Ave María* (Bach – Gounod)

*** TEMPORALIZACIÓN**

El tiempo aproximado seré de: 30 minutos

- 10 minutos para la introducción.
- 15 minutos para la actividad de relajación.
- 10 minutos de puesta en común.

11. ¿Qué emociones sientes?

→ Padres y madres juntos

*** OBJETIVOS**

- Tomar consciencia de que e comportamiento genera emociones en las demás personas.
- Aprender a regular las propias emociones y las de los demás mediante nuestras actuaciones

*** PROCEDIMIENTOS**

Esta es una actividad de *role-playing* en la que los papás y las mamás deberán representar situaciones a partir de las pautas que se les indiquen. Para cada escenificación saldrá una pareja voluntaria y el resto de personas observarán con atención y pensarán que emociones se les despiertan al ver la actuación de sus compañeros. Se tendrán preparadas varias propuestas para ser escenificadas.

A la pareja que sale a representar tan sólo se le da la consigna del papel que debe hacer y el resto queda en sus manos; la riqueza de las situaciones representadas depende de la improvisación de cada uno.

Cada vez que finalice una de las actuaciones se comentará a nivel grupal cuáles en sido las emociones que se han despertado en ellos al ver el comportamiento de la pareja que hacía la representación.

*** RECURSOS**

- Propuestas de escenificación *(ver anexo LX: ¿Qué emociones sientes?)*

*** TEMPORALIZACIÓN**

La actividad tendrá una duración variable que dependerá de las escenificaciones que se realicen.

Cada *role-play* durará unos 15 minutos:

- 5 para la elección de la pareja y la lectura individual del papel que les toca representar.
- 5 para la preparación de la representación.
- 5 para la escenificación.

Tras finalizar el *role-play* se dedicarán unos 10 – 15 minutos al comentario grupal de las emociones que han sentido.

12. ¿Nos abrazamos?

→ Padres y madres juntos

*** OBJETIVOS**

- Pensar en los sentimientos que experimentamos al estar cerca de nuestra pareja.
- Aprender a expresar a la otra persona las emociones que sentimos.

*** PROCEDIMIENTOS**

Cada mamá se coloca de pie delante de su pareja y sin decir ninguna palabra se abrazan mientras dure la música. Durante el abrazo, mamá y papá se concentrarán en las emociones que están sintiendo.

Cuando finalice la música cada pareja comentará entre ellos las emociones que han sentido durante el abrazo y qué es lo que les ha hecho sentir esas emociones.

Finalmente, se intenta que las personas de clase compartan con sus compañeros estas emociones y los motivos que las han provocado, eso sí, siempre como algo voluntario.

*** RECURSOS**

- Música *Claro de luna* (Debussy)
- Hoja de emociones *(ver anexo LXI: ¿Nos abrazamos?)*
- Bolis

*** TEMPORALIZACIÓN**

El tiempo aproximado seré de: 60 minutos

- 10 minutos para la explicación de la actividad.
- 5 minutos para el abrazo.
- 10 minutos para elegir las tarjetas con las emociones.
- 20 minutos para comentar en pareja las emociones que han sentido.
- 15 minutos para los comentarios grupales.

13. Sabías que...

→ Padres y madres juntos

*** OBJETIVOS**

- Reflexionar sobre las propias emociones.
- Aprender a expresar a la pareja las emociones que sentimos.
- Establecer una relación entre las emociones y las situaciones en las que las sentimos.

*** PROCEDIMIENTOS**

De forma individual, cada persona apuntará en las hojas correspondientes las emociones que su pareja les ha hecho sentir en la última semana.

Si es una emoción positiva, la escribirán y al lado de ella anotarán aquello que hizo su pareja para que sintieran de esa manera. En caso de que sea una emoción negativa, se seguirá el mismo proceso anterior, pero además cuál sería la emoción positiva que habrían sentido en caso de que su pareja hubiera actuado de otra manera.

Un ejemplo:

Me he sentido…	Cuando…	Me hubiera sentido…	Si…
Triste	No me preguntaste cómo me había ido en el médico.	Feliz	Me hubieras preguntado qué tal me fue la visita.

Habrá que avisar a las mamás y los papás que no está permitido escribir cometarios que etiqueten a la pareja, como por ejemplo: *Me sentí triste porque eres frío*. En lugar de esta expresión deberá utilizarse alguna como: *Me sentí triste porque te comportaste fríamente conmigo.*

Una vez han escrito al menos tres emociones que han sentido en la semana anterior, pasaremos a la parte que se trabaja en pareja. Cada uno irá comentando lo que ha escrito en su hoja y la pareja simplemente escuchará atentamente para, en un "futuro" continuar actuando igual de bien o corregir aquellos aspectos que hacen que su pareja sienta emociones negativas.

Finalmente, aquellas personas que lo deseen podrán compartir con el grupo los aspectos que han comentado con sus parejas.

*** RECURSOS**

- Hojas de la actividad *(ver anexo LXII: Sabías que…)*
- Bolis

*** TEMPORALIZACIÓN**

El tiempo aproximado seré de: 60 minutos

- 10 minutos para la explicación de la actividad.
- 15 minutos para rellenar las hojas.
- 20 minutos para comentar en pareja las emociones que han sentido.
- 15 minutos para los comentarios grupales.

14. Hasta siempre

→ Padres y madres juntos

*** OBJETIVOS**

- Permitir a padres y madres que expresen a sus compañeros aquello que más les gusta de ellos.
- Aprender a dar y recibir cumplidos.
- Terminar el curso con un recuerdo muy especial del resto del grupo.

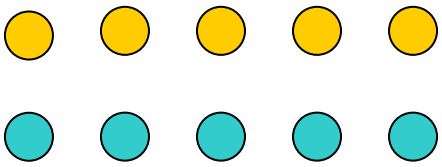
*** PROCEDIMIENTOS**

Se repartirá una pequeña cartulina a cada persona del grupo. Esta cartulina tiene una forma determinada que encajará con la de otro compañero para formar un cuadrado.

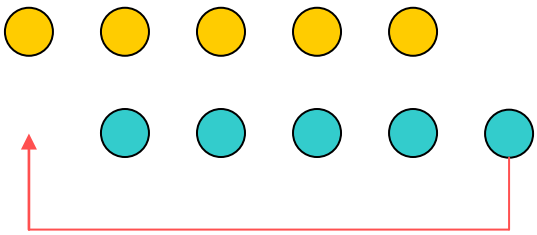
Cuando todas las personas encuentren a la pareja que les corresponde, se colocarán una frente a la otra, unos al lado de los otros de manera que forme dos filas. Una de las filas tendrá la cartulina de color azul y la otra de color naranja.

Cada persona de la fila naranja deberá decir a quien tiene delante aquello que más le gusta de ella. Una vez hayan terminado las personas de la fila azul se desplazarán una posición hacia la derecha, de manera que la que se queda sin pareja se desplaza al otro extremo de la fila. Con una ilustración quedará más claro.

1ª Colocación



Colocación después del desplazamiento



Estos cambios los irán haciendo sucesivamente hasta que todas las personas de la fila azul hayan recibido elogios de todos sus compañeros de la fila naranja.

Una vez hayan finalizado, las dos filas cambiarán los papeles; la azul elogiará y la naranja se irá desplazando para recibir los elogios.

Al final de la sesión se les pasará una presentación de *Power Point* a los papás y las mamás como despedida.

*** RECURSOS**

- Cartulinas *(ver anexo LXIII: Hasta siempre)*
- Música *Llegó la hora del adiós* (Quarantotto – Sartori)

*** TEMPORALIZACIÓN**

60 minutos:

- 10 para la explicación de la actividad.
- 30 para la realización.
- 15 para comentar las sensaciones y emociones que han experimentado.
- 5 para la presentación de *Power Point*

4. BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre del Cárcer, A. (1985) *Preparación al parto.* Madrid: Ediciones Morata. SA.

- Baraibar, R., Molina, V., y Munar, C. (2001) *Preparaos, papás. Primeros cuidados y contacto afectivo con el nacido.* Barcelona: Plaza y Janés.

- Bisquerra, R. (2002) La competencia emocional. En M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría.* Barcelona: Cisspraxis.

- Bisquerra, R. (2002) La competencia emocional. En M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría* (pp. 69 – 83) Barcelona: Cisspraxis.

- Bisquerra, R. (2003) *Educación emocional y bienestar.* Barcelona: Cisspraxis.

- Bowlby, J. (1993) *El vínculo afectivo*. Barcelona: Paidós.

- Brazelton, T., y Cramer, B. (1993) *La relación más temprana. Padres, bebés y el drama del apego inicial*. Barcelona: Paidós.

- Brazelton, T. (1994) *Su hijo. Momentos clave en su desarrollo desde el periodo prenatal hasta los seis años*. Cambridge (Mass.): Perseups cop.

- Carreras Macià, J.M. (1987) *Preparación física para el embarazo, parto y post parto. Método del Instituto Dexeus. Ejercicios de relajación, respiración y gimnasia.* Barcelona: Ediciones Medici.

- Corbella, J. (1994) Enciclopedia descubrir la Psicología. Tomo 8. *Tener hijos. Psicología del embarazo y del parto.* Barcelona: Ediciones Folio S.A.

- Güell, M., y Muñoz Redón, J. (2000) *Desconócete a ti mismo*. Barcelona: Paidós.

- Labrador, F. J., Cruzado J. A., y Muñoz López, M. (2004) *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta.* Madrid: Pirámide.

- Martínez Olmo, F. (2002) *El cuestionario. Un instrumento para la investigación de las ciencias sociales.* Barcelona: Alertes.

- Miller, L. (1996) *Comprendiendo a tu bebé.* Barcelona: Paidós.

- Pérez Testor, C. (2002) Emocions i aparell mental. En J. Gallifa, C. Pérez, F. Rovira, E. Esmorís, F, Grau, R. Ibáñez, C. Rosanas y D. Segura (Eds.), *La intel·ligència emocional i l'escola emocionalment intl·ligent* (pp. 53 – 69) Barcelona: Edebé.

- Rodríguez Rozalén, Mª A. (Dir.) (----). *Los consejos de tu matrona.* Asociación Nacional de Matronas: España.

- Rodríguez, M. (2003) *Pronto seremos tres. La aventura de ser padres por primera vez*. Barcelona: Parragón Ediciones, S.A.

- Rosselló, J. (1996) *Psicología del Sentimiento: Motivación y emoción.* Palma de Mallorca: Universitat Illes Balears.

- Salvatierra Mateu, V. (1989) *Psicobiología del embarazo y sus trastornos*. Barcelona: Martínez Roca.

- Sroufe, A. (2000) *Desarrollo emocional.* México: Oxford University Press.

PÁGINAS WEB

www.mujer.terra.es/muj/padres/embarazo/vientrematerno/ [Consulta: 13 de junio 2005]

www.elbebe.com/embarazo/ [Consulta: 13 de junio 2005]

www.embarazo.com/Etapas004.asp [Consulta: 13 de junio 2005]

www.emarazada.com [Consulta: 13 de junio 2005]

www.apsique.virtuabyte.cl/tiki-index.php?page=DesaDespren#id2460371 [Consulta: 14 de junio 2005]

http://www.contusalud.com/website/folder/sepa_embarazo_1_trimestre.htm [Consulta: 14 de julio 2005]

5. ANEXOS

CUESTIONARIO SOBRE EL EMBARAZO

El objetivo de este cuestionario es conocer cómo estás viviendo tu embarazo, tanto a nivel personal como a nivel de relaciones con las personas de tu entorno. Las respuestas son anónimas, así que no se puede identificar quién las ha dado. Por ello te agradecería que respondieras con total libertad y sinceridad. Muchas gracias!

· Edad:
· Nº de hijos (sin contar el que va a nacer): ____
· Pareja estable: □ SÍ □ NO
· Semana de embarazo:
□ 1 – 5
□ 6 – 10
□ 11 – 15
□ 16 – 19
□ 20 - 23
□ 24 – 27
□ 28 – 31
□ 32 – 35
□ 36 - 40

· Nivel de estudios:
□ Sin estudios básicos
□ Certificado escolar
□ Graduado escolar
□ Estudios medios (BUP, FP, Bachillerato)
□ Estudios universitarios: diplomatura / Ingeniería Técnica
□ Estudios universitarios: licenciatura / Ingeniería Superior
□ Otros: _____

INSTRUCCIONES

En este cuestionario encontrarás dos modos de responder a las preguntas, indicando con una cruz tu/s respuesta/s o bien escribiendo aquello que se te pregunta. A lo largo del cuestionario encontrarás indicaciones de cómo debe ser completado.

1. ¿Has participado o participas en un curso de preparación maternal? (Marca con una cruz)

□ SÍ (las siguientes preguntas que debes contestar son: 2 – 3 – 4 – 8 – 9 – 10)
□ NO (las siguientes preguntas que debes contestar son: 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10)

2. ¿Qué aspectos son los que se tratan en el curso? (Puedes marcar más de una respuesta)

□ Técnicas de relajación.
□ Ejercicios de respiración.
□ Tus sentimientos durante el embarazo.
□ Información sobre el parto.
□ Tus miedos o inquietudes en relación al embarazo.
□ Información sobre los primeros cuidados del bebé (higiene, alimentación, vacunas…)
□ El papel del padre en el embarazo.
□ Información sobre la lactancia materna.
□ Información sobre los cambios físicos de la mujer embarazada.
□ Información sobre los riegos del bebé y de la madre durante el embarazo.
□ Otros: (añádelos) _____
_____
_____

3. ¿Qué aspectos no se tratan y te gustaría que se tratasen? (Escríbelos)

▪ _____ ▪ _____
▪ _____ ▪ _____
▪ _____ ▪ _____

4. ¿Qué duración tiene/tuvo el curso de preparación maternal?

□ Desde la _____ semana hasta el final del embarazo (Indica la semana de embarazo en la que estabas)

□ Otra: _____

5. ¿Conoces la posibilidad de seguir cursos para padres primerizos?

□ SÍ

□ NO

6. ¿Estarías interesada en asistir a un curso de preparación maternal? (Marca con una cruz)

□ Sí, ya lo tengo previsto.

□ Sí, pero no sé donde hacerlo.

□ Otras: _____

□ No (En este caso, has acabado el cuestionario. Muchas gracias por tu colaboración)

7. ¿Qué esperas de un curso de preparación maternal? (Puedes marcar más de una respuesta)

□ Recibir información sobre el proceso del embarazo.

□ Recibir información sobre el parto.

□ Recibir información sobre los riesgos o problemas que podemos tener mi bebé o yo.

□ Encontrar profesionales que me tranquilicen ante mis inquietudes y miedos.

□ Compartir mis experiencias y sentimientos con otras embarazadas.

□ Recibir información sobre hábitos de vida saludables durante el embarazo (alimentación, ejercicio…)

□ Aprender a sentir a mi bebé.

□ Otras: (añádelas) _____

_____

8. Finalmente, en relación a tu vivencia del embarazo, señala del 1 al 10 cuál es tu situación; siendo 1 = Nada y 10 = Mucho

- Puedo compartir mis vivencias (ilusiones, miedos, esperanzas, etc.) con mi pareja.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Me siento comprendida por mi pareja.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Recibo apoyo por parte de mi familia.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Tengo la oportunidad de compartir mis ilusiones y miedos con amigos/as.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Tengo miedo al parto.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Estoy preocupada por si no sabré desempeñar la función materna.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Me siento preocupada por los posibles riesgos que pueden haber durante el embarazo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Sé cómo manejar mis sentimientos de miedos en relación con el embarazo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Hay momentos en los que me siento muy preocupada e incluso angustiada en relación con mi embarazo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Me siento ilusionada e incluso eufórica en relación con mi embarazo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Perder la figura me hace sentir insegura.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Experimento un sentimiento de cercanía y afecto hacia mi bebé.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Experimento una sensación de rareza hacia mi futuro bebé.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Me siento preocupada y pienso que mi bebé puede nacer con algún problema.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Me siento feliz por mi futura maternidad.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9. Anota aquellas palabras con las que describirías los sentimientos o emociones que has experimentado o experimentas en relación con tu embarazo y tu futura maternidad.

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

10. Si hay cualquier cosa que quieras comentar, puedes escribirlo aquí.

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!! FELIZ MATERNIDAD!!

CUESTIONARIO SOBRE EL EMBARAZO

El objetivo de este cuestionario es conocer cómo estás viviendo tu embarazo, tanto a nivel personal como a nivel de relaciones con las personas de tu entorno. Las respuestas son anónimas, así que no se puede identificar quién las ha dado. Por ello te agradecería que respondieras con total libertad y sinceridad. Muchas gracias!

· Edad:
· Nº de hijos (sin contar el que v a nacer): ____
· Pareja estable: □ SÍ □ NO
· Semana de embarazo:
□ 1 – 5
□ 6 – 10
□ 11 – 15
□ 16 – 19
□ 20 - 23
□ 24 – 27
□ 28 – 31
□ 32 – 35
□ 36 - 40

· Nivel de estudios:
□ Sin estudios básicos
□ Certificado escolar
□ Graduado escolar
□ Estudios medios (BUP, FP, Bachillerato)
□ Estudios universitarios: diplomatura / Ingeniería Técnica
□ Estudios universitarios: licenciatura / Ingeniería Superior
□ Otros: _____

INSTRUCCIONES

En este cuestionario encontrarás dos modos de responder a las preguntas, indicando con una cruz tu/s respuesta/s o bien escribiendo aquello que se te pregunta. A lo largo del cuestionario encontrarás indicaciones de cómo debe ser completado.

1. ¿Has participado o participas en un curso de preparación maternal? (Marca con una cruz)

□ SÍ (las siguientes preguntas que debes contestar son: 2 – 3 – 4 – 8 – 9 – 10)
□ NO (las siguientes preguntas que debes contestar son: 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10)

2. ¿Qué aspectos son los que se tratan en el curso? (Puedes marcar más de una respuesta)

□ Técnicas de relajación.
□ Ejercicios de respiración.
□ Tus sentimientos durante el embarazo.
□ Información sobre el parto.
□ Tus miedos o inquietudes en relación al embarazo.
□ Información sobre los primeros cuidados del bebé (higiene, alimentación, vacunas…)
□ El papel que desempeñas en el embarazo.
□ Información sobre la lactancia materna.
□ Información sobre los cambios físicos de la mujer embarazada.
□ Información sobre los riegos del bebé y de la madre durante el embarazo.
□ Otros: (añádelos) _____
_____
_____

3. ¿Qué aspectos no se tratan y te gustaría que se tratasen? (Escríbelos)

▪ _____ ▪ _____
▪ _____ ▪ _____
▪ _____ ▪ _____

4. ¿Qué duración tiene/tuvo el curso de preparación maternal?

□ Desde la _____ semana hasta el final del embarazo (Indica la semana de embarazo en la que estabas)

□ Otra: _____

5. ¿Conoces la posibilidad de seguir cursos para padres primerizos?

□ SÍ

□ NO

6. ¿Estarías interesado en asistir a un curso de preparación maternal? (Marca con una cruz)

□ Sí, ya lo tengo previsto.

□ Sí, pero no sé donde hacerlo.

□ Otras: _____

□ No (En este caso, has acabado el cuestionario. Muchas gracias por tu colaboración)

7. ¿Qué esperas de un curso de preparación maternal? (Puedes marcar más de una respuesta)

□ Recibir información sobre el proceso del embarazo.

□ Recibir información sobre el parto.

□ Recibir información sobre los riesgos o problemas que puede tener el bebé o la madre.

□ Encontrar profesionales que me tranquilicen ante mis inquietudes y miedos.

□ Compartir mis experiencias y sentimientos con otros padres.

□ Aprender a vincularme a mi bebé.

□ Otras: (añádelas) _____

_____

8. Finalmente, en relación a tu vivencia del embarazo, señala del 1 al 10 cuál es tu situación; siendo 1 = Nada y 10 = Mucho

- Puedo compartir mis vivencias (ilusiones, miedos, esperanzas, etc.) con mi pareja.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Me siento comprendido por mi pareja.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Recibo apoyo por parte de mi familia.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Tengo la oportunidad de compartir mis ilusiones y miedos con amigos/as.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Tengo miedo al momento en que mi pareja esté de parto.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Estoy preocupado por si no sabré desempeñar la función paterna.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Me siento preocupado por los posibles riesgos que pueden haber durante el embarazo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Sé cómo manejar mis sentimientos de miedos en relación con el embarazo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Hay momentos en los que me siento muy preocupad e incluso angustiado en relación al embarazo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Me siento ilusionado e incluso eufórico en relación al embarazo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Acepto con naturalidad los cambios de la figura de mi pareja.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Experimento un sentimiento de cercanía y afecto hacia mi bebé.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Experimento una sensación de rareza hacia mi futuro bebé.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Me siento preocupado y pienso que mi bebé puede nacer con algún problema.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Me siento feliz por mi futura paternidad.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9. Anota aquellas palabras con las que describirías los sentimientos o emociones que has experimentado o experimentas en relación con el embarazo y tu futura paternidad.

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

10. Si hay cualquier cosa que quieras comentar, puedes escribirlo aquí.

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!! FELIZ PATERNIDAD!!

CUESTIONARIO INICIAL

El objetivo de esta encuesta es conocer cómo estás viviendo algunos aspectos en relación al embarazo, para poder programar el curso de preparación lo más ajustado posible a las necesidades de cada uno de vosotros. Las respuestas son anónimas, así que no se puede identificar quién las ha dado. Por ello te agradecería que respondieras con total libertad y sinceridad. Muchas gracias!

· Edad:
· Nº de hijos (sin contar el que va a nacer): ___
· Pareja estable: □ SÍ □ NO
· Semana de embarazo:
□ 1 – 5
□ 6 – 10
□ 11 – 15
□ 16 – 19
□ 20 - 23
□ 24 – 27
□ 28 – 31
□ 32 – 35
□ 36 – 40
· Sexo:
□ Hombre
□ Mujer

· Nivel de estudios:
□ Sin estudios básicos
□ Certificado escolar
□ Graduado escolar
□ Estudios medios (BUP, FP, Bachillerato)
□ Estudios universitarios: diplomatura / Ingeniería Técnica
□ Estudios universitarios: licenciatura / Ingeniería Superior
□ Otros: _____

Señala del 1 al 10 cuál es tu situación; siendo 1 = Nada y 10 = Mucho

1. Entre mi pareja y yo hay buena comunicación y entendimiento

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Siento miedos en relación a mi embarazo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. Puedo expresar abiertamente lo que siento en relación con mi embarazo

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. A veces tengo pensamientos relacionados con mi embarazo que perturban mi bienestar.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. Hay momentos en los que me siento ansiosa y estresada.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. Deseo aprender a sentirme cerca de mi bebé.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¡¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!!

ACTIVIDADES RECOMENDADAS SEGÚN LAS PUNTUACIONES DEL CUESTIONARIO INICIAL

· Pregunta 1

Si puntúan entre 1 y 5, las actividades recomendadas son:

- ¿Nos abrazamos? (sobre todo la parte en pareja)
- Sabías que...

· Pregunta 2

Si puntúa entre 6 y 10, las actividades que conviene hacer son:

- La caja de los miedos
- Tengo miedo / Yo también tengo miedo

· Pregunta 3

En el caso que las puntuaciones se sitúen entre 1 y 5, se aconsejan las actividades:

- ¿Nos abrazamos? (sobre todo la parte grupal)
- ¿Qué emoción sientes?

· Pregunta 4

Si encontramos puntuaciones entre 6 y 10, podemos realizar las siguientes actividades:

- Piensa mal y... puede que te equivoques
- Pienso, por lo tanto siento

· Pregunta 5

En el caso de que las puntuaciones se sitúen entre 5 y 10, las actividades recomendadas son:

- Un, dos, tres... respira
- Un paseo por las nubes

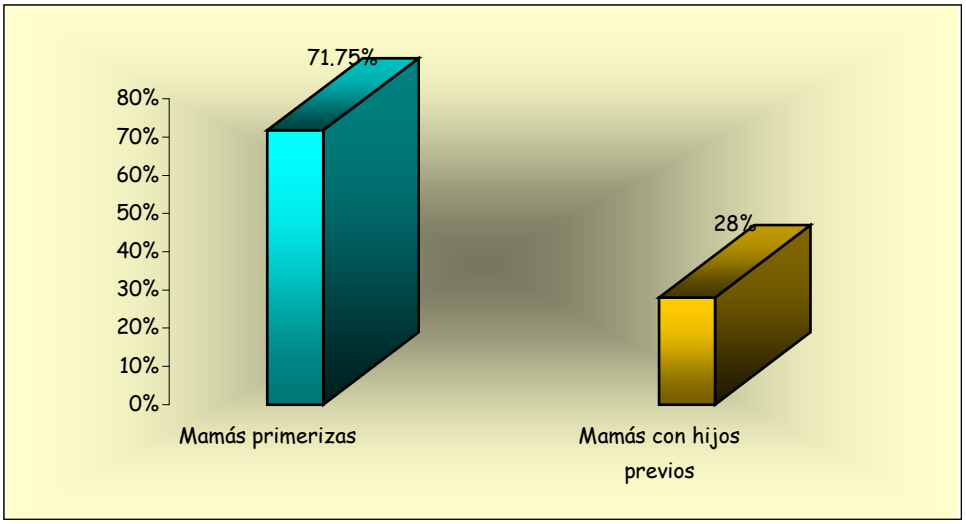
· Pregunta 6

Si puntúa entre 5 y 10, las actividades que se aconseja hacer son:

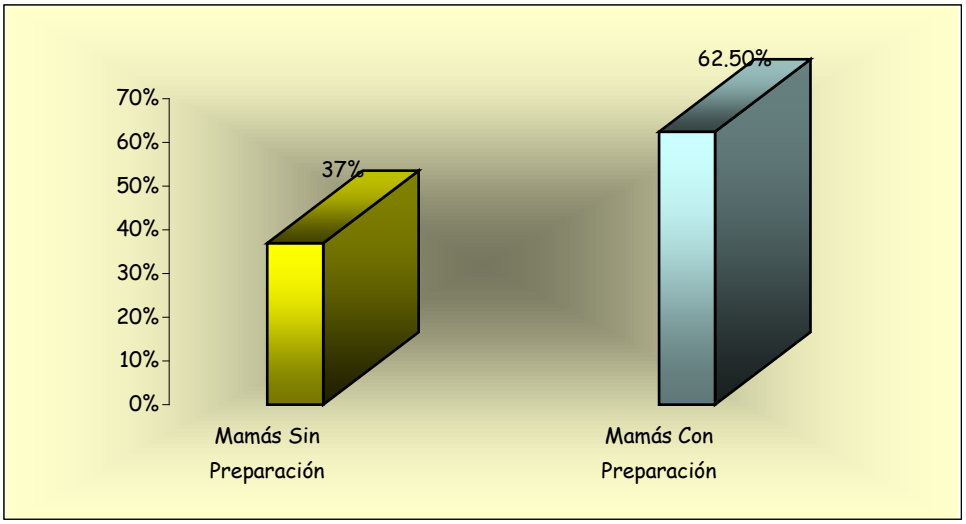
- Y ahora... cógelo tú
- Sintiendo a mi bebé

DATOS DEMOGRÁFICOS

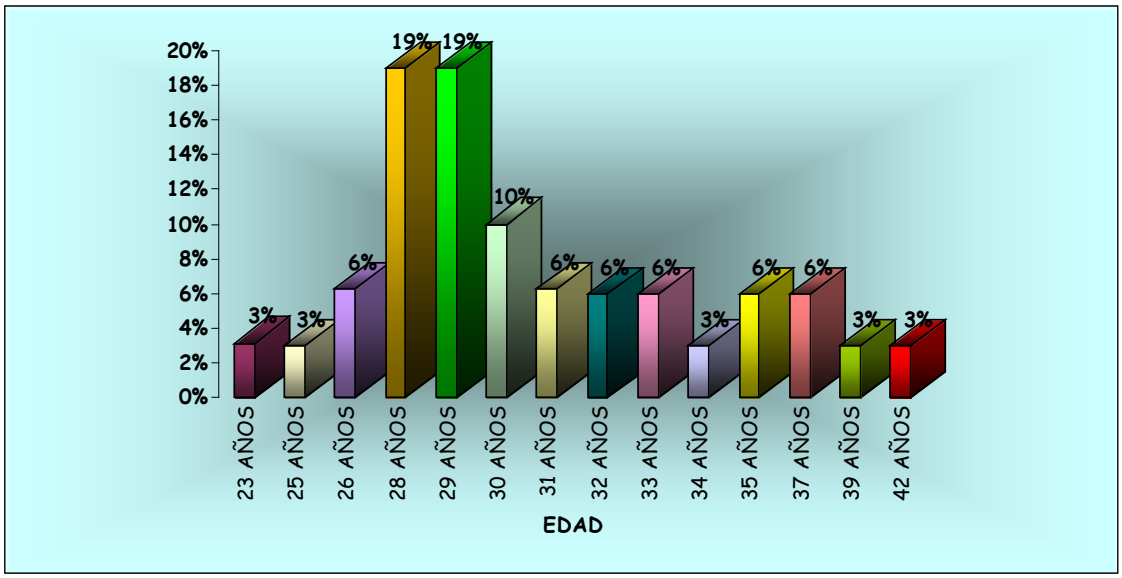
MAMÁS PRIMERIZAS Y MAMÁS CON HIJOS PREVIOS



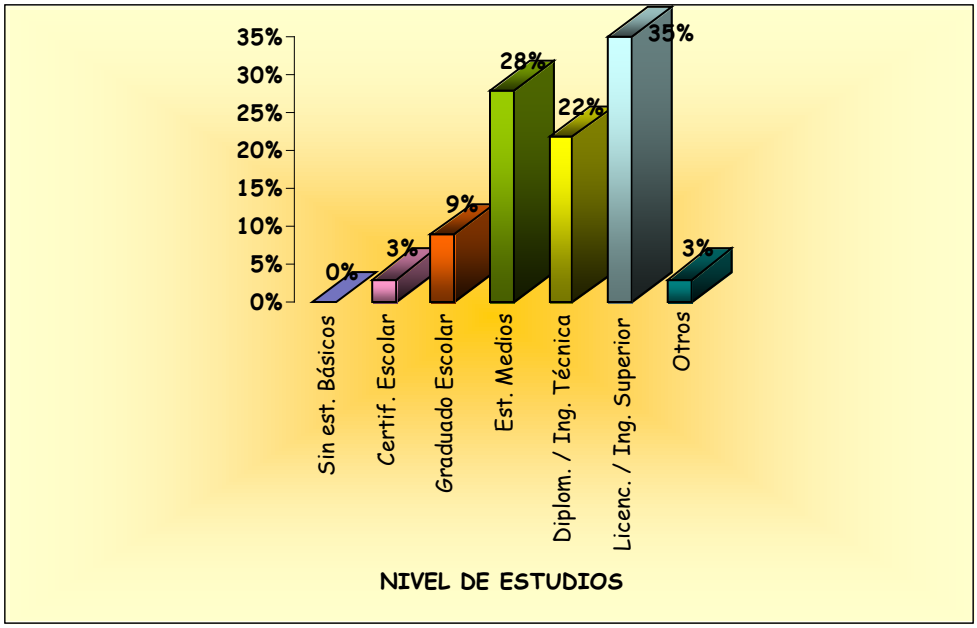
MAMÁS CON PREPARACIÓN Y MAMÁS SIN PREPARACIÓN



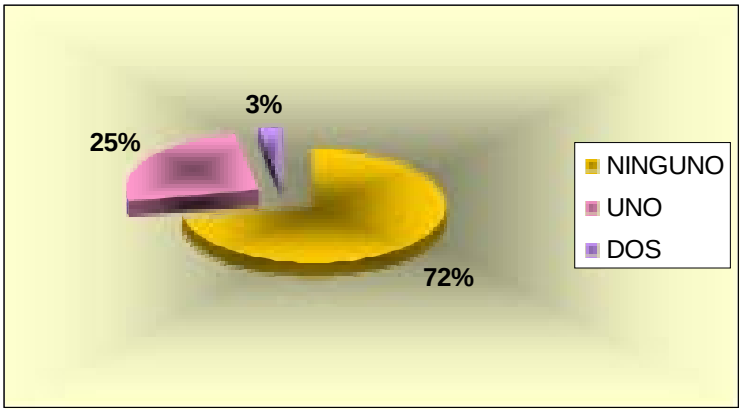
EDADES DE LAS MAMÁS



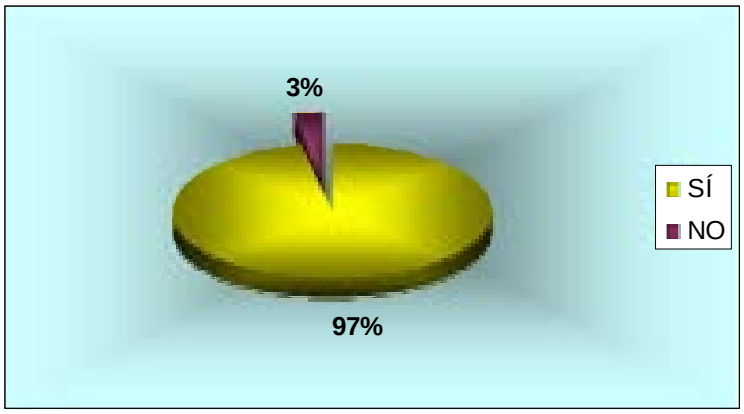
NIVEL DE ESTUDIOS



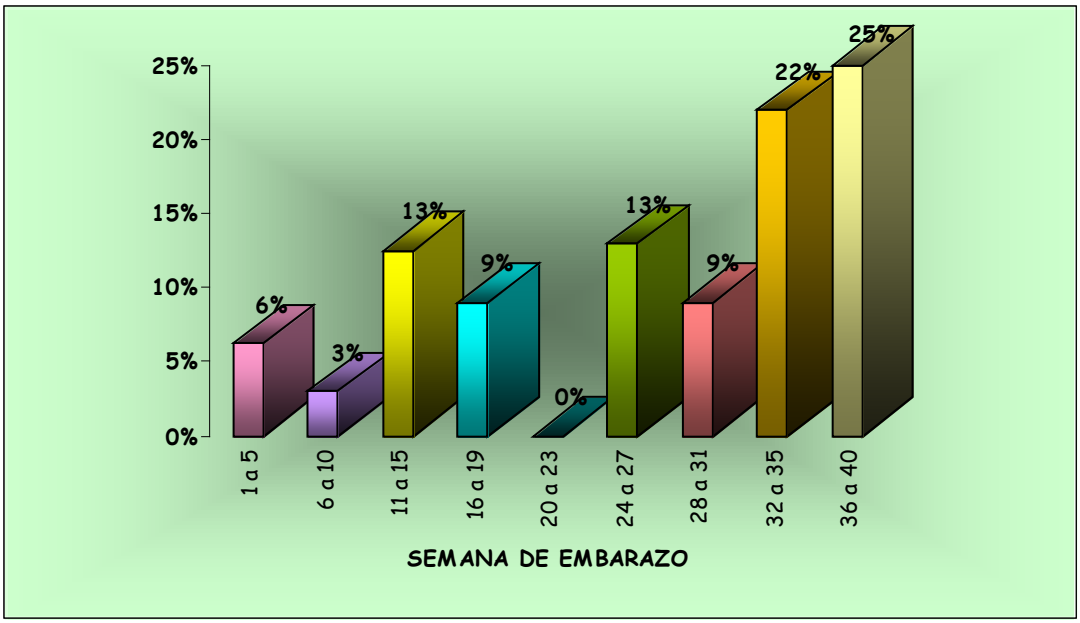
HIJOS PREVIOS



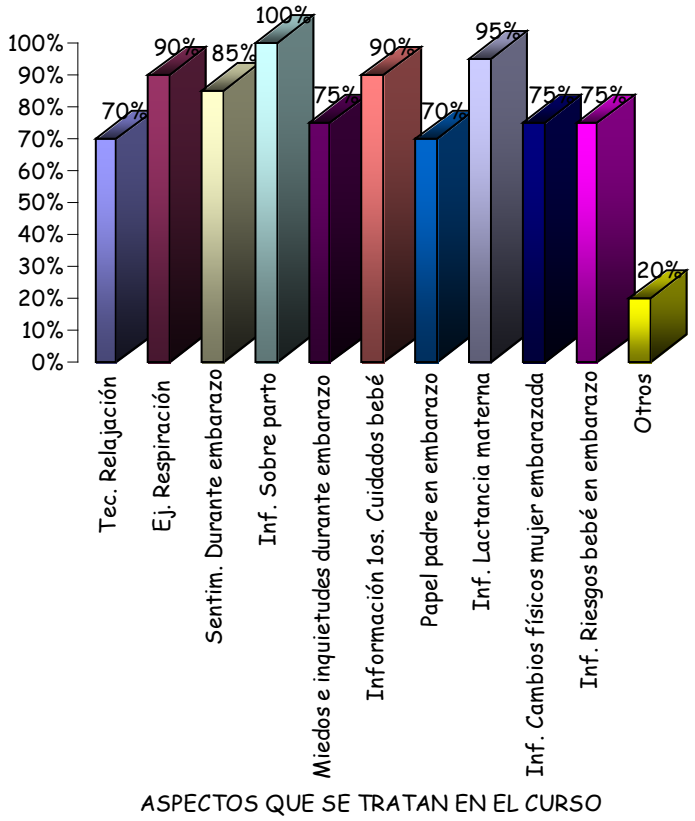
PAREJA ESTABLE



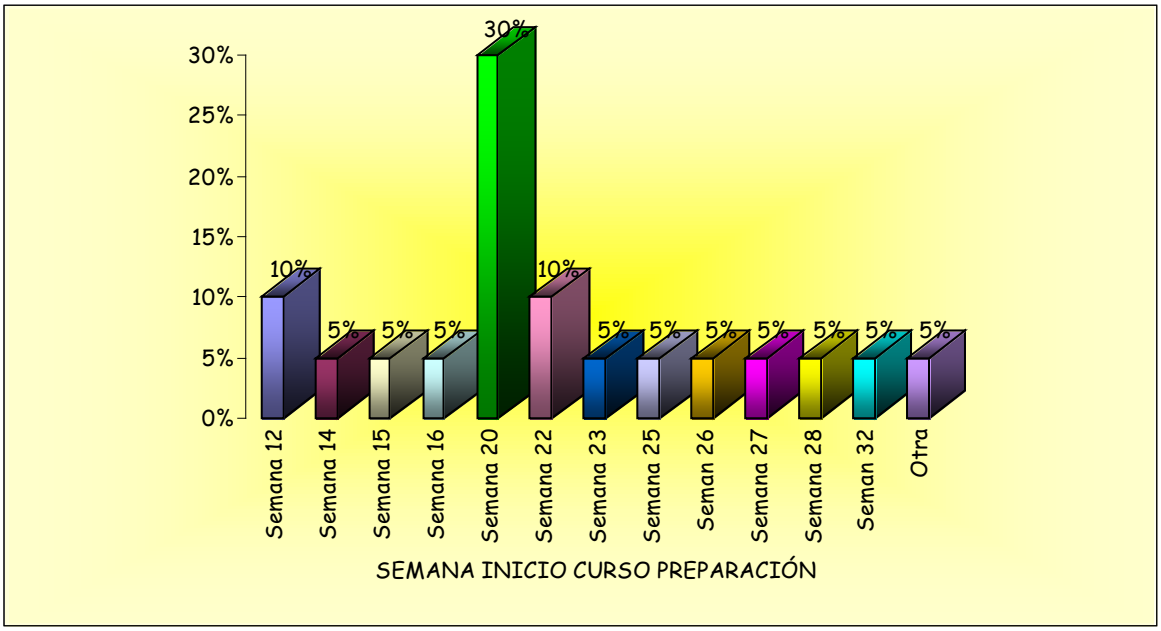
SEMANA DE EMBARAZO



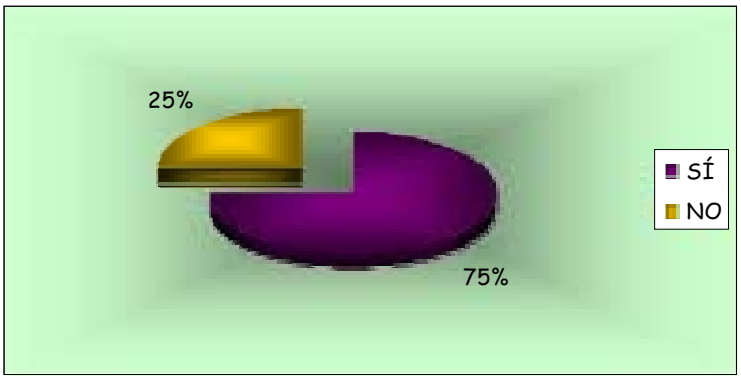
ASPECTOS TRATADOS EN LOS CURSOS DE PREPARACIÓN



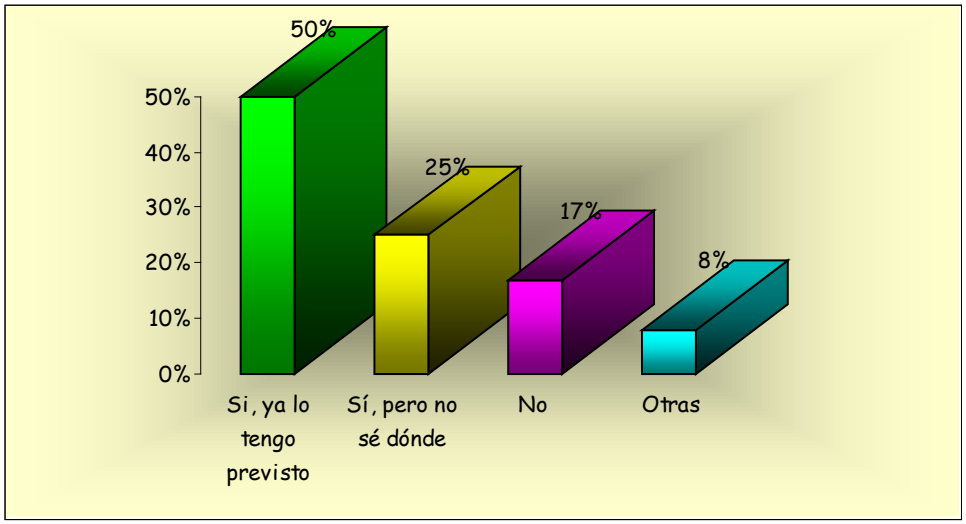
SEMANA EN LA QUE INICIAN EL CURSO DE PREPARACIÓN



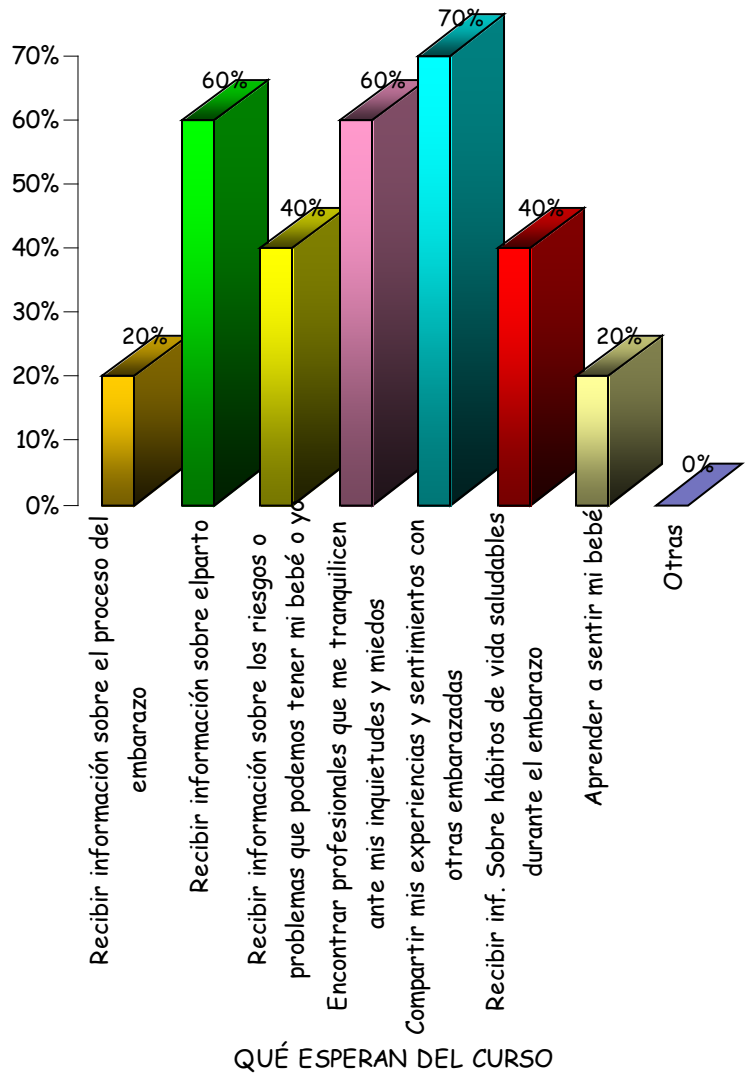
CONOCIMIENTO DE LA POSIBILIDAD DE HACER UN CURSO DE PREPARACIÓN



INTERÉS EN HACER UN CURSO DE PREPARACIÓN

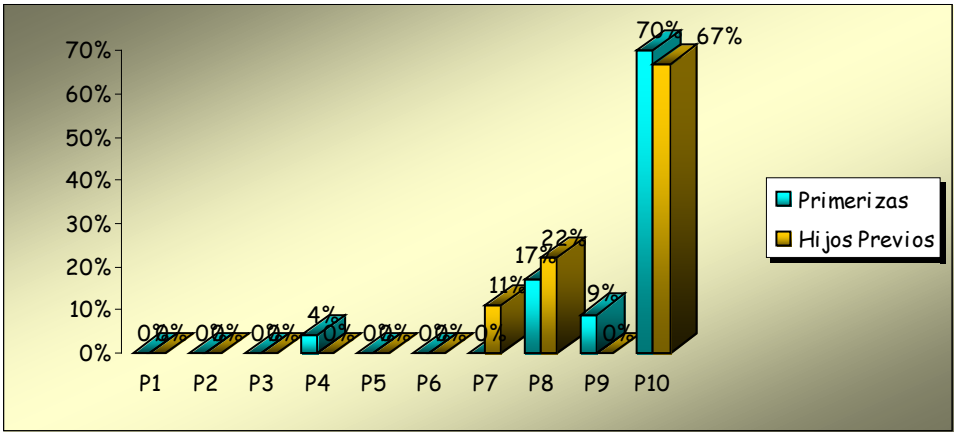


QUÉ ESPERAN DE UN CURSO DE PREPARACIÓN

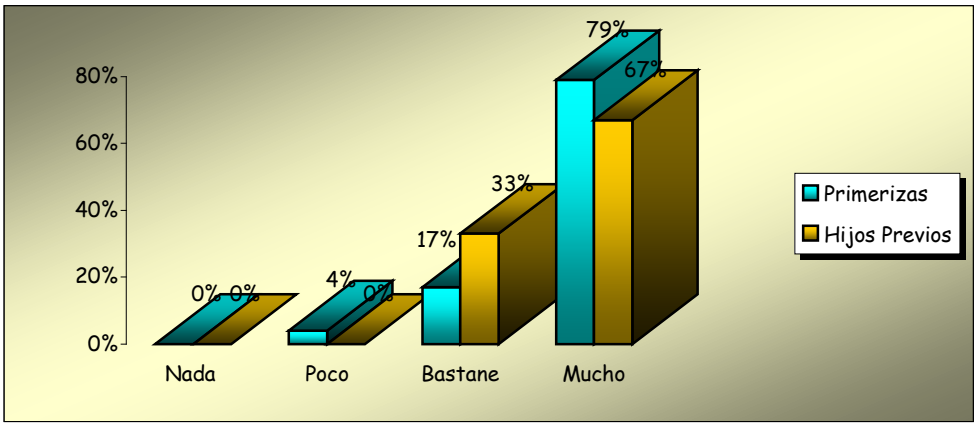


COMPARACIÓN ENTRE MAMÁS PRIMERIZAS Y MAMÁS CON HIJOS PREVIOS

1. Puedo compartir mis vivencias (ilusiones, miedos, esperanzas, etc.) con mi pareja.

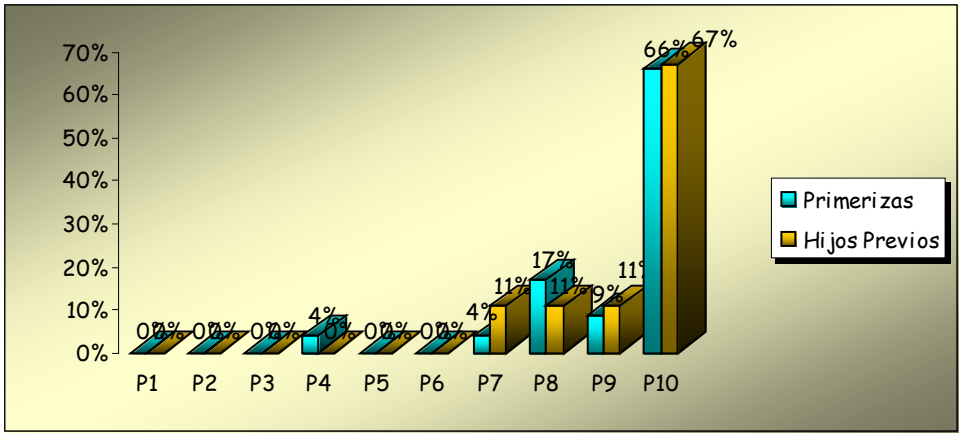


A

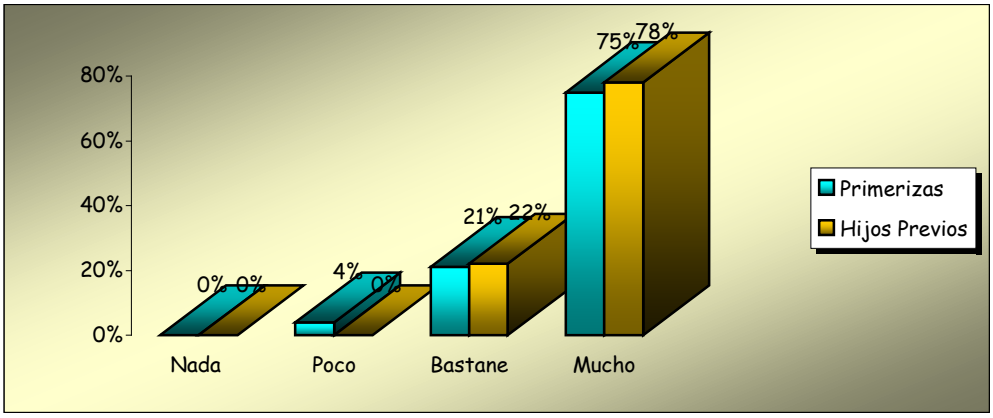


B

2. Me siento comprendida por mi pareja.

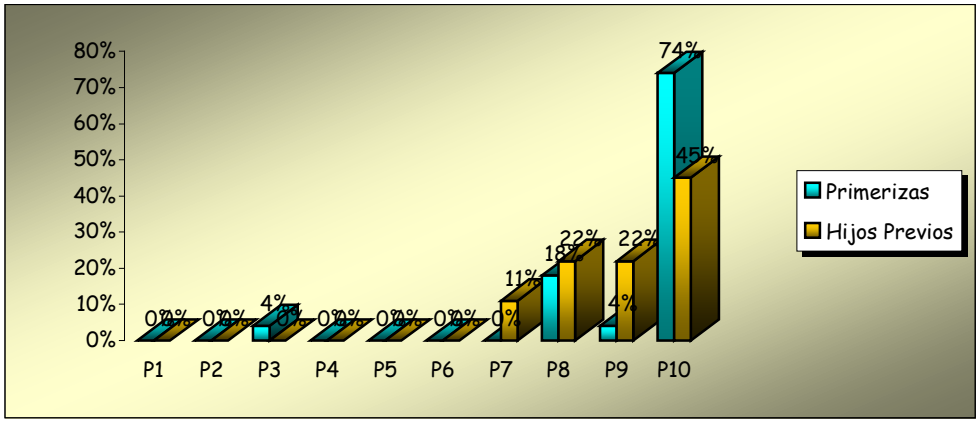


A

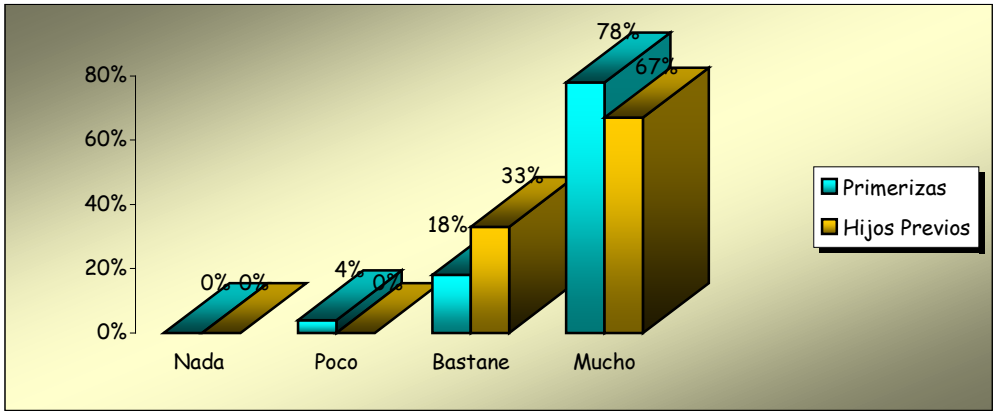


B

3. Recibo apoyo por parte de mi familia.

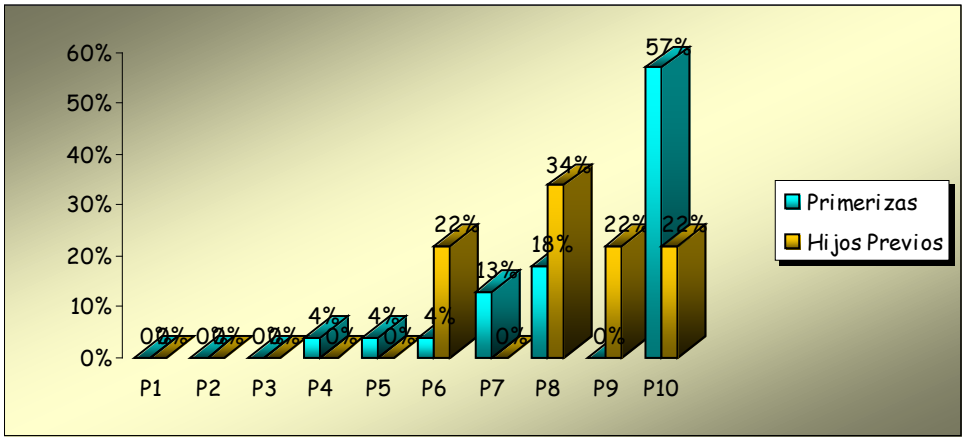


A

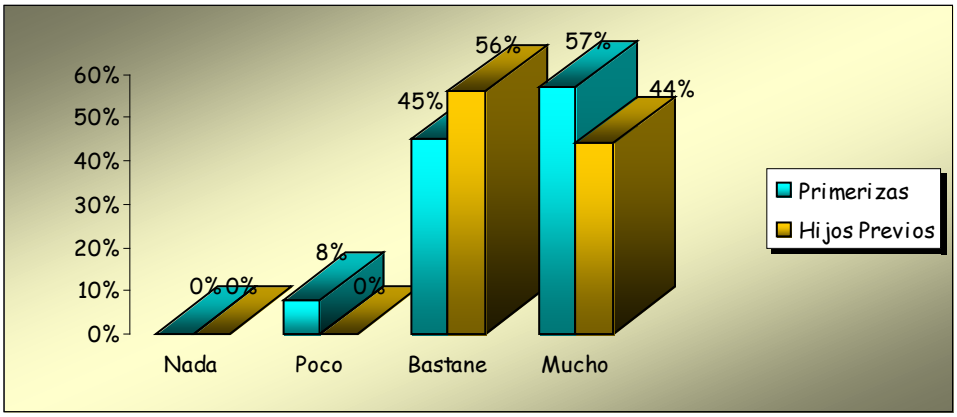


B

4. Tengo la oportunidad de compartir mis ilusiones y miedos con amigos/as.

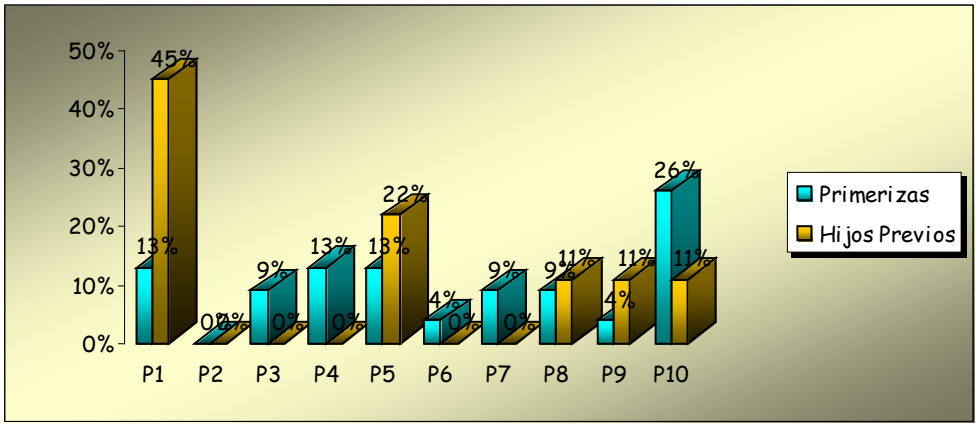


A

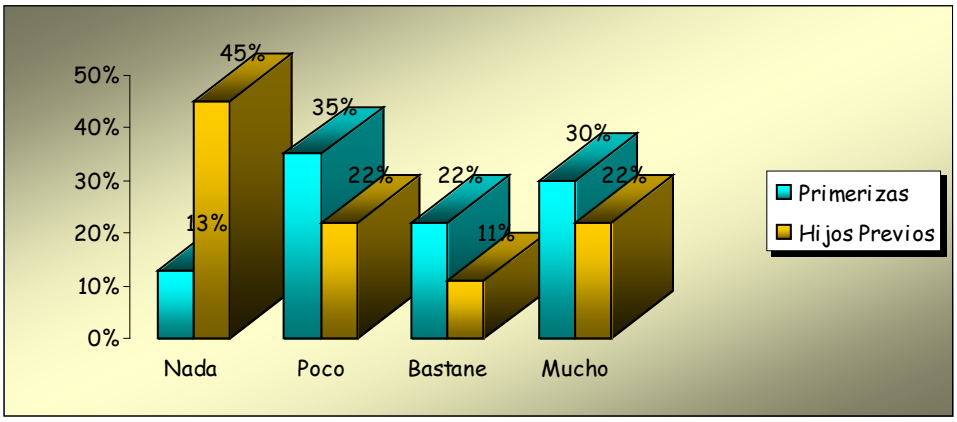


B

5. Tengo miedo al parto.

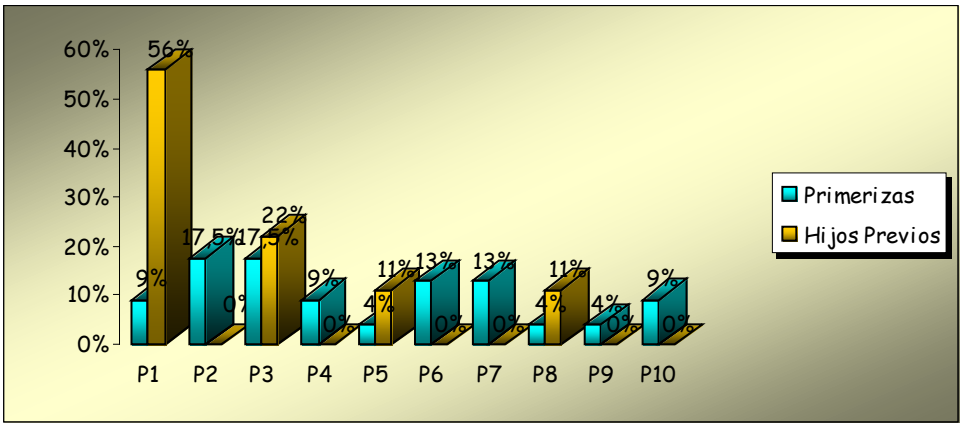


A

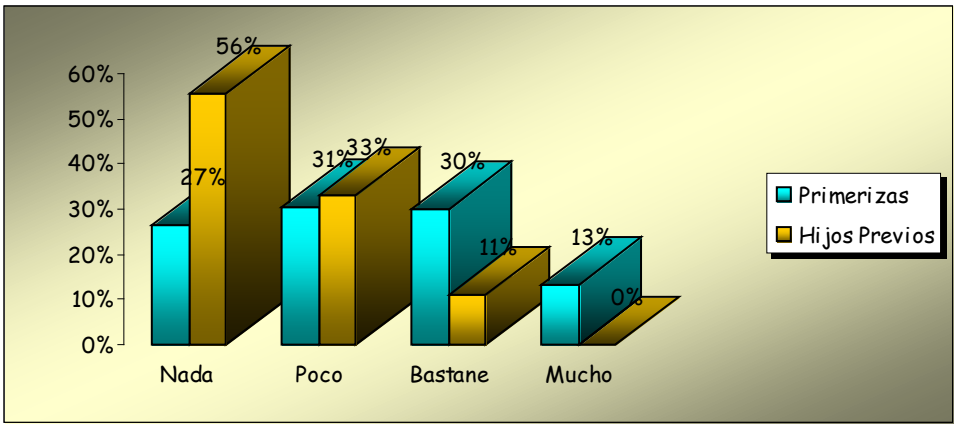


B

6. Estoy preocupada por si no sabré desempeñar la función materna.

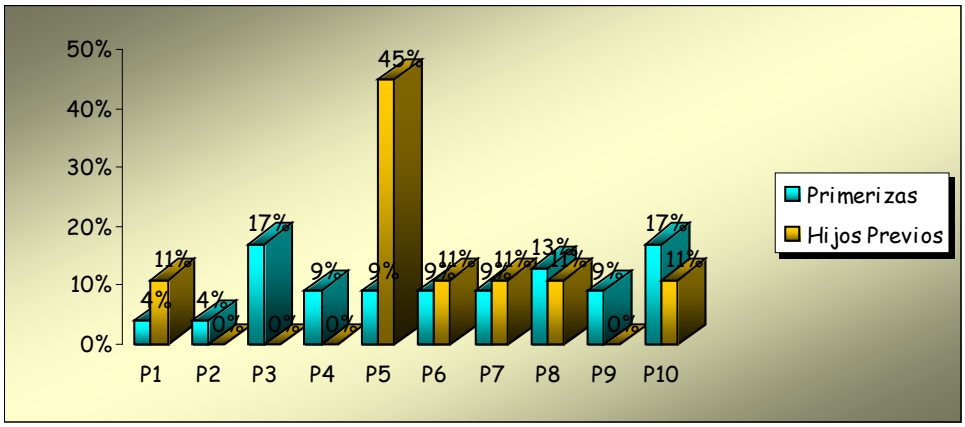


A

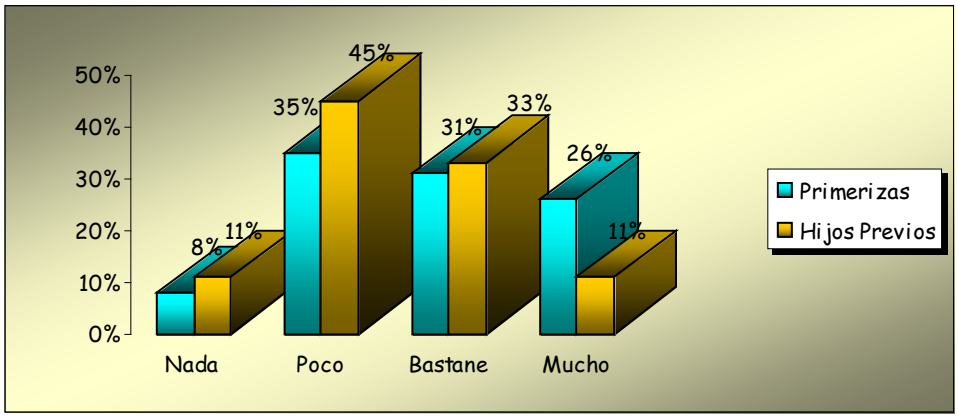


B

7. Me siento preocupada por los posibles riesgos que puede haber durante el embarazo.

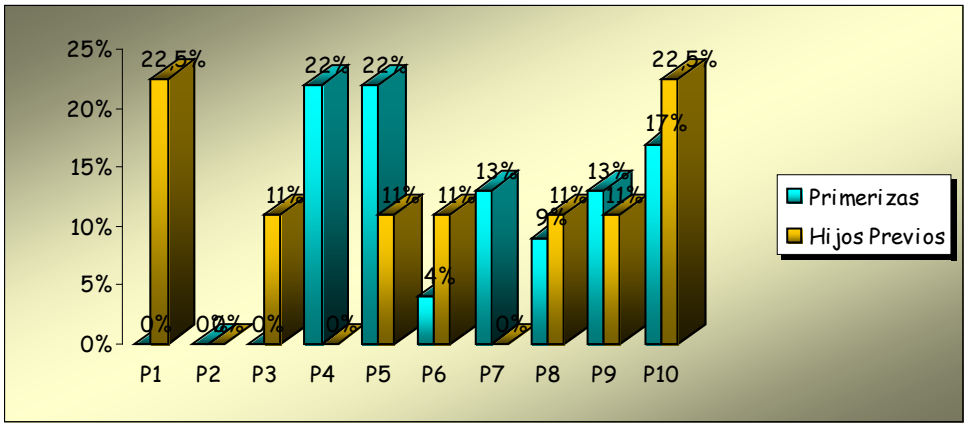


A

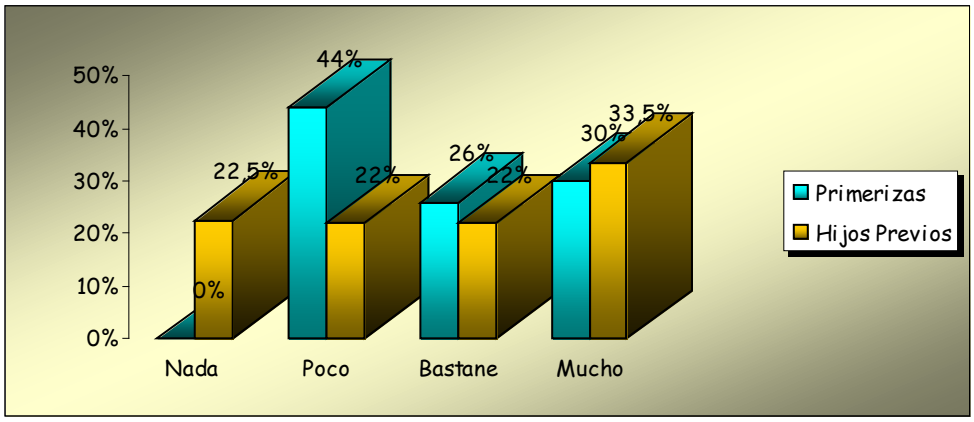


B

8. Sé como manejar mis sentimientos de miedos en relación al embarazo.

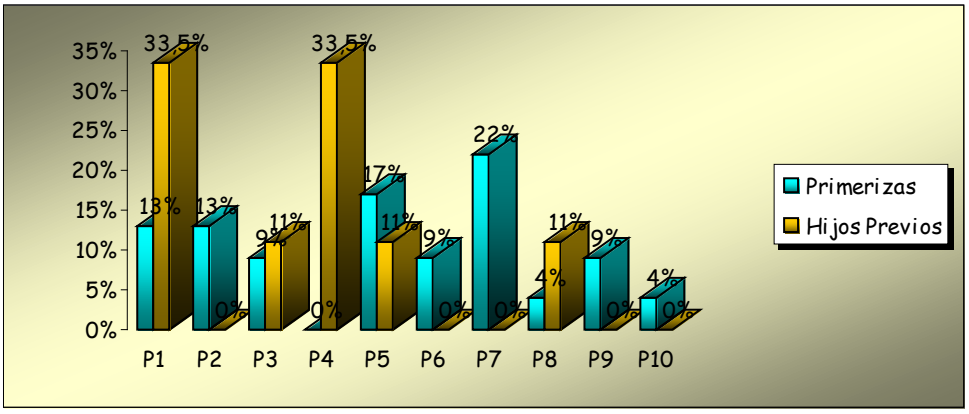


A

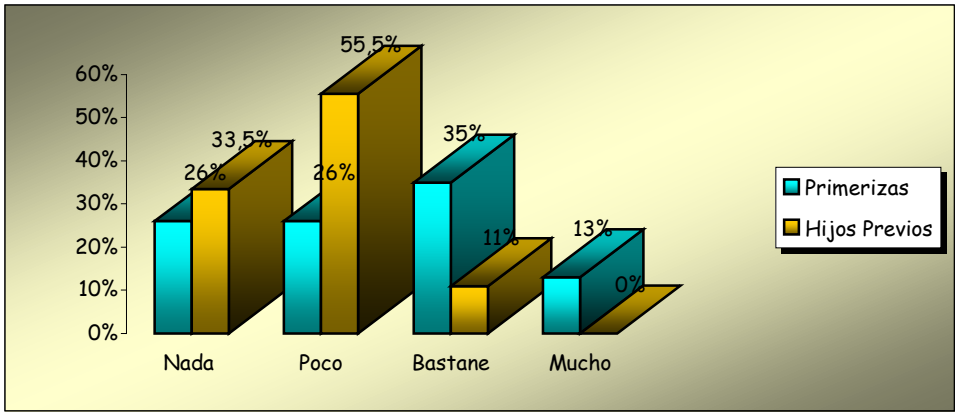


B

9. Hay momentos en los que me siento muy preocupada e incluso angustiada en relación con mi embarazo.

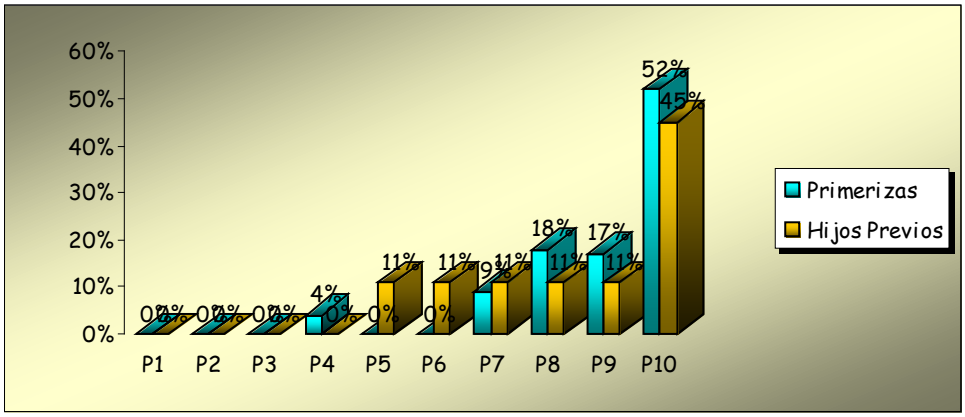


A

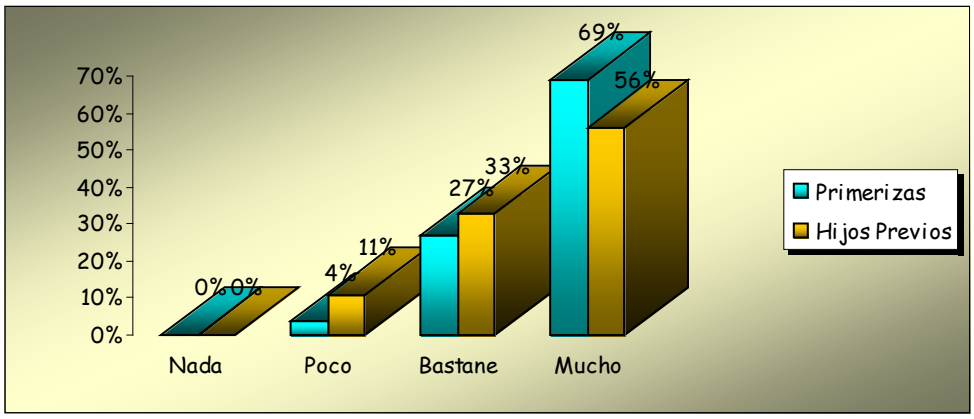


B

10. Me siento ilusionada en incluso eufórica en relación con mi embarazo.

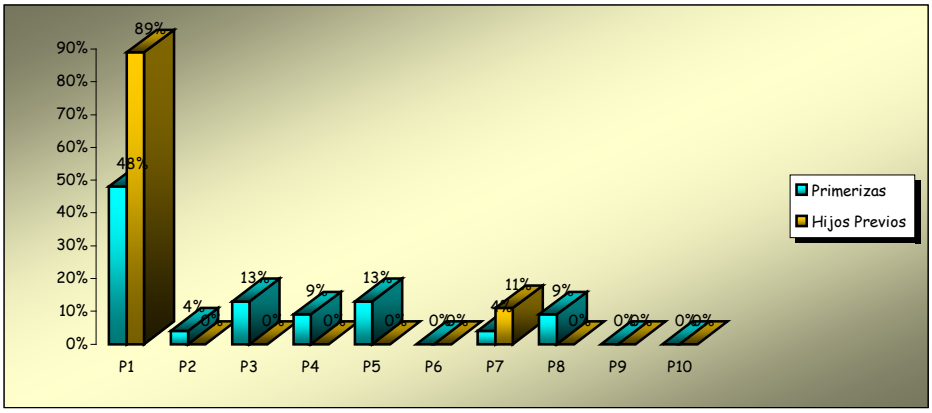


A

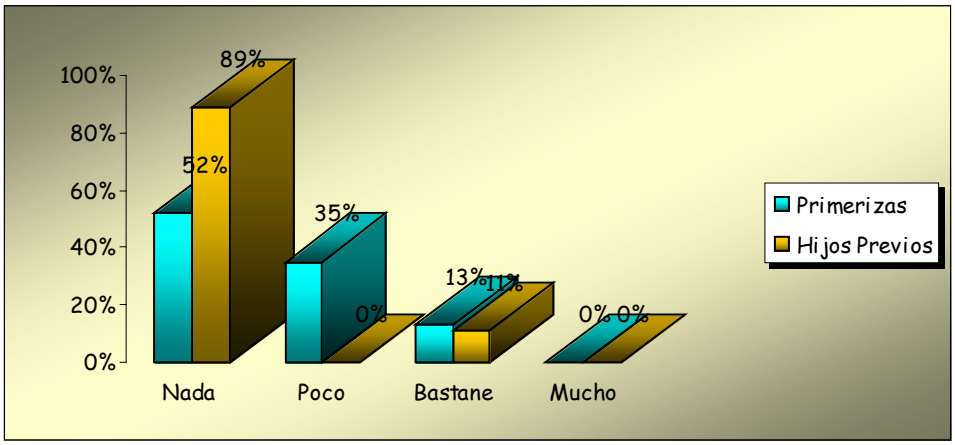


B

11. Perder la figura me hace sentir insegura.

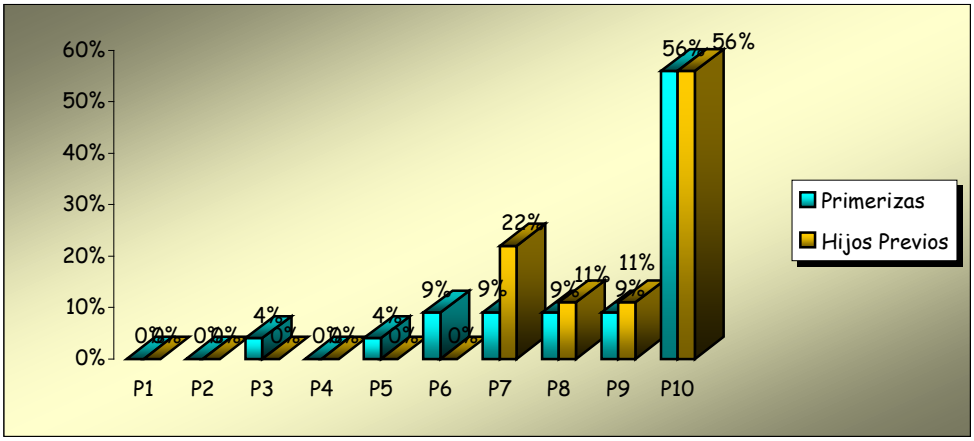


A

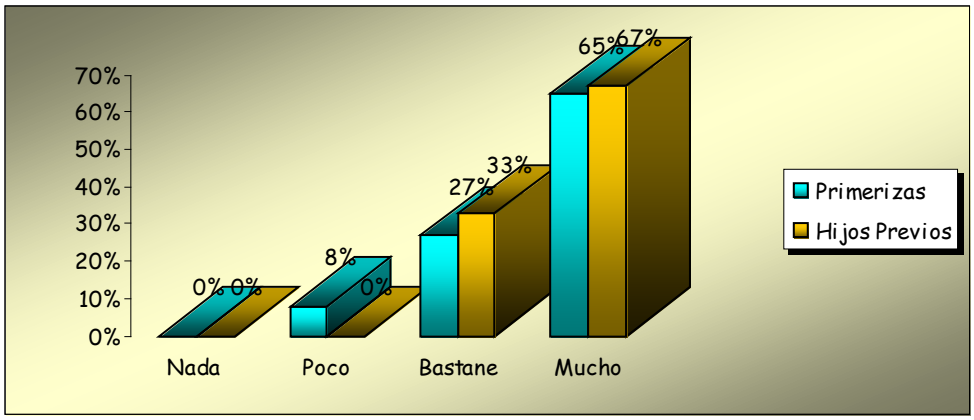


B

12. Experimento un sentimiento de cercanía y afecto hacia mi bebé.

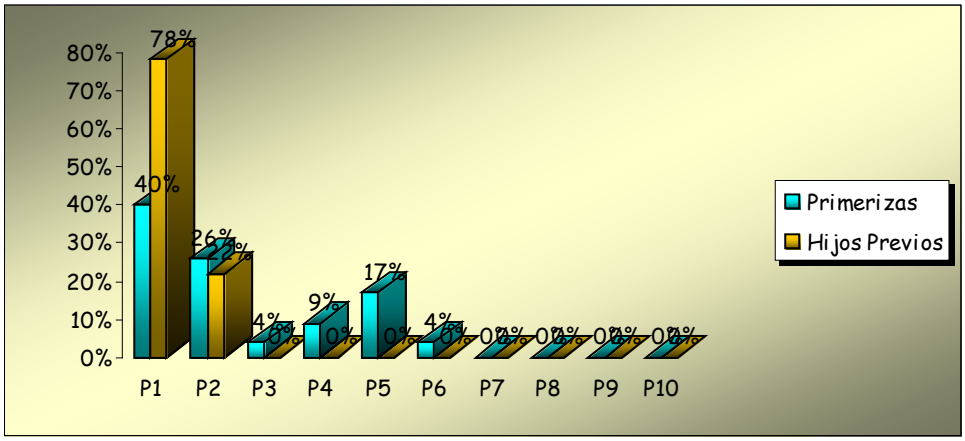


A

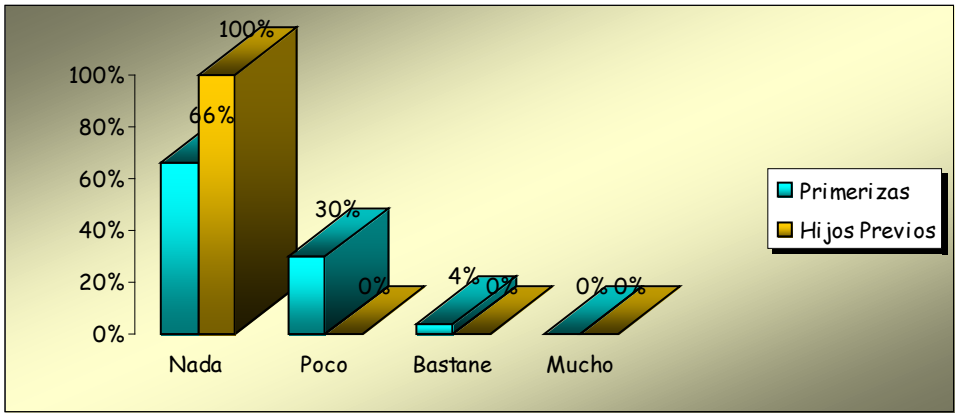


B

13. Experimento una sensación de rareza hacia mi futuro bebé.

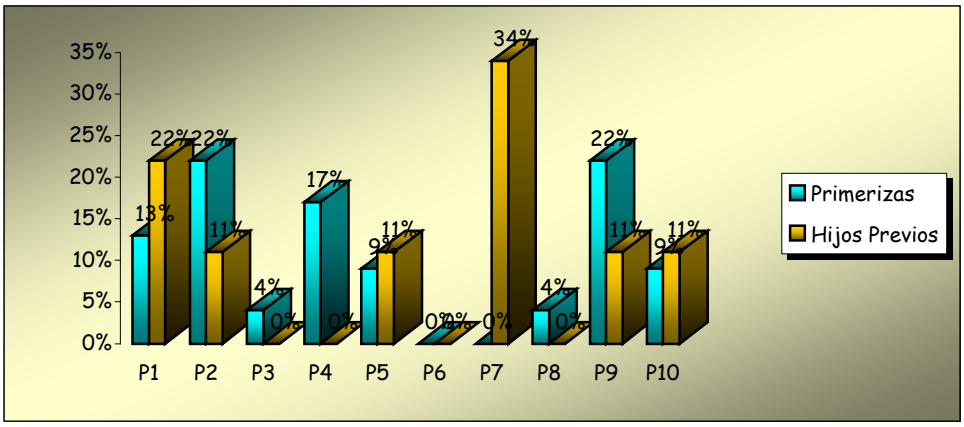


A

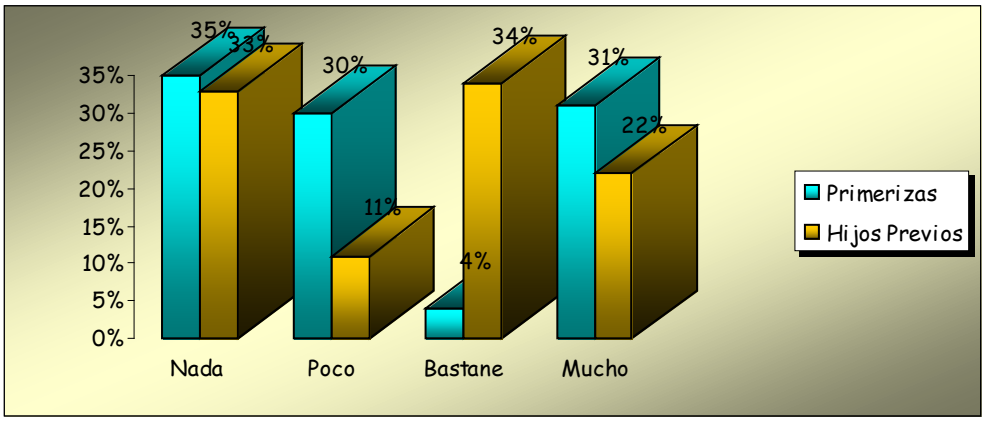


B

14. Me siento preocupada y pienso que mi bebé puede nacer con algún problema.

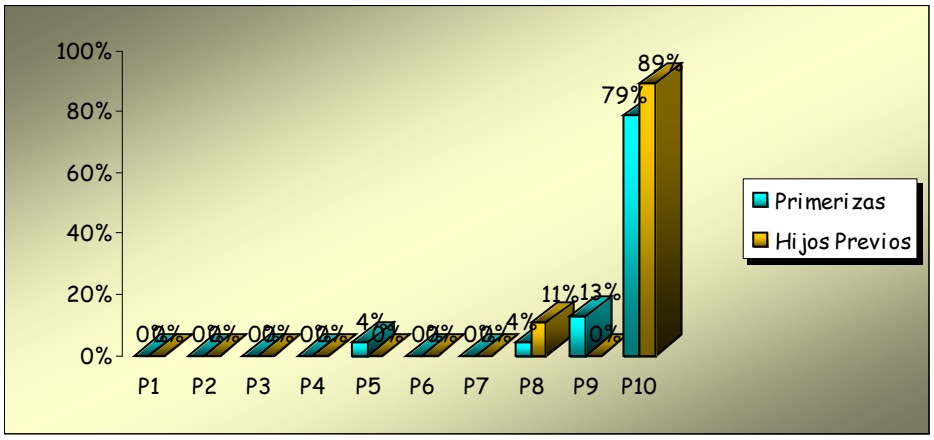


A

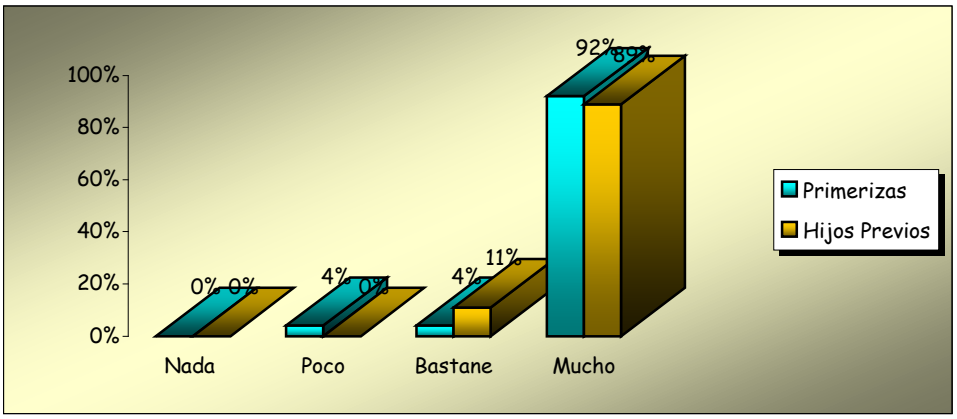


B

15. Me siento feliz por mi futura maternidad.



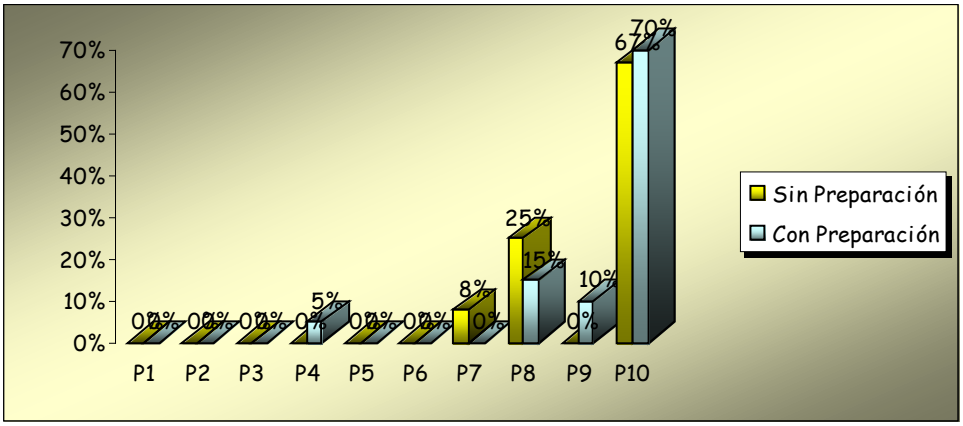
A



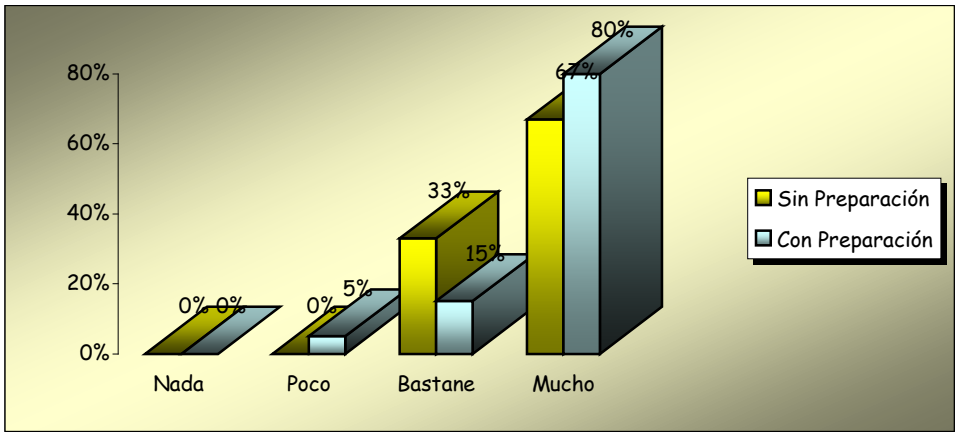
B

COMPARACIÓN ENTRE MAMÁS QUE HACEN PREPARACIÓN Y MAMÁS QUE NO HACEN

1. Puedo compartir mis vivencias (ilusiones, miedos, esperanzas, etc.) con mi pareja.

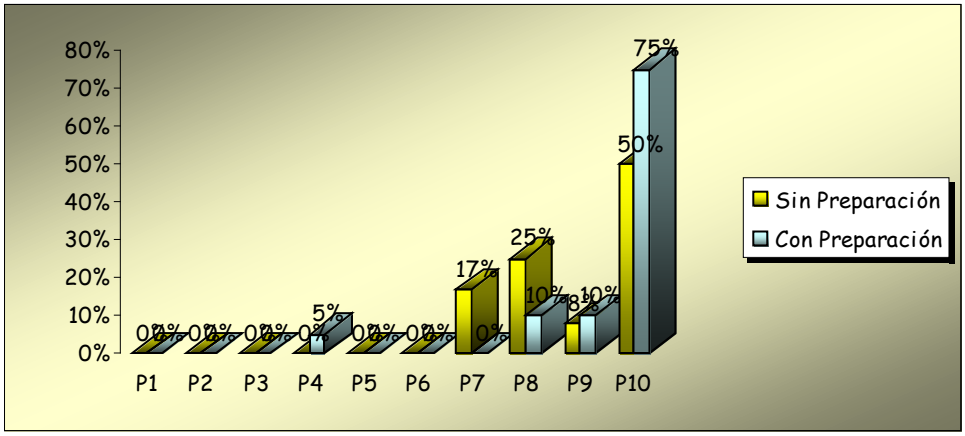


A

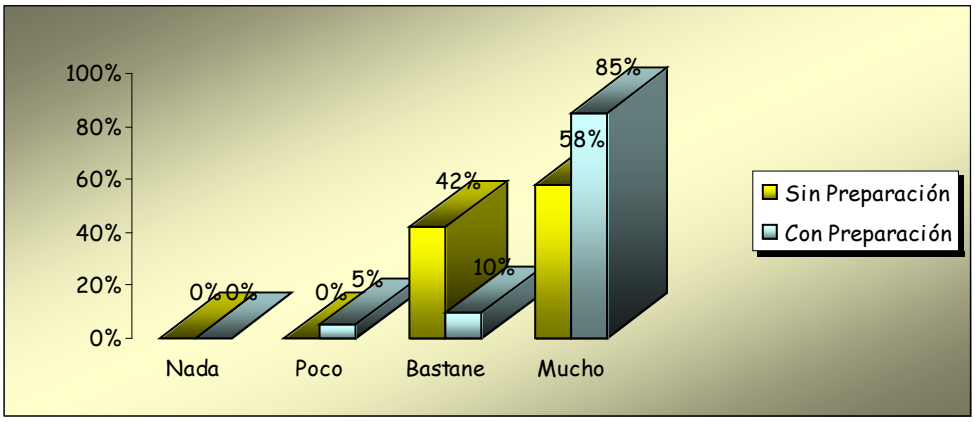


B

2. Me siento comprendida por mi pareja.

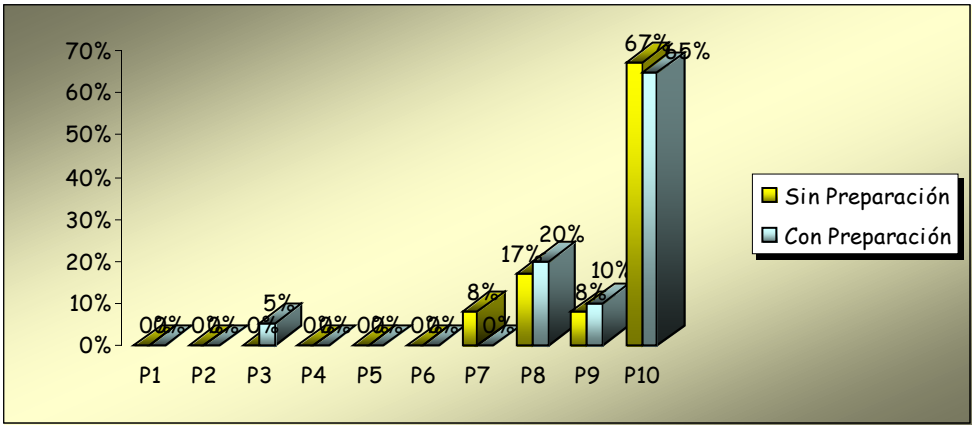


A

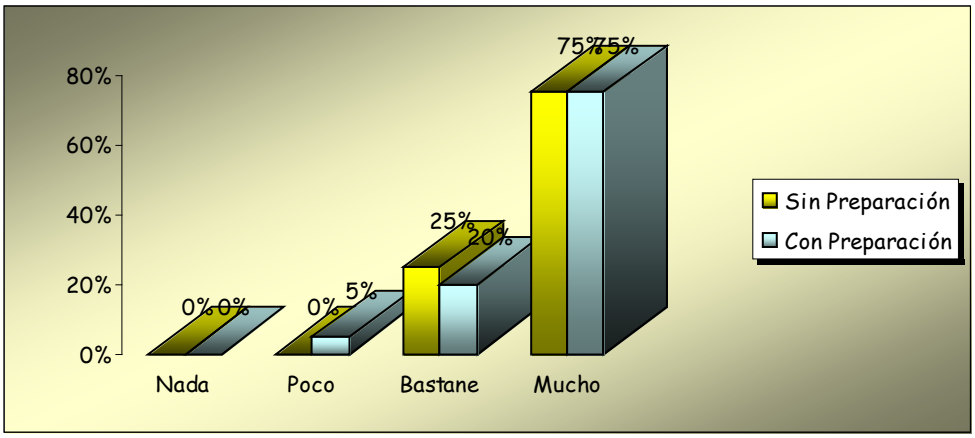


B

3. Recibo apoyo por parte de mi familia.

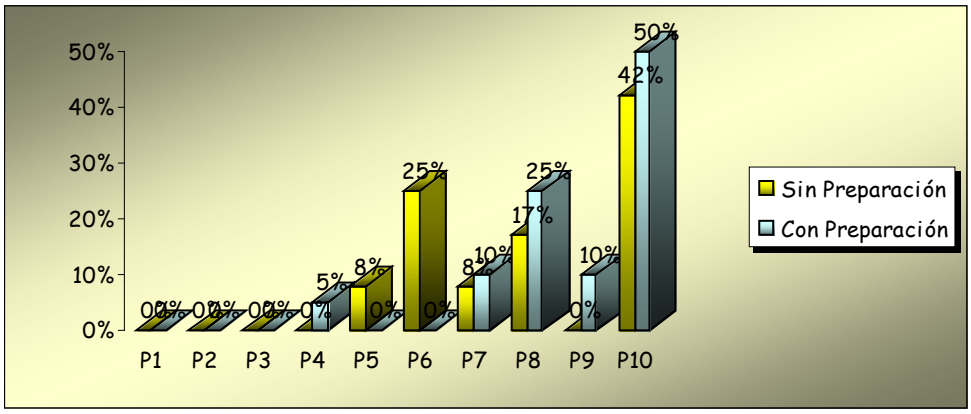


A

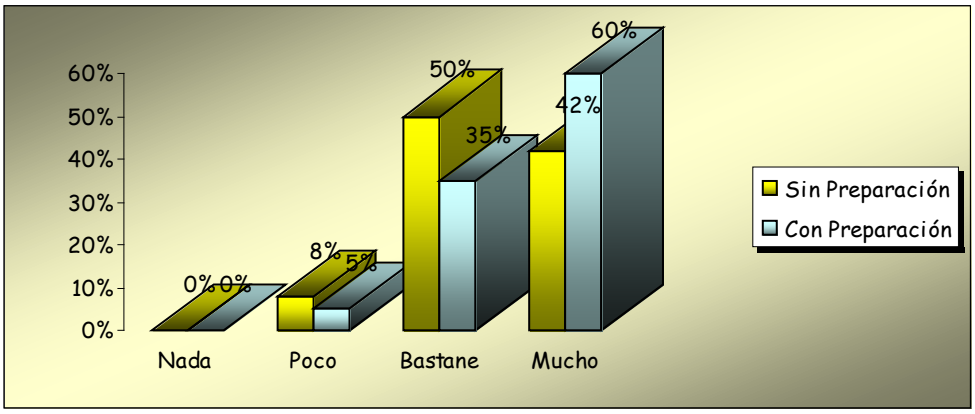


B

4. Tengo la oportunidad de compartir mis ilusiones y miedos con amigos/as.

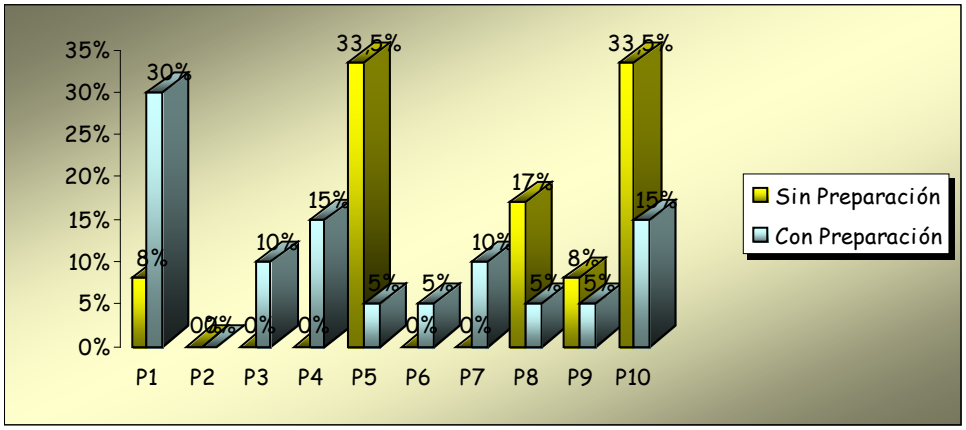


A

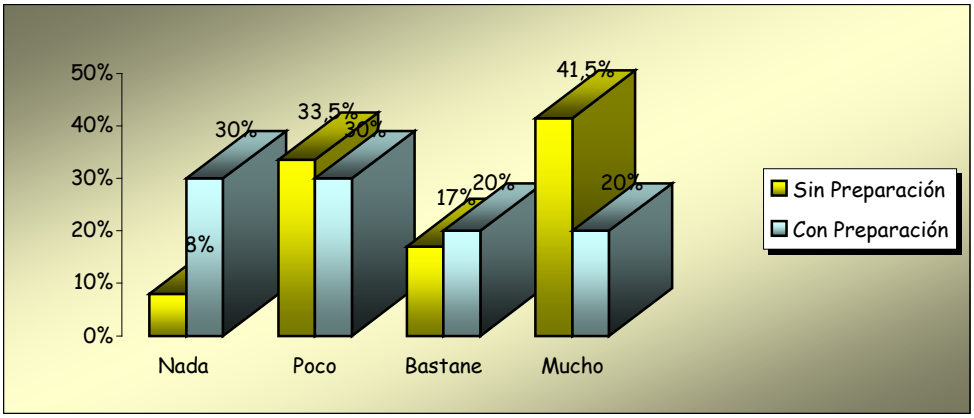


B

5. Tengo miedo al parto.

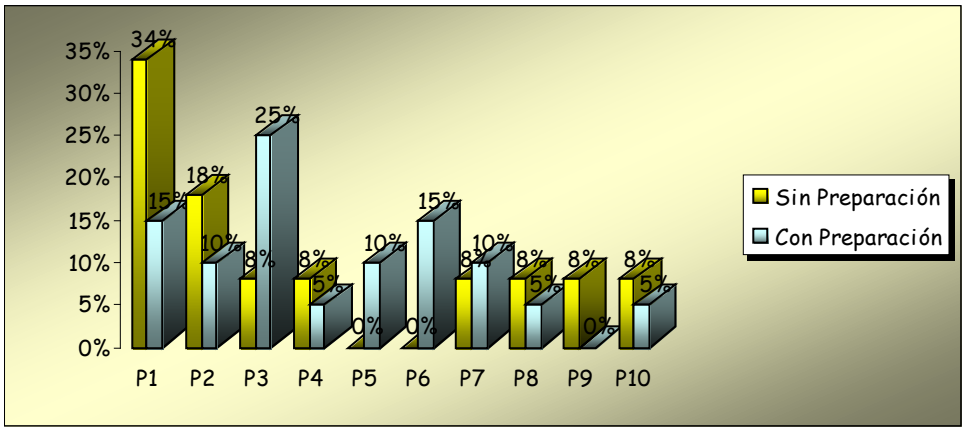


A

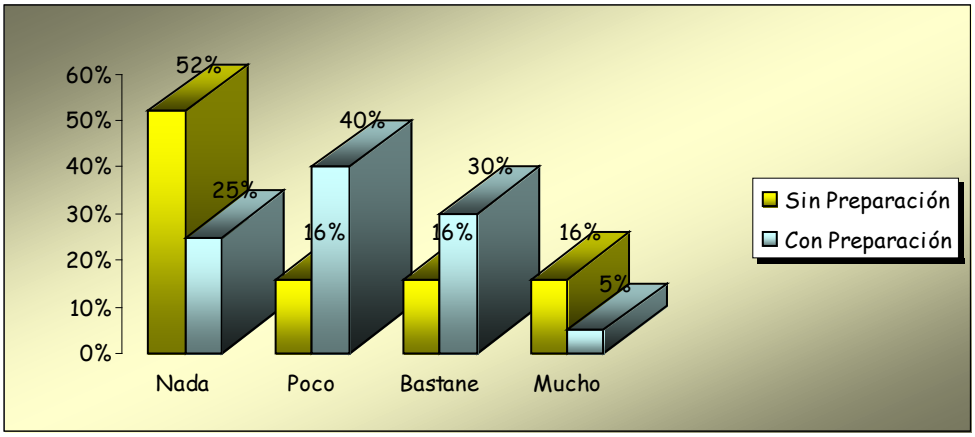


B

6. Estoy preocupada por si no sabré desempeñar la función materna.

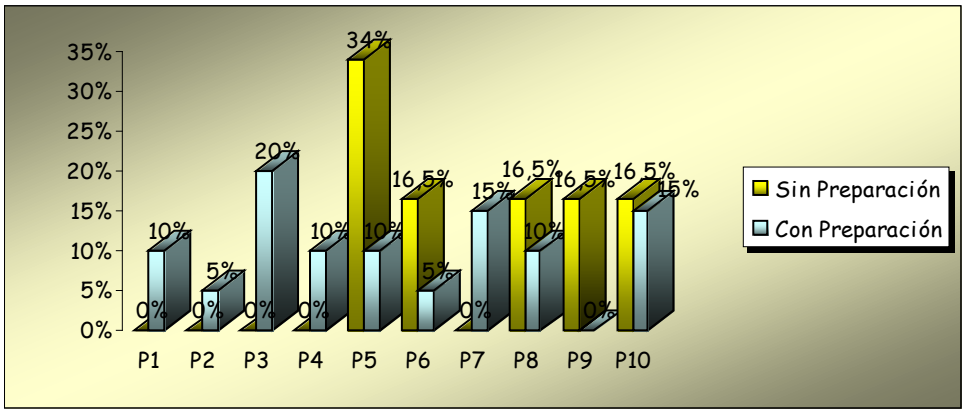


A

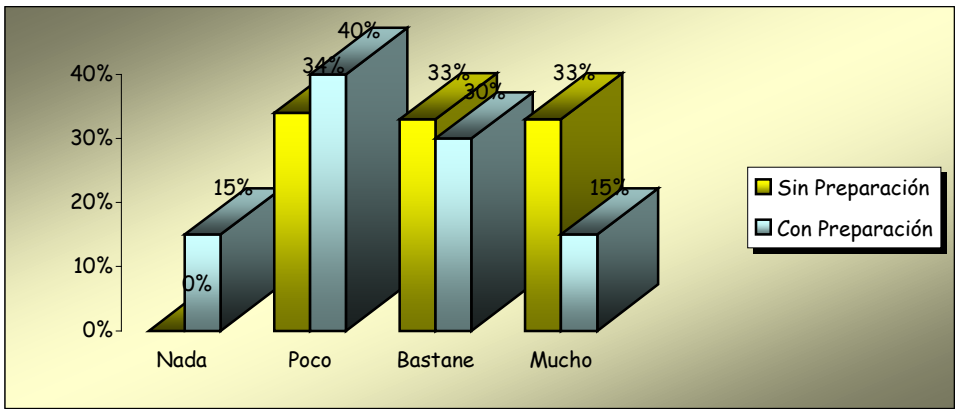


B

7. Me siento preocupada por los posibles riesgos que puede haber durante el embarazo.

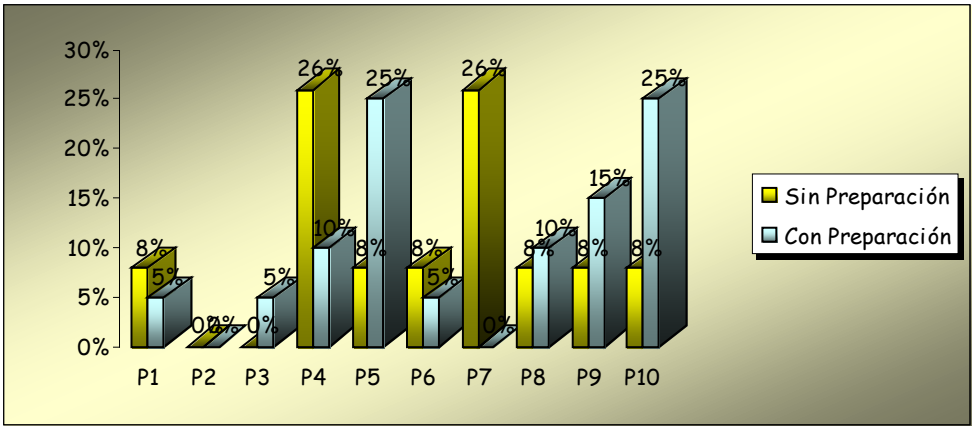


A

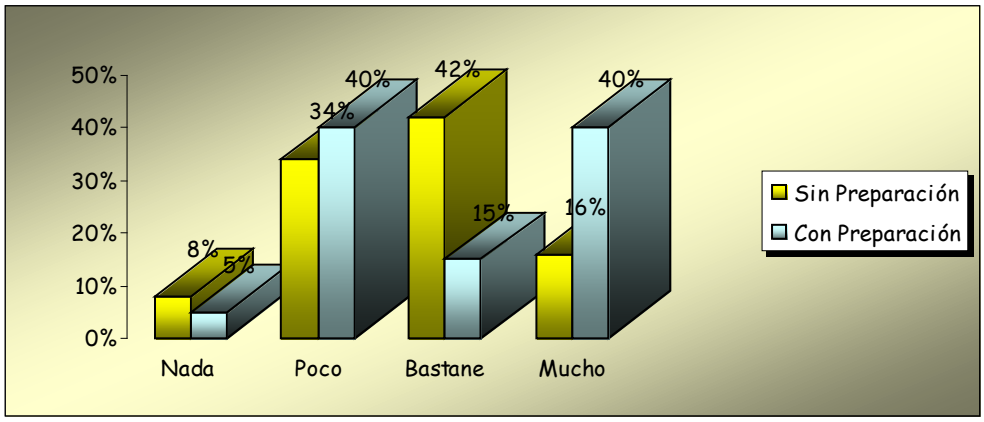


B

8. Sé como manejar mis sentimientos de miedos en relación al embarazo.

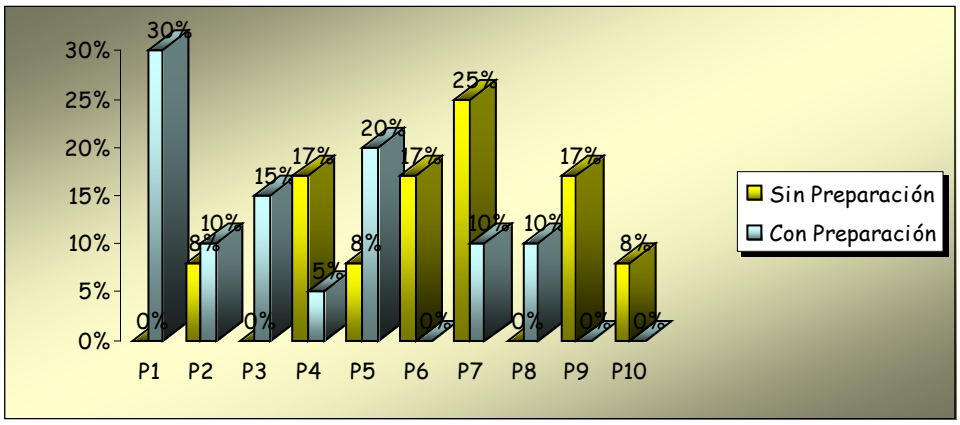


A

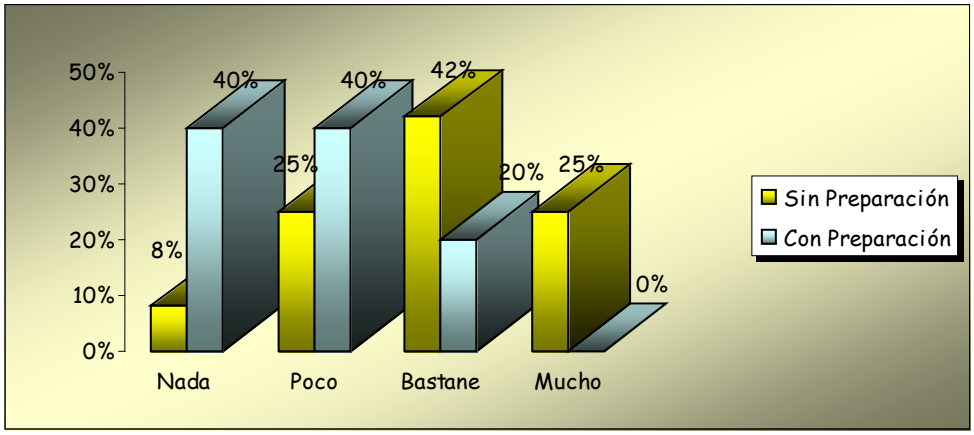


B

9. Hay momentos en los que me siento muy preocupada e incluso angustiada en relación con mi embarazo.

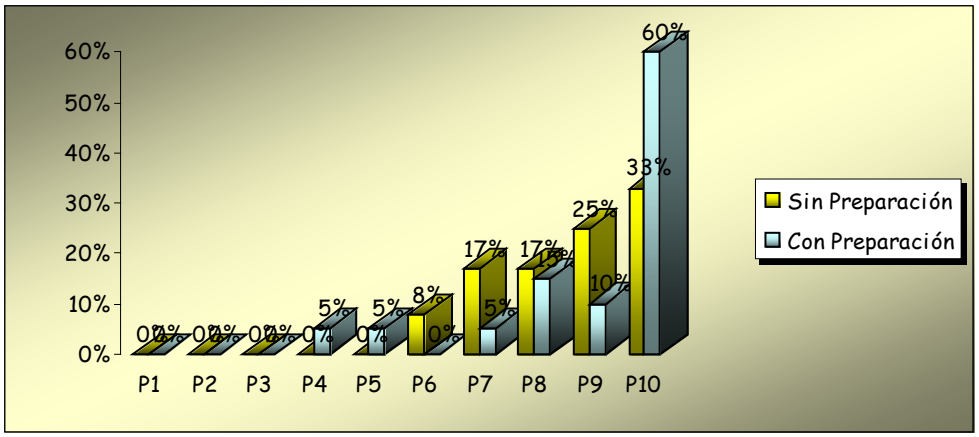


A

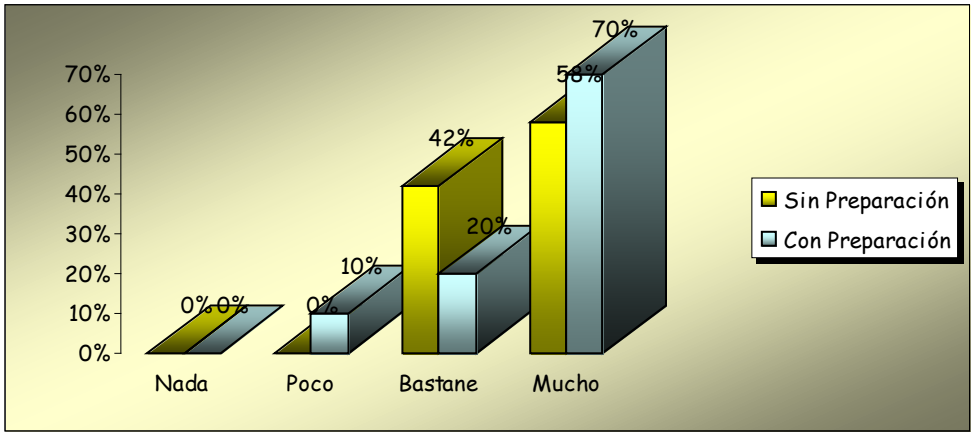


B

10. Me siento ilusionada en incluso eufórica en relación con mi embarazo.

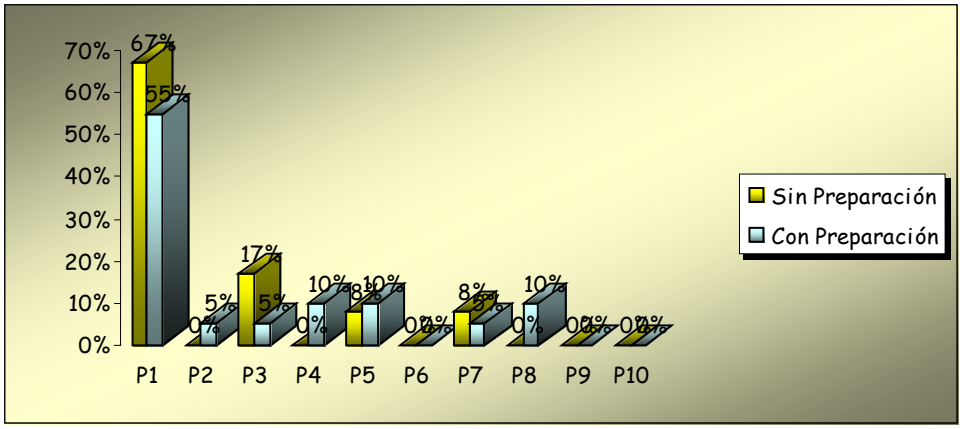


A

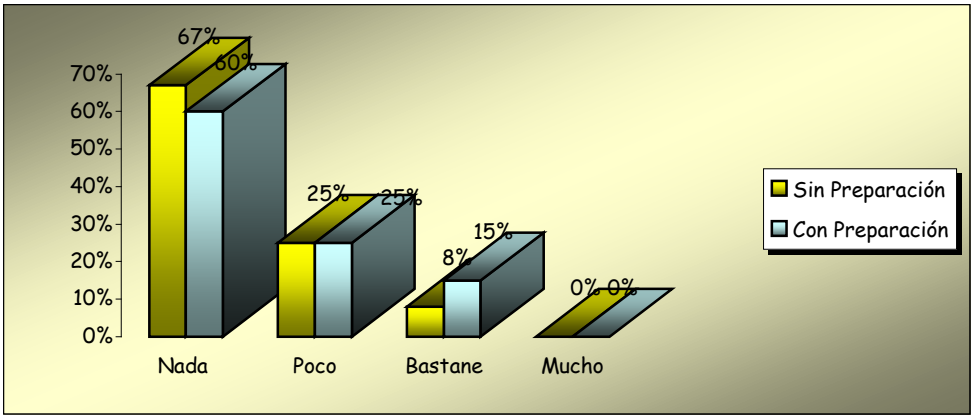


B

11. Perder la figura me hace sentir insegura.

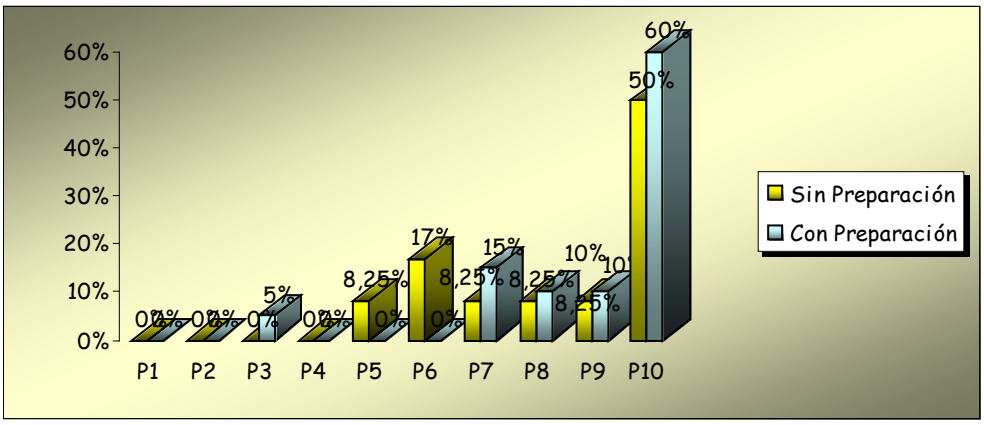


A

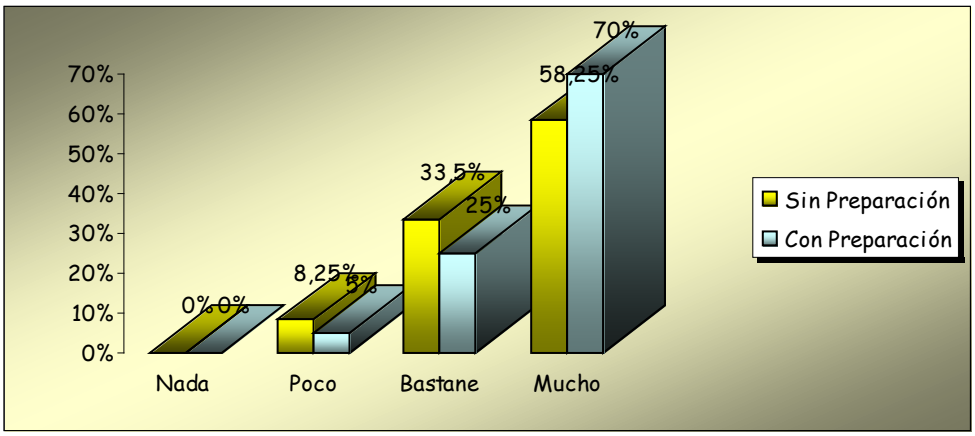


B

12. Experimento un sentimiento de cercanía y afecto hacia mi bebé.

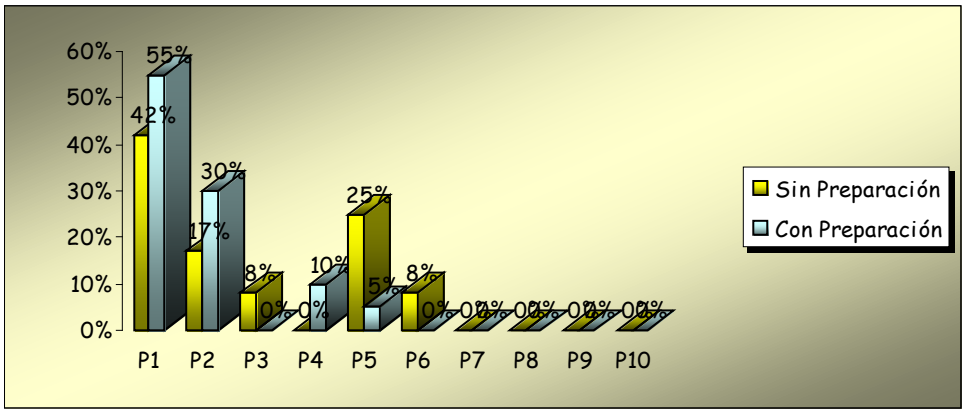


A

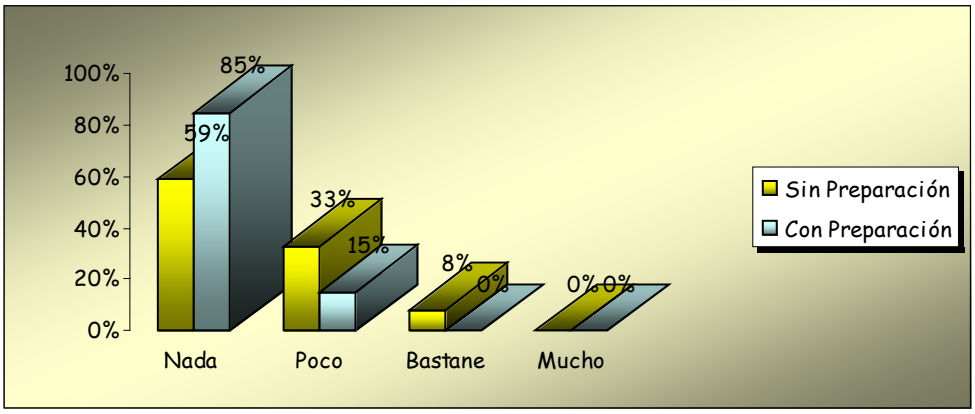


B

13. Experimento una sensación de rareza hacia mi futuro bebé.

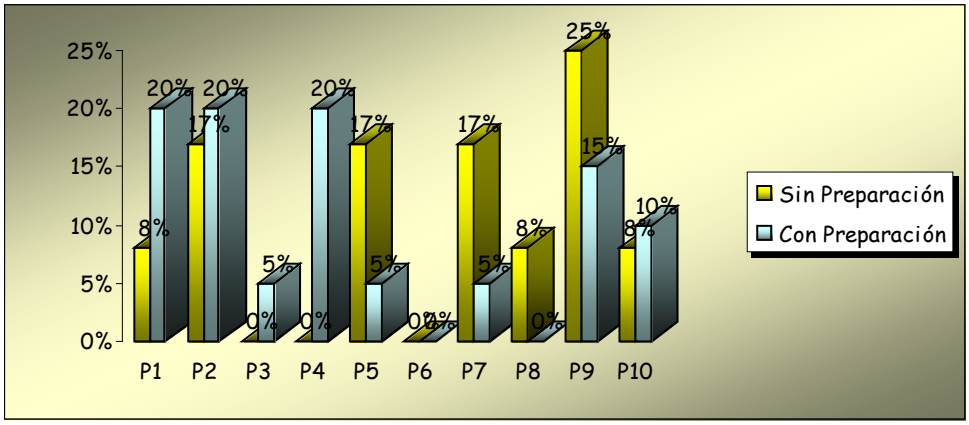


A

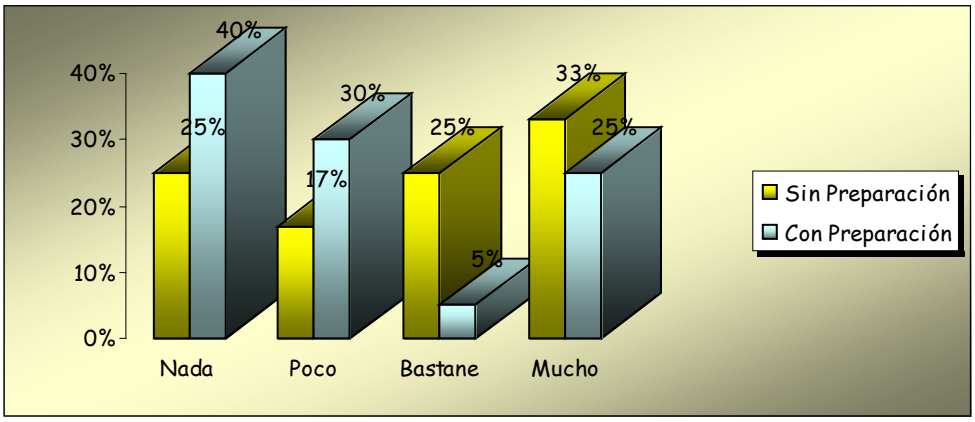


B

14. Me siento preocupada y pienso que mi bebé puede nacer con algún problema.

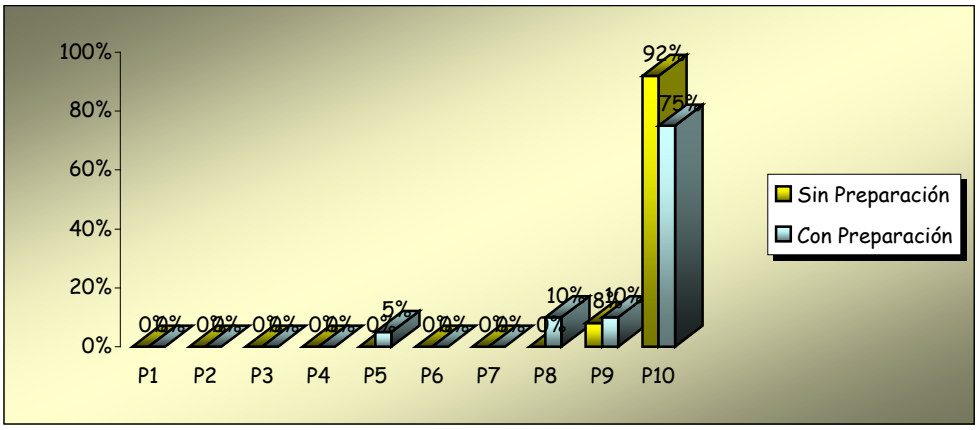


A

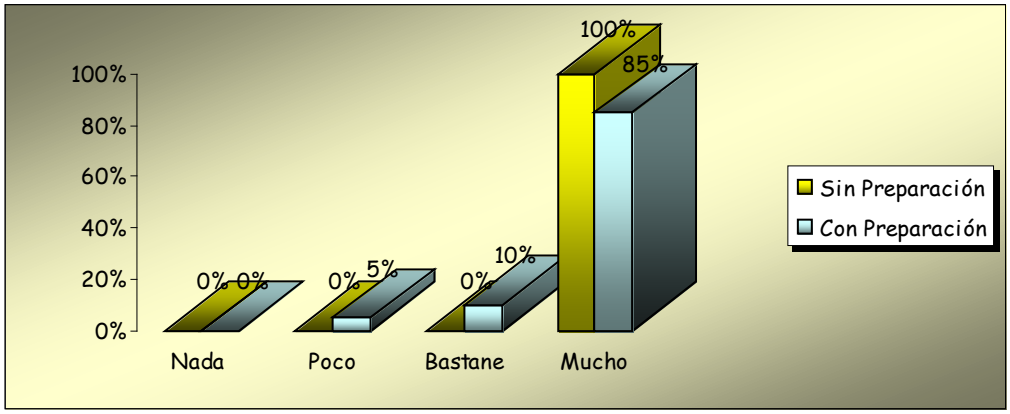


B

15. Me siento feliz por mi futura maternidad.



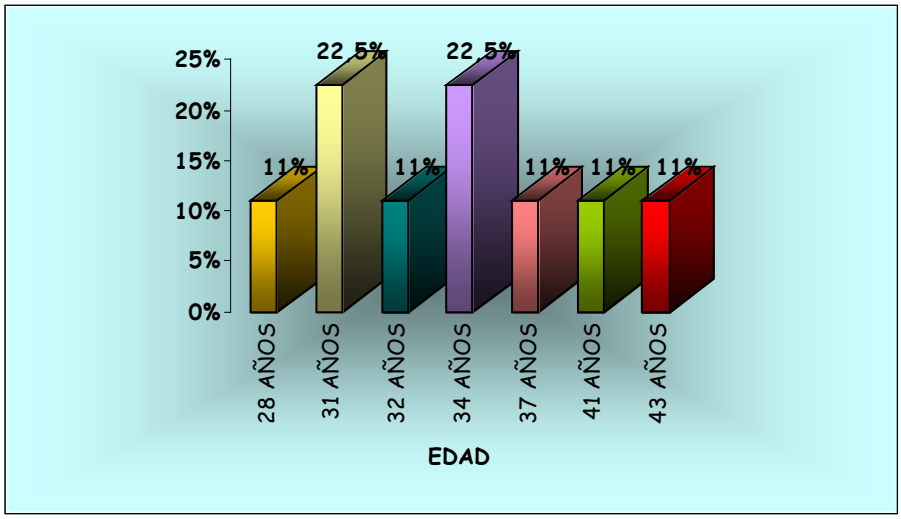
A



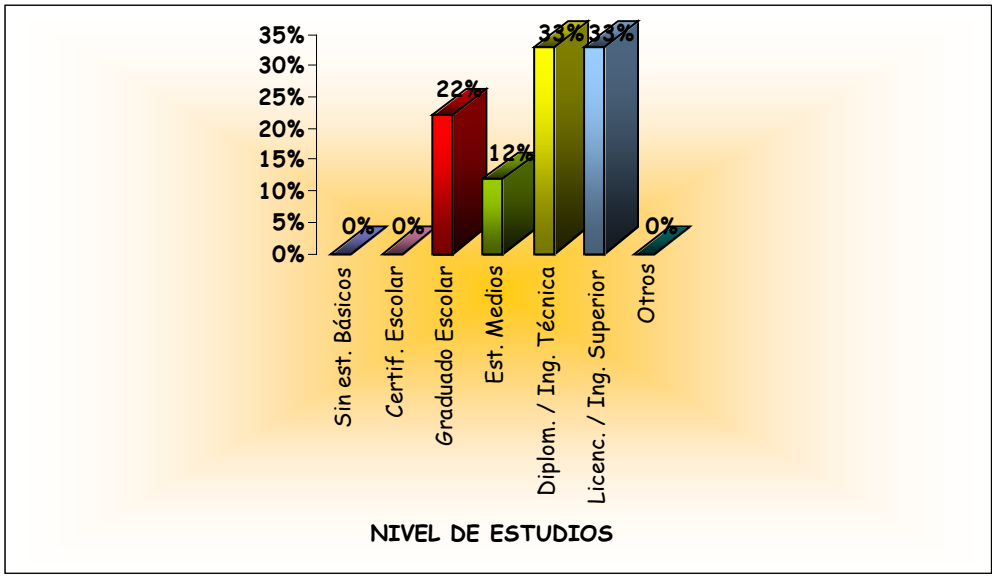
B

DATOS DEMOGRÁFICOS PAPÁS

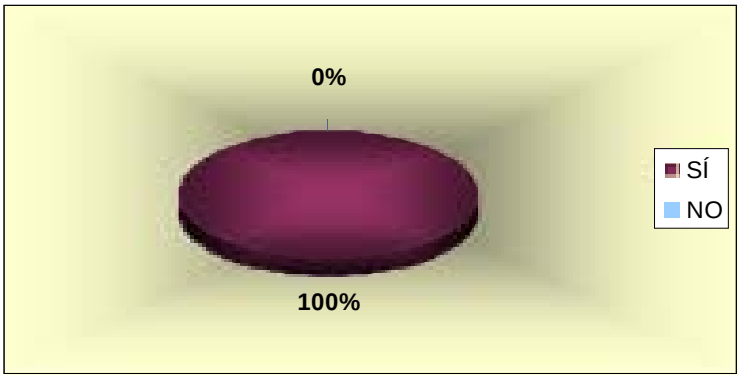
EDADES DE LOS PAPÁS



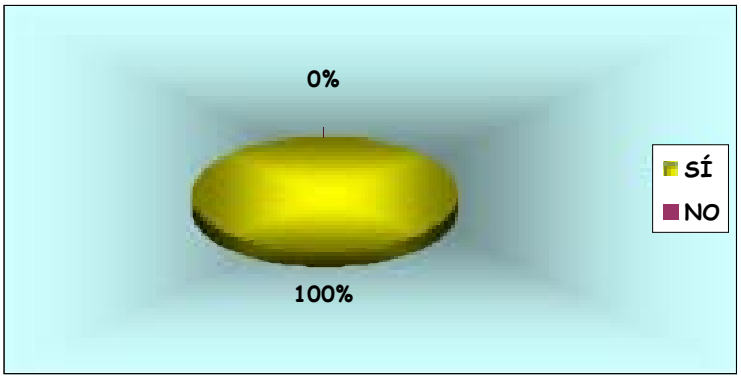
NIVEL DE ESTUDIOS



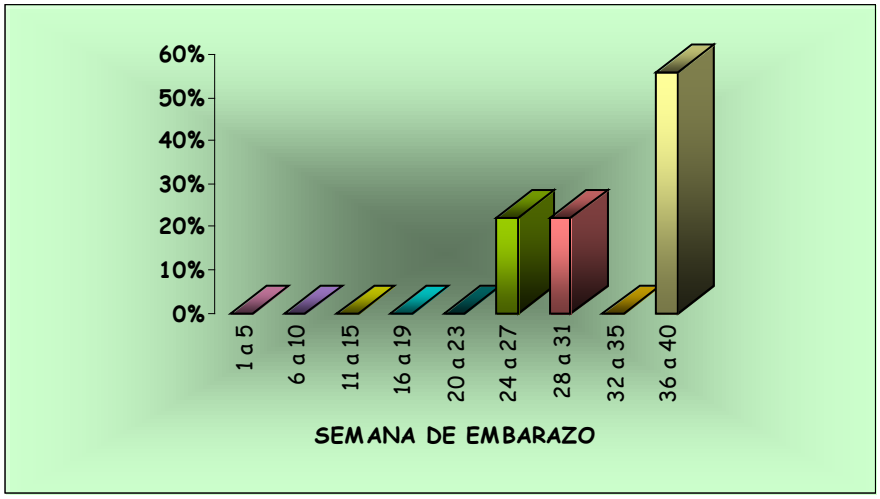
HIJOS PREVIOS



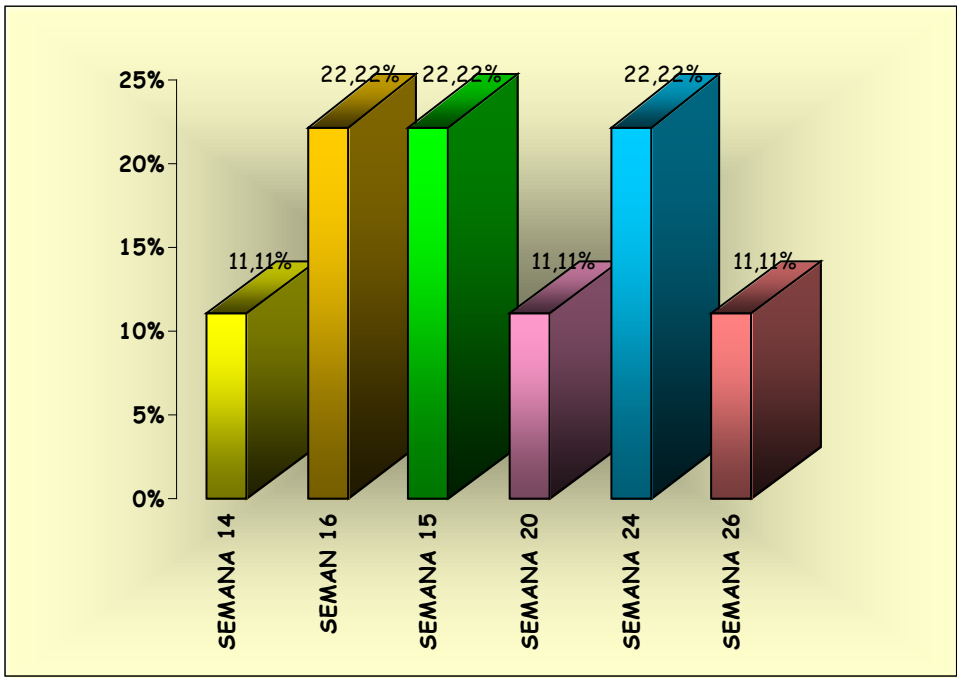
PAREJA ESTABLE



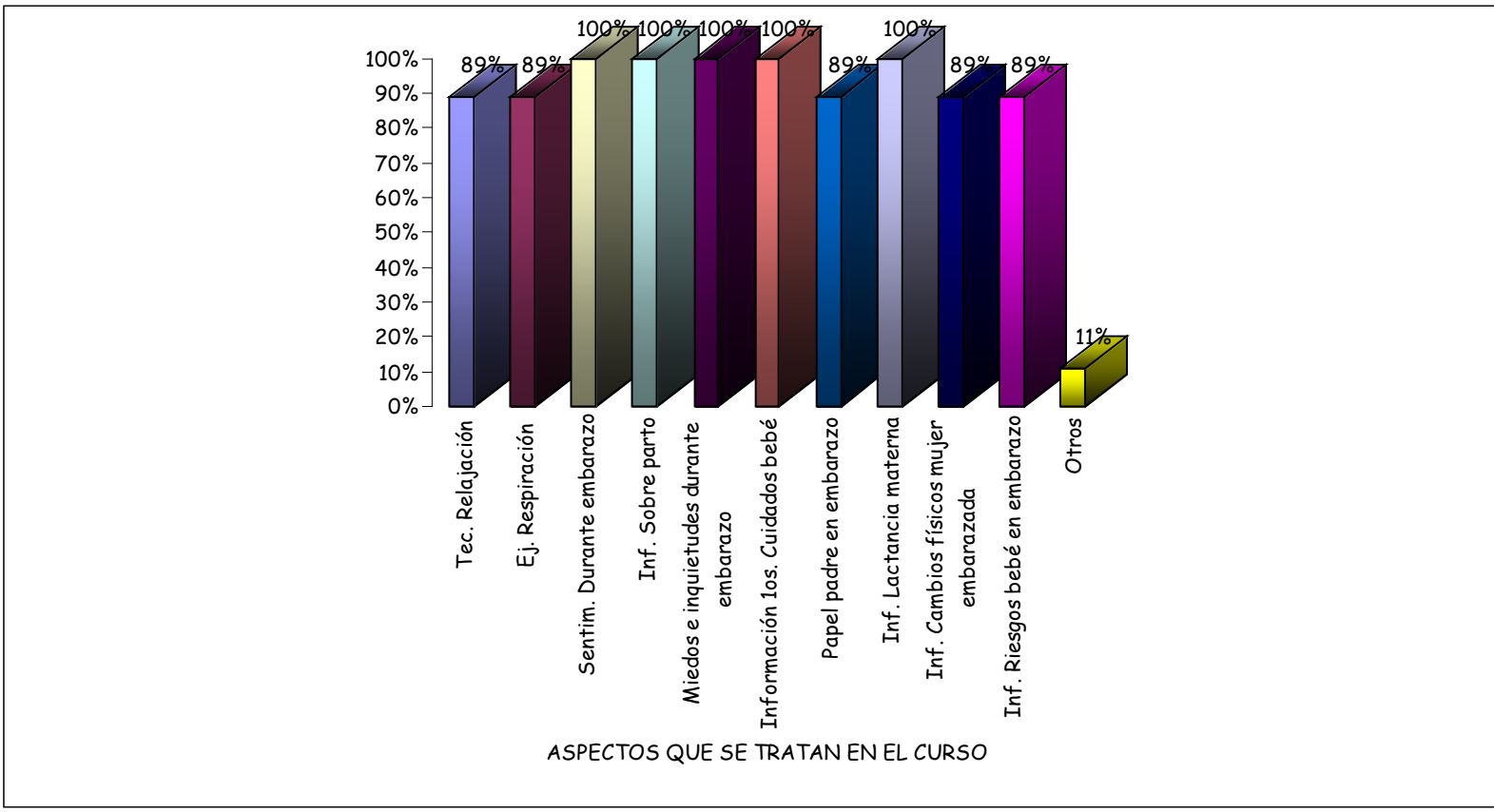
SEMANA DE EMBARAZO



SEMANA EN LA QUE INICIA EL CURSO

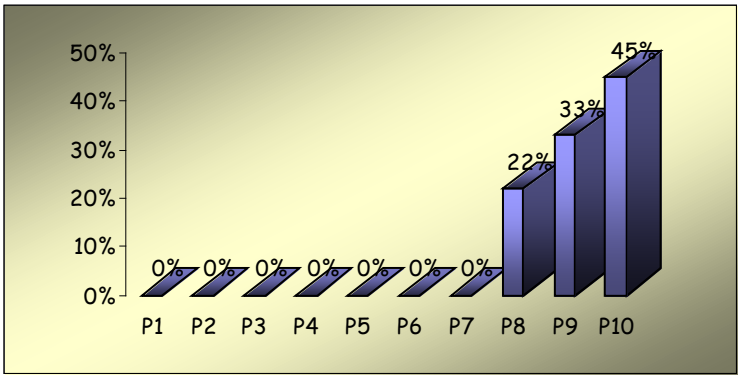


ASPECTOS TRATADOS EN LOS CURSOS DE PREPARACIÓN

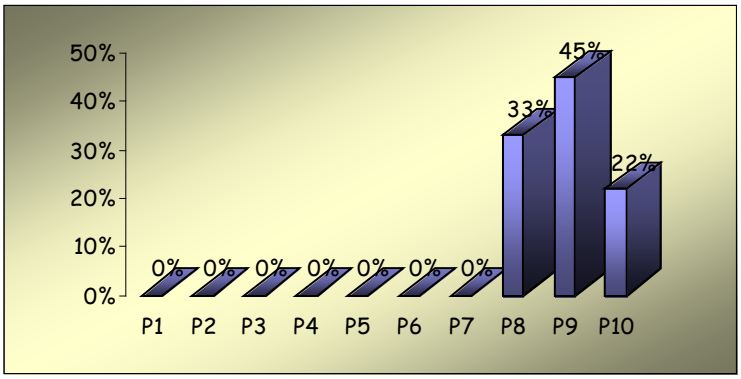


PAPÁS PRIMERIZOS QUE HACEN PREPARACIÓN

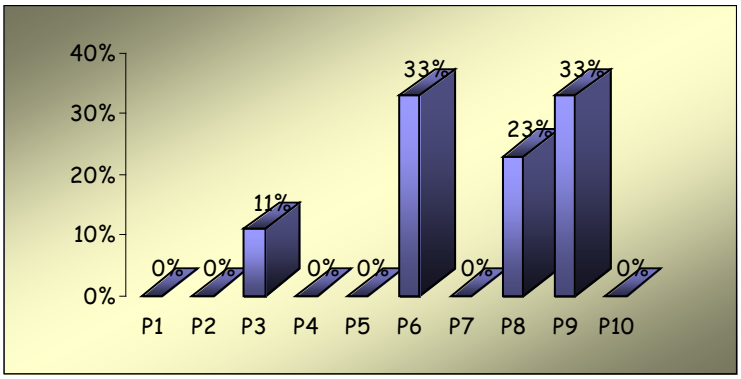
1. Puedo compartir mis vivencias (ilusiones, miedos, esperanzas, etc.) con mi pareja.



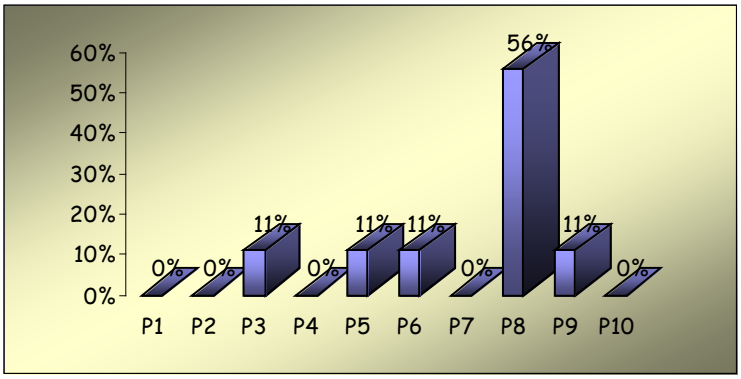
2. Me siento comprendido por mi pareja.



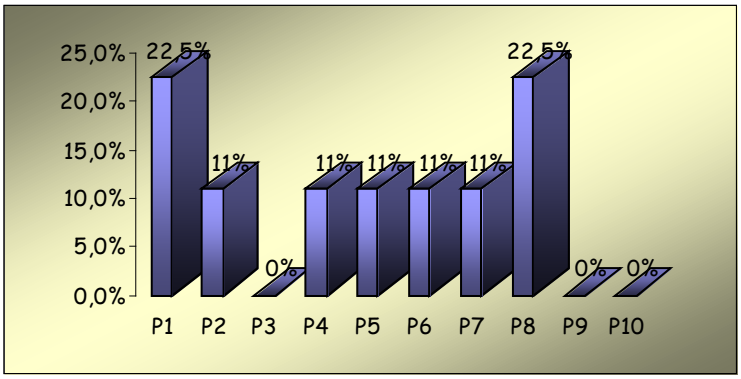
3. Recibo apoyo por parte de mi familia.



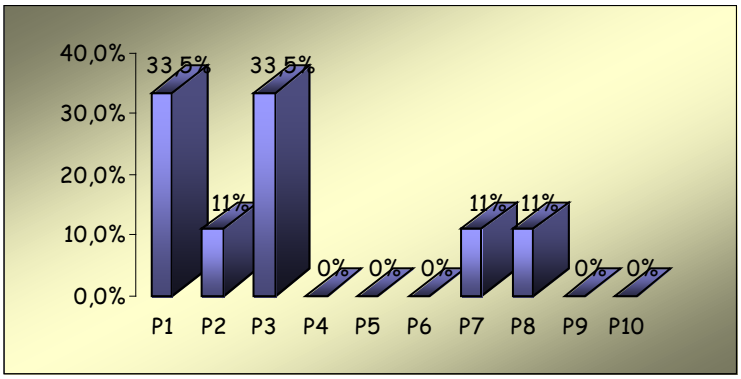
4. Tengo la oportunidad de compartir mis ilusiones y miedos con amigos/as.



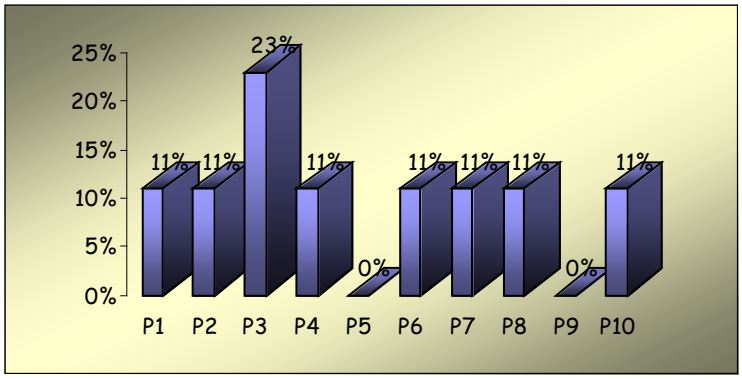
5. Tengo miedo al momento en que mi pareja esté de parto.



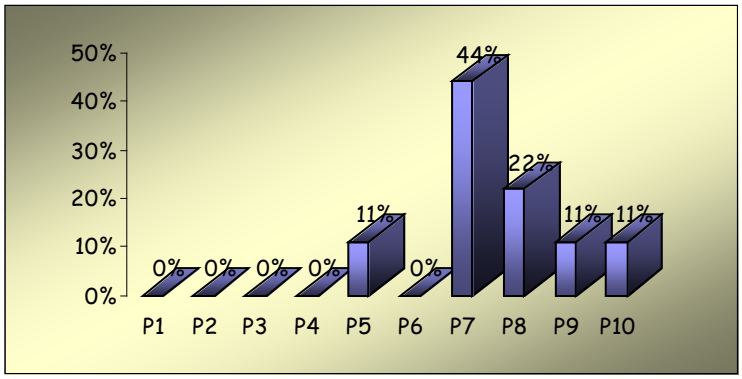
6. Estoy preocupado por si no sabré desempeñar la función paterna.



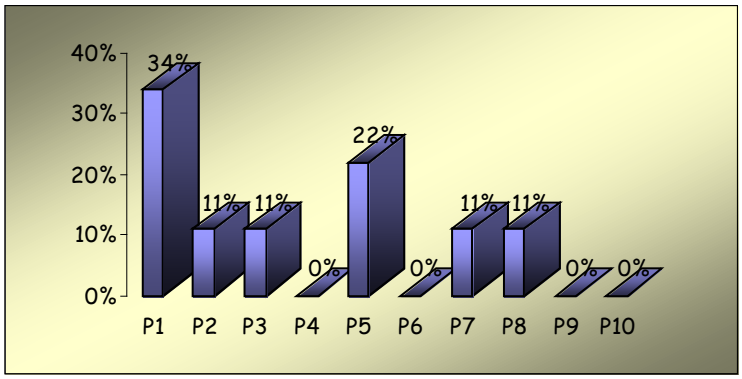
7. Me siento preocupado por los posibles riesgos que puede haber durante el embarazo.



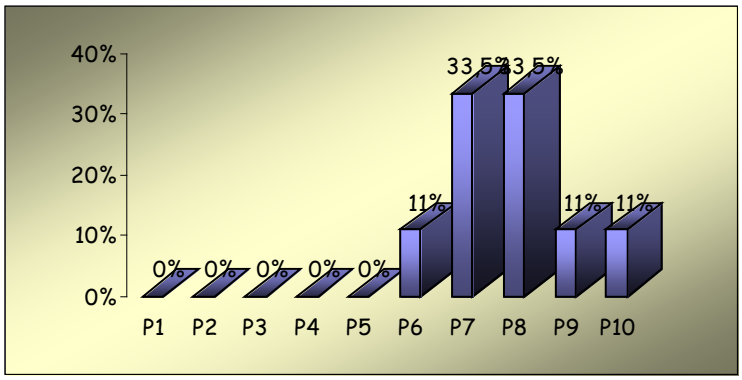
8. Sé como manejar mis sentimientos de miedo en relación con el embarazo.



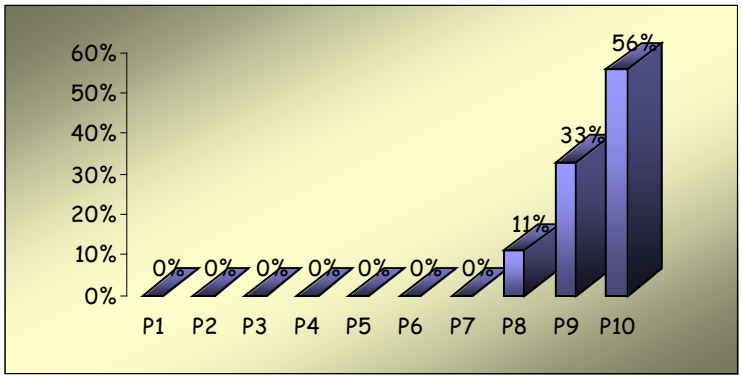
9. Hay momentos en los que me siento muy preocupado e incluso angustiado en relación al embarazo.



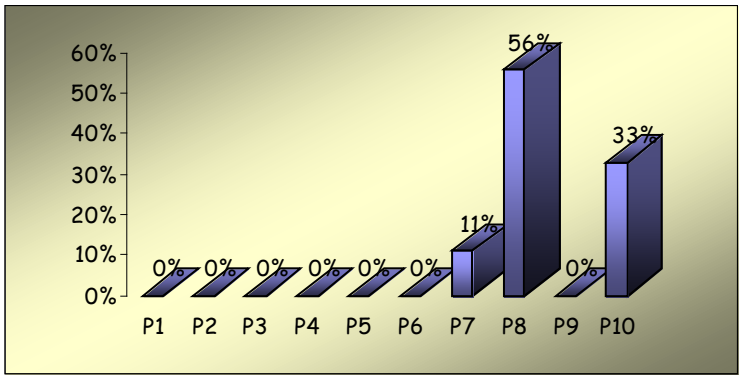
10. Me siento ilusionado e incluso eufórico en relación al embarazo.



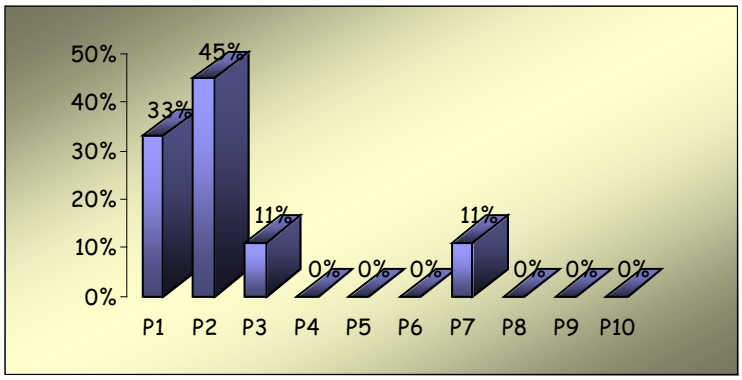
11. Acepto con naturalidad los cambios de la figura de mi pareja.



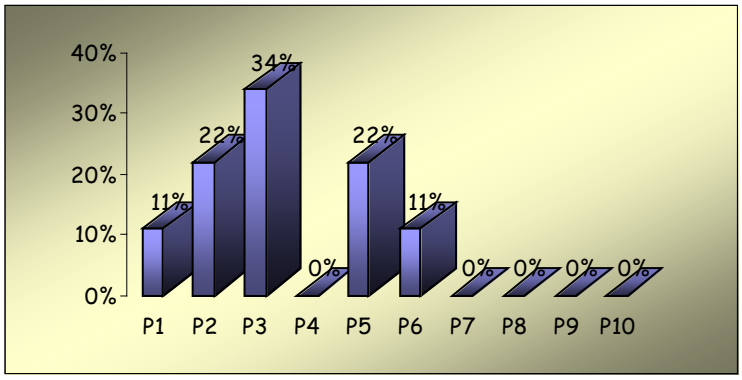
12. Experimento un sentimiento de cercanía y afecto hacia mi futuro bebé.



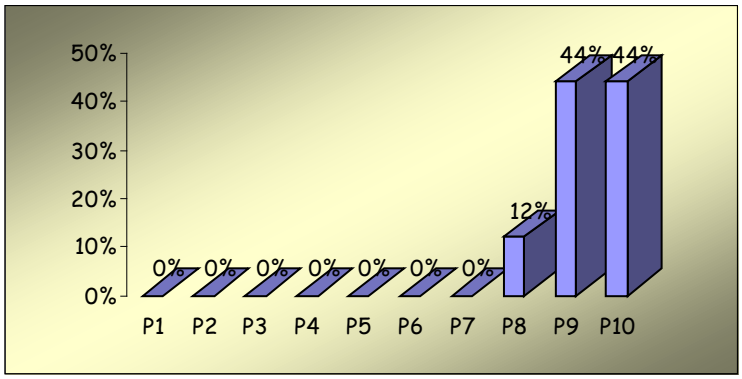
13. Experimento una sensación de rareza hacia mi futuro bebé.



14. Me siento preocupado y pienso que mi bebé puede nacer con algún problema.



15. Me siento feliz por mi futura paternidad.



TENGO MIEDO

Hola Laura:

A pesar de que solemos hablar por teléfono, hace unos meses que no nos vemos en persona y es por este motivo que he decidido escribirte esta carta.

Ya te dije que estaba embarazada de cinco meses, y realmente siento una profunda alegría al pensar que dentro de mí está creciendo una personita a la que pronto podré ver la cara y tener entre mis brazos. Pero a pesar de estos sentimientos hay algo que necesito explicarte.

Sé que tú también estás embarazada y por eso creo que eres la persona más idónea para entender mi situación. Como ya te he dicho, me siento muy feliz en mi estado, pero hay algo que no me permite disfrutar plenamente. El miedo y la preocupación rondan por mi cabeza e invaden todo mi cuerpo. No puedo evitar pensar en la salud de mi bebé, en si todo está funcionando realmente bien, en si nacerá con todo en su sitio… créeme, es una sensación realmente angustiosa.

Y no te digo si me pongo a pensar en el día del parto, entonces si que me siento asustada. No sé si todo irá bien en ese momento, no las tengo todas conmigo…

Bueno Laura, si tienes un momento te agradecería que me contaras cómo lo haces tú para llevar tan bien tu embarazo.

Con cariño.

Mar

YO TAMBIÉN TENGO MIEDO

Hola Pau:

¿Te comenté que dentro de unos meses seré padre, verdad? Hace un tiempo que no nos vemos y recuerdo que tu pareja y tú también esperáis un bebé. Quizá te extraña que te escriba esta carta, pero necesitaba explicar a alguien mis sentimientos, y creo que la persona que mejor me va a entender eres tú.

Sabes que espero con gran ilusión este bebé y que me muero de ganas por tenerlo entre mis brazos. Esta es una experiencia por la que nunca había pasado y no me imaginaba que pudiera sentir emociones tan fuertes.

A pesar de esto, no todo es tan bonito porque hay momentos en que los miedos se apoderan de mi. Temo por la salud de mi bebé y por la de mi pareja, me aterroriza pensar que le pudiera pasar algo a alguno de los dos. Hay momentos en los que no puedo evitar sentir esta angustia, y la situación empeora cuando pienso en el momento del parto; no sé si seré capaz de actuar bien y ser la mayor ayuda posible.

Bueno Pau, por lo que me cuentas de vez en cuando sé que tú llevas el embarazo muy bien y me gustaría que me comentarás cómo lo haces para no pasar estos malos ratos.

Con cariño.

Marc

UN PASEO POR LAS NUBES

Cerramos los ojos y comenzamos a respirar tranquilamente tal y como nuestro cuerpo nos pida, sin forzar el aire que entra o que sale. Estiramos los brazos a cada lado de nuestro cuerpo.

En esta posición, sujetamos el algodón con la punta de nuestros dedos y vamos sintiendo lo suave que está.

Ahora, muy despacio, colocamos el algodón en la palma de nuestras manos y sentimos su ligereza... Somos nosotros quienes comenzamos a sentirnos igual de ligeros, nuestro cuerpo no pesa nada, somos como la bola de algodón que tenemos en nuestras manos.

Nos centramos en las sensaciones de bienestar que experimenta nuestro cuerpo, en ese cosquilleo que sentimos por los pies... por las piernas... por las manos... por los brazos...

Notamos una sensación de calor muy agradable que nos relaja. Nuestro cuerpo es ahora tan ligero como el algodón y sentimos como comenzamos a flotar, a subir hacia el cielo, pasando por entre las nubes, suaves, ligeras y nos sentimos a gusto cuando acarician nuestro cuerpo.

Llegamos a una nube grande y esponjosa donde nos quedamos estirados, descansando... Todo a nuestro alrededor es tranquilidad y armonía, se respira paz y nosotros disfrutamos de la sensación se suavidad que envuelve nuestro cuerpo. (Dejamos pasar un par de minutos en silencio)

Poco a poco comenzamos a mover los pies, los dedos de las manos, las piernas, los brazos... y vamos abriendo los ojos lentamente. Nos incorporamos muy despacio y nos quedamos sentados.

CUADRO DE DISTORSIONES COGNITIVAS

- *Etiquetado:* Haces una definición negativa y global de ti mismo. Ejemplo: “Soy un perdedor”.

- *Hipergeneralización:* A partir de un hecho aislado haces una regla general. Si una cosa te sale mal una vez, piensas que siempre saldrá así.

- *Filtrado:* Solamente eres capaz de percibir los elementos negativos de las situaciones.

- *Autoacusación:* Te sientes responsable de cosas que no están a tu alcance. Es una clase de culpabilidad autoatribuída por todo lo que sale mal.

- *Pensamiento polarizado:* Radicalizas las situaciones. Todo debe ser perfecto; si no, ya no vale nada.

- *Lectura del pensamiento:* Supones que no gustas a los demás, que te critican, sin evidencia alguna que pueda demostrar estas suposiciones.

- *Error del adivino:* Has previsto que las cosas saldrán mal y actúas convencido de que esa suposición es un hecho establecido.

- *Magnificación y minimización:* Exageras la importancia de las cosas malas y reduces el valor de las buenas.

- *Razonamiento emocional:* Supone que las cosas son como tú sientes.

- *El deber:* Los “debería de…” no cumplidos provocan sentimientos de culpabilidad. Si diriges este tipo de enunciados hacia los demás, sientes irritación, frustración y resentimiento.

En Güell (1999)

PIENSA MAL… Y PUEDE QUE TE EQUIVOQUES (MAMÁS)

1. Una embarazada tiene un mal día y en la sesión de relajación del curso de preparación maternal y paternal no consigue hacer bien el ejercicio de relajación y piensa: “Nunca seré capaz de relajarme”.

2. “Soy una inútil, con esta barriga no soy capaz de hacer nada”.

3. “No seré capaz de cuidar bien a mi bebé”.

4. Una mamá un día se siente eufórica por estar embarazada y otro día en todo lo malo que le puede pasar durante el embarazo.

5. “Debería de andar más para no ganar más peso del recomendado” piensa una embarazada mientras está estirada en el sofá.

6. Seguro que con el cambio que está teniendo mi cuerpo, a mi marido ya no le atraigo nada.

7. Una embarazada tiene una depresión porque le han anunciado que su bebé tiene problemas pulmonares (ella ha cuidado al máximo)

8. Una mamá que lleva dos meses practicando la relajación en las clases de preparación no consigue relajarse un día; piensa: “Todo el tiempo que he dedicado a las clases no sirve para nada”

9. Una embarazada olvida una de las visitas de revisión; piensa: “He cometido un gran error, algo así no se me podía olvidar”

10. Una mamá reacciona de manera indiferente ante una ecografía cuando el médico le dice que el bebé está sano.

11. “Siento que no atraigo a mi marido, esto querrá decir que soy fea”.

Corrección:

1. Hipergeneralización.
2. Etiquetado.

3. Error del adivino.
4. Pensamiento polarizado.
5. El deber.
6. Lectura del pensamiento.
7. Autoacusación.
8. Filtrado.
9. Magnificación.
10. Minimización.
11. Razonamiento emocional.

PIENSA MAL… Y PUEDE QUE TE EQUIVOQUES (PAPÁS)

12. “Debería de acompañar a mi pareja a todas las sesiones del curso de preparación, aunque tenga que quedarme hasta tarde otros días para recuperar las horas”

13. Un papá reacciona de manera indiferente cuando su pareja le dice entusiasmada que es la primera vez que siente una patadita del bebé.

14. “No sabré ayudar a mi pareja en el momento del parto”

15. Un día un papá se siente tremendamente feliz por el embarazo y otro día no puede parar de pensar en los riesgos que pueden correr su bebé y su mujer.

16. Un papá olvida preguntar a su mujer cómo le ha ido la ecografía que le han hecho y piensa que ha cometido un gran error y que algo así no se le podía olvidar.

17. “Siento que no entiendo los momentos de tristeza de mi mujer, lo que querrá decir que soy un insensible”.

18. En una sesión de preparación se intenta que los papás escuchen los latidos del corazón del bebé. Un papá no es capaz de oírlo y piensa: “Nunca seré capaz de sentir a mi bebé”.

19. Una mamá lleva unos días muy triste y su marido se siete completamente afligido por no saber solucionar esta situación.

20. Un papá consigue animar a su mujer cuando ésta no pasa un buen momento. Pero un día en que ella se siente muy triste no consigue arrancarle una sonrisa y piensa: “No soy capaz de animar a mi mujer cuando no se siente feliz”.

21. “Seguro que mi mujer piensa que no me hace ilusión tener un bebé porque no he podido acompañarla a mirar ropita”.

22. “Soy un mal padre, mi bebé nacerá de aquí a dos meses y aún no me parado a pensar cómo será su habitación”.

Corrección:

12. El deber.
13. Minimización.

14. Error del adivino.
15. Pensamiento polarizado.
16. Magnificación.
17. Razonamiento emocional.
18. Hipergeneralización.
19. Autoacusación.
20. Filtrado.
21. Lectura del pensamiento.
22. Etiquetado.

PIENSO, POR LO TANTO SIENTO (ANEXO)

Siento...	Cuando...	Y pienso...

SINTIENDO A NUESTRO BEBÉ (VISUALIZACIÓN)

Ahora mismo estáis paseando de la mano por un prado verde. El cielo está completamente azul y corre una brisa suave que os acaricia la piel. Mientras camináis tranquilamente podéis oír el canto de los pájaros entre las hojas de los árboles.

Todo está tranquilo, vosotros estáis calmados y a medida que vais avanzando por ese prado verde os sentís más relajados.

Encontráis un camino que tiene flores de colores suaves a ambos lados. Seguís cogidos de la mano y avanzáis por ese camino, lentamente, sin prisa. Y respiráis profundamente un aire fresco que os hace sentir bien.

Al final del camino encontráis un lago de aguas cristalinas. Entráis en él lentamente y os estiráis boca arriba, dejando flotar vuestros cuerpos en el agua. Ahora os sentís como un bebé dentro de la barriga de su mamá. Nada os molesta, sentís un calor agradable que envuelve vuestro cuerpo y no tenéis miedo a nada. Aquí no hay preocupaciones, todo es tranquilidad y calma.

Poco a poco esa agua se convierte en un césped tupido y suave, donde descansáis plácidamente, abrazados, sintiendo como late el corazón de vuestro bebé entre vuestros cuerpos. Todo es tranquilidad, calma y felicidad.

Poco a poco vais abriendo los ojos y permanecéis en silencio unos minutos.

¿QUÉ EMOCIONES SIENTES?

▪ Situación 1

- Madre: Se pone de parto y muy nerviosa corre a avisar a su pareja.
- Padre: Intenta tranquilizarla, pero muestra una actitud muy nerviosa.

▪ Situación 2

- Madre: Nota las primeras pataditas del bebé y con entusiasmo se lo comunica al papá.
- Padre: De manera indiferente coloca su mano sobre la barriga de la mamá y luego continúa con lo que estaba haciendo.

▪ Situación 3

- Madre: Hoy tiene un día horrible, le duele la espalda y se siente fea.
- Padre: Le dice cosas bonitas e intenta que se sienta mejor.

▪ Situación 4

- Madre: Expresa el miedo que tiene de que algo no funcione bien el día del parto.
- Padre: Le muestra su apoyo y le recuerda toda la preparación que está llevando a cabo.

¿NOS ABRAZAMOS?

Subrayad las emociones que hayáis sentido:

· **Alegría:** entusiasmo, euforia, excitación, contento, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, alivio.

· **Humor:** (Provoca: sonrisa, risa, carcajada, hilaridad)

· **Amor:** afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, gratitud.

· **Felicidad:** gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

· **Ira:** rabia, cólera, rencor, odio, indignación, resentimiento, aversión, tensión, excitación, agitación, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia.

· **Miedo:** temor, desasosiego, susto, fobia.

· **Ansiedad:** angustia, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, nerviosismo.

· **Tristeza:** frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, soledad, desaliento, desgana, abatimiento, disgusto, preocupación.

· **Vergüenza:** culpabilidad, timidez, inseguridad, pudor, recato, rubor, sonrojo.

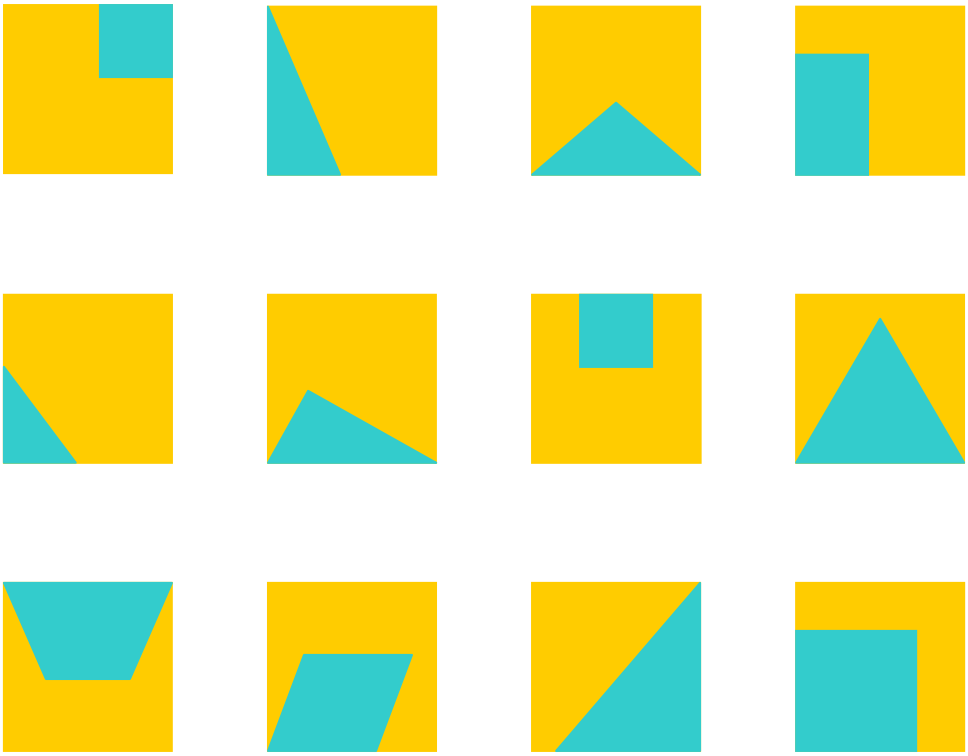
· **Aversión:** hostilidad, desprecio, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco.

· **Sorpresa**

· **Esperanza**

· **Compasión**

SABÍAS QUE…

Me he sentido…	Cuando…	Me hubiera sentido…	Si…

HASTA SIEMPRE