

{include\_intro 459 0}

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. La emoción tiene una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

Involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo. Todo ese conocimiento lo utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influye en el modo en el que se percibe dicha situación. En este caso, específicamente sobre lo que viviremos durante el embarazo y el parto. Todo lo que sepamos por experiencia o lo que nos han contado otras mujeres.

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y se le ha dado más relevancia a la parte racional del ser humano. Sin embargo, las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a vislumbrarla.

Nosotros usamos el lenguaje, los símbolos, los signos y significados para entender nuestras propias emociones y cuando estamos embarazadas esto puede ser un tanto más complicado, ya que tratamos de entender nuestro ser interno, luchamos por ponerle palabras a lo que estamos experimentando y muchas veces no podemos. Es en ese momento cuando con la ayuda de un profesional de la psicoperinatología, nos es más fácil llegar a conciliar lo que sentimos con lo que vivimos.

Esto es porque en consulta privada o en los *grupos de panzas*, podemos trabajar directamente con la crisis interna que sufre cada embarazada debido a los cambios y ajustes biopsicosociales que definitivamente la van a llevar a revalorar su vida en general. En el área emocional surgen cuestionamientos e inquietudes como:

- Estrés

- Inadecuación e inseguridad física y emocional
- Hipersensibilidad emocional
- Irritabilidad y vulnerabilidad
- Intensa necesidad de protección
- Depresión (solo en algunos casos)

El bebé dentro de la madre siente todo, tanto la felicidad y la aceptación como las emociones negativas. Es importante recordar que no todas están listas para ser madres y un apoyo emocional profesional en esta etapa favorece en gran medida a su desarrollo, al de su pareja y al del propio bebé, quien percibirá el equilibrio desde el vientre materno.

Cada una experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias, su carácter y la situación concreta que esté viviendo con su embarazo, su pareja y el resto de familia.

Creemos que el embarazo es solo de la mujer, pero es importante recordar que el embarazo le concierne a los dos, el compañero también experimenta una serie de crisis emocionales internas y la dinámica de la pareja y el resto de la familia se verá alterado en todos los sentidos, sea este embarazo deseado o no.

La invitación es para que dediquen un tiempo a escudriñar sus propias emociones estén o no embarazadas; eso nos permite crecer como personas.