



UNIVERSITAT_{DE}
BARCELONA

JOSUNE AGUIRRE BURDAIN

**EMOCIONES Y
MATERNIDAD. LA
EDUCACIÓN EMOCIONAL
EN LA MEJORA DEL
BIENESTAR EN MADRES
RECIENTES.**

CURS 2019-2020

PROJECTE FINAL DEL POSTGRAU EN
EDUCACIÓ EMOCIONAL I BENESTAR

Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i
Benestar subjecte a una llicència de Creative
Commons:



Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de
Creative Commons

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

Per citar l'obra: Aguirre Burdain, J. (2020) Emociones y Maternidad. La educación emocional en la mejora del bienestar en madres recientes. Barcelona, Universitat de Barcelona

<http://hdl.handle.net/2445/173923>



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

EMOCIONES Y MATERNIDAD

La Educación Emocional en la mejora del bienestar de madres recientes

Curso 2019-2020

Proyecto final del Postgrado en Educación Emocional y Bienestar



Autora: Josune Aguirre Burdain

Tutora: Júlia Prunès

*A ti, Nahia.
Gracias por venir.
Por dar luz a mis sombras.
Por enfrentarme y hacerme crecer.
Por ser vida, alegría, desafío, energía.
Por enseñarme a ver la vida, y el mundo, a través de tus ojos.*

*Y a ti, Pau,
por luchar, confiar y creer.
Por acompañarme en este camino,
y por querer entender y conocer,
a la mujer en quien me está transformando.*



ÍNDICE

Introducción	página 5
Fundamentación Teórica	página 7
Descripción de la Intervención	página 57
Análisis del contexto donde se aplica el programa.....	página 57
Necesidades identificadas.....	página 62
Objetivos del programa.....	página 70
Temario (relación de temas y sesiones).....	página 72
Metodología.....	página 78
Proceso de aplicación.....	página 81
Estrategia de evaluación.....	página 85
Evaluación del programa.....	página 90
Conclusiones	página 94
Bibliografía	página 96
Anexos	
Anexo I – Transformación de la intervención debido al Covid-19.....	página 100
Anexo II – Intervención virtual grupo de madres.....	página 107
Anexo III – Intervención virtual Equipo de Pediatría.....	página 144
Anexo IV – Encuestas realizadas.....	página 169
Anexo V – Material gráfico.....	página 188

INTRODUCCIÓN

*Todos tenemos dos cumpleaños.
El día en el que nacemos,
Y el día en que despierta nuestra conciencia
(Maharishi)*

Nahia llegó a las 00:11 del día 2 de febrero de 2019 para cambiarme la vida. En realidad, ya lo llevaba haciendo desde que apareció en forma de dos rayitas unos cuanto meses atrás y abrió la puerta a un torbellino de emociones impulsado por un miedo inmenso que lo engullía todo. Miedo al cambio, a lo desconocido, a dejar de ser yo, a no poder hacer aquello que quería en la vida... Me sentía, cada día, al borde de un precipicio, y viví los primeros meses del embarazo con mucha ansiedad y llena de dudas. Todo desapareció en el instante en que supe que estaba de parto y, cuando la vi y la estreché entre mis brazos, entendí que ella había llegado para enfrentarme, ponerme ante el espejo más real que puede haber y obligarme a conocerme. A dar luz a una oscuridad que, en realidad, no lo era tanto, y que estaba llena de emociones tapadas, negadas, olvidadas. Con ella volví a nacer. Por eso siempre digo que, en realidad, fue ella quien me dio la vida a mí.

Una vida que sigue estando llena de emociones intensas, nuevas, sorprendentes, aterradoras y, en ocasiones, agotadoras. El amor que me invade por completo cuando la miro. Esa sensación animal de pertenencia cuando, siendo bebé, todo el mundo quería cogerla y yo no quería soltarla. La duda que asoma día sí y día también cuando pienso si lo estaré haciendo bien. El agotamiento cuando saca su carácter y hay que negociarlo absolutamente todo. Creo que nunca antes había vivido con las emociones tan a flor de piel. Tan presentes. Y con tanta necesidad de mirarlas, entenderlas y canalizarlas para saber cómo dar el siguiente paso.

Todo lo vivido me ha servido para aprender, por fin, una lección que creía superada, y es que al igual que necesitamos comer, dormir, vestirnos y movernos; necesitamos sentir. SABER sentir. Y lo curioso es que desde pequeños nos enseñan cómo y por qué debemos comer, o caminar, o leer, pero no nos explican por qué sentimos y qué podemos hacer con ello. Si hubiera sabido comprender, aceptar y resolver mis miedos, hubiera vivido unos meses totalmente diferentes. Si tuviera interiorizadas las herramientas adecuadas, sabría transitar la transformación que supone la maternidad con mucha más calma y consciencia.

Y como yo, muchas otras mujeres. Porque cuando empecé a compartir mi sentir con las amigas que también son madres, descubrí que todas nadamos en un mar agitado de emociones buscando algo, o alguien, con lo que sostenernos. Que a todas se nos pesó, midió, tocó y extrajo sangre en revisiones, pero muy pocas veces se nos preguntó cómo nos sentíamos con nuestro cuerpo, nuestro día a día, nuestro yo siendo dos.

Por ello, en cuanto empecé el Postgrado de Educación Emocional, nació en mí el deseo de indagar más sobre cómo nos cambia la maternidad, también a nivel emocional, a las mujeres. Investigar para entender por qué muchas mujeres sentimos, en esta etapa, que

nos han puesto del revés, que nos han desmontado y vuelto a montar sin orden, ni instrucciones.

Y también el deseo de impulsar el cuidado emocional durante el embarazo, el parto y el post-parto como parte fundamental de la atención sanitaria pública que se ofrece, para intentar que las mujeres que comienzan a transitar la maternidad no se sientan tan asustadas y perdidas como me sentí yo en algunos momentos. Porque es cierto que existen entidades y profesionales que ofrecen grupos en los que compartir, hablar y cuidarse, pero tener este sostén no debería depender de los recursos, la disponibilidad de tiempo o la existencia de una oferta cercana. Debería ser un servicio de salud integral y continuo disponible para todas aquellas que lo necesiten.

El presente trabajo es el resultado de estos deseos. Creo que la Educación Emocional tiene mucho que aportar a todo el proceso del embarazo, el parto el post-parto y la crianza. Que se puede y debe integrar en los grupos que se organizan en los centros de atención primaria en estas etapas explicar a las familias que las emociones también serán parte de su proceso y dotarlas de herramientas para saber escucharlas y gestionarlas. Y que también puede ser parte de la formación del personal sanitario encargado de esta etapa vital tan delicada, para que puedan ofrecer un acompañamiento más humano y de calidad. Porque debemos tener muy presente que muchas dolencias como el estrés, la depresión postparto, las conductas adictivas o los problemas para crear vínculos de apego se desarrollan por la falta de reconocimiento, comprensión y gestión de nuestras emociones.

La maternidad es, sin duda, la mayor revolución que he experimentado en mi vida hasta ahora, y este trabajo es un reflejo de la Josune que estoy construyendo muy poquito a poco.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Como explico en los objetivos, mi intención con este trabajo de postgrado es aplicar la Educación Emocional para facilitar recursos a las madres recientes para que puedan mejorar su bienestar en la vivencia de la maternidad. Y como consecuencia de este objetivo, también trabajaré la educación emocional con los y las profesionales de la salud que atienden a estas mujeres.

Emociones, maternidad y salud son conceptos que guardan una estrecha relación y que cada vez son más estudiados en conjunto por la relevancia que tienen en el desarrollo psíquico, físico y emocional de los bebés, niños y progenitores. En las siguientes páginas explicaremos los conceptos básicos para entender esta relación.

¿Qué son las emociones?

Las emociones son el centro y base de esta intervención, y también son un elemento fundamental de nuestra vida, pues las experimentamos constantemente. Sin embargo, somos poco conscientes de la implicación que tienen en nuestro día a día y en cómo son parte sustancial de nuestras acciones, decisiones, pensamientos y relaciones con los demás y con nosotros mismos. Por ello, es de vital importancia comprender qué son, cómo se crean, cuáles son sus funciones, cómo las percibimos, o la relación que guardan con nuestro cuerpo físico.

La palabra emoción viene del latín “*emotio, emotionis*”, que se deriva del verbo *emovere*, formado por el verbo *movere* (mover, trasladar, impresionar) y el prefijo *-e*, que añade el significado de retirar o desalojar de un sitio. Podríamos decir, por lo tanto, que el significado etimológico de la palabra emoción implica la acción de moverse y de despejar o sacar las cosas de un sitio (Bisquerra, 2009, p. 61).

Son muchas y muy diversas las teorías que han estudiado las emociones, pero para este trabajo enmarcamos la emoción en la Educación Emocional y por ello nos centramos en la definición y estudio que el GRO¹ hace de este concepto. Bisquerra describe el concepto como un estado complejo del organismo que se caracteriza por una excitación o perturbación que nos predispone a la acción (2009, p. 20). Este estado se activa en respuesta a un acontecimiento externo o interno al que se denomina estímulo y que puede ser tanto una situación como una persona, animal, recuerdo u objeto. Podemos decir, por lo tanto, que la emoción es el estado que se activa en una persona al percibir un elemento concreto (ya sea persona, situación u objeto); y la reacción que esto desencadena en ella.

¹ GRO¹ (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) creado en 1997 con el objetivo de investigar en educación emocional.

Valoración

¿Por qué y cómo reaccionamos las personas a los estímulos? Porque, tal y como defendió Arnold en 1960, las personas tenemos un mecanismo innato y automático para valorar cualquier estímulo que llega a nuestros sentidos. Esta valoración se basa en la relevancia personal de dichos acontecimientos, es decir, en base a si favorece o no nuestro bienestar (Fernández-Abascal, Jiménez Sánchez, & Martín Díaz, 2003). Esta valoración es instantánea e implica procesos mentales muy rápidos que operan a un nivel que resulta inaccesible a la conciencia, posibilitando que una emoción se desencadene en menos de un cuarto de segundo (Ekman & Lama, 2008).

Las emociones, por consiguiente, se generan en base a nuestra percepción de un estímulo como positivo o negativo para nosotros, y esta valoración primaria y automática desencadenará una respuesta fisiológica igualmente instantánea e inconsciente. Si nos encontramos de frente con un león, por ejemplo, se nos erizará el vello y todo nuestro cuerpo se preparará para salir corriendo (tensión muscular en las piernas, la sangre bombeando el corazón), y nosotros apenas seremos conscientes de ello.

Autores como Lazarus (1991) van más allá y defienden que inmediatamente después de la valoración automática se produce una valoración secundaria o cognitiva más compleja que implica preguntarnos si somos capaces de hacer frente al estímulo que percibimos y de qué manera (Bisquerra, 2009). De esta manera, y siguiendo con el ejemplo anterior, si consideramos que disponemos de las condiciones para resolver la situación (por ejemplo, escondernos en algún lugar), la respuesta fisiológica inicial de nuestro cuerpo puede bajar en intensidad. Pero si ocurre lo contrario, y vemos que no podemos hacer frente al león (no tenemos dónde escondernos y no podemos salir corriendo), es posible que la respuesta fisiológica incremente y se agudice.

Uno de los objetivos de la Educación Emocional se basa, precisamente, en aprender a realizar esta valoración de tal forma que se relativice el impacto negativo que pueden ocasionar los acontecimientos y se intente canalizar de la manera más positiva posible para ayudar al bienestar de la persona. Para ello es importante trabajar la capacidad de espaciar la percepción del estímulo y la valoración/reacción hacia el mismo para así ser capaces de entender por qué y cómo se genera.

El segundo obstáculo (que impide las experiencias emocionales constructivas) es la separación existente entre la chispa (es decir, el impulso que moviliza la emoción) y la llama (es decir, la conducta emocional real). La mayoría de las personas, a menos que tengan mucha experiencia meditativa, no son conscientes de lo que sucede durante este intervalo y, en consecuencia, no reconocen conscientemente la aparición del impulso (chispa) que precede a la conducta emocional (llama). Precisamente por ello son incapaces de decir “no me sumiré en esa emoción” o “no me comprometeré ni empatizaré con esa persona”. Cobrar conciencia del impulso que precede a la acción requiere un esfuerzo, porque esta herramienta no forma parte del equipamiento emocional que nos proporciona la naturaleza. (Ekman & Lama, 2008)

Esta visión sustenta la afirmación de que los acontecimientos, los objetos, las personas o los hechos no son positivos ni negativos, sino que es la manera de entenderlos, vivirlos y gestionarlos lo que les dota de un “valor”. Como cada persona es única, la valoración que realice también lo será y dependerá de muchos factores diferentes. A esta particular forma de valorar los acontecimientos se le llama estilo valorativo. En el siguiente cuadro podemos ver diferentes propuestas de diversos autores para delimitar los ítems o factores que conforman un estilo valorativo.

Autor	Factores
Arnold	Significado del acontecimiento Atribución causal Evaluación de las habilidades de afrontamiento Experiencia previa Aprendizaje Contexto
Lazarus	Relevancia motivacional Congruencia motivacional Autoevaluación Evaluación de otros Potencial de un enfoque centrado en el problema Potencial de un enfoque centrado en la emoción Expectativas futuras Culpa de otros Autoculpabilidad Peligro/miedo Pérdida/daño Daño Optimismo Relevancia Eliminar una amenaza Éxito Preocupación por otros Irrelevancia
Scherer	Novedad del acontecimiento Si es agradable o no Relevancia respecto a los objetivos Familiaridad Predicibilidad Si es repentino o no Resultados probables Expectativas Urgencia Control

Componentes de la emoción

Sabemos ya que las emociones se producen cuando percibimos un estímulo y lo valoramos. Son, por lo tanto, nuestra respuesta ante algo que nos afecta. Pero, ¿sabemos qué implica esta respuesta? ¿Es sólo algo que sentimos, o tiene otras manifestaciones?

Efectivamente, la respuesta emocional es más que una sensación, pues cuando nos emocionamos todo nuestro cuerpo reacciona, seamos conscientes o no de ello. Concretamente, la emoción desencadena tres tipos de respuestas, que se conocen como los componentes de la emoción (Bisquerra, 2009):

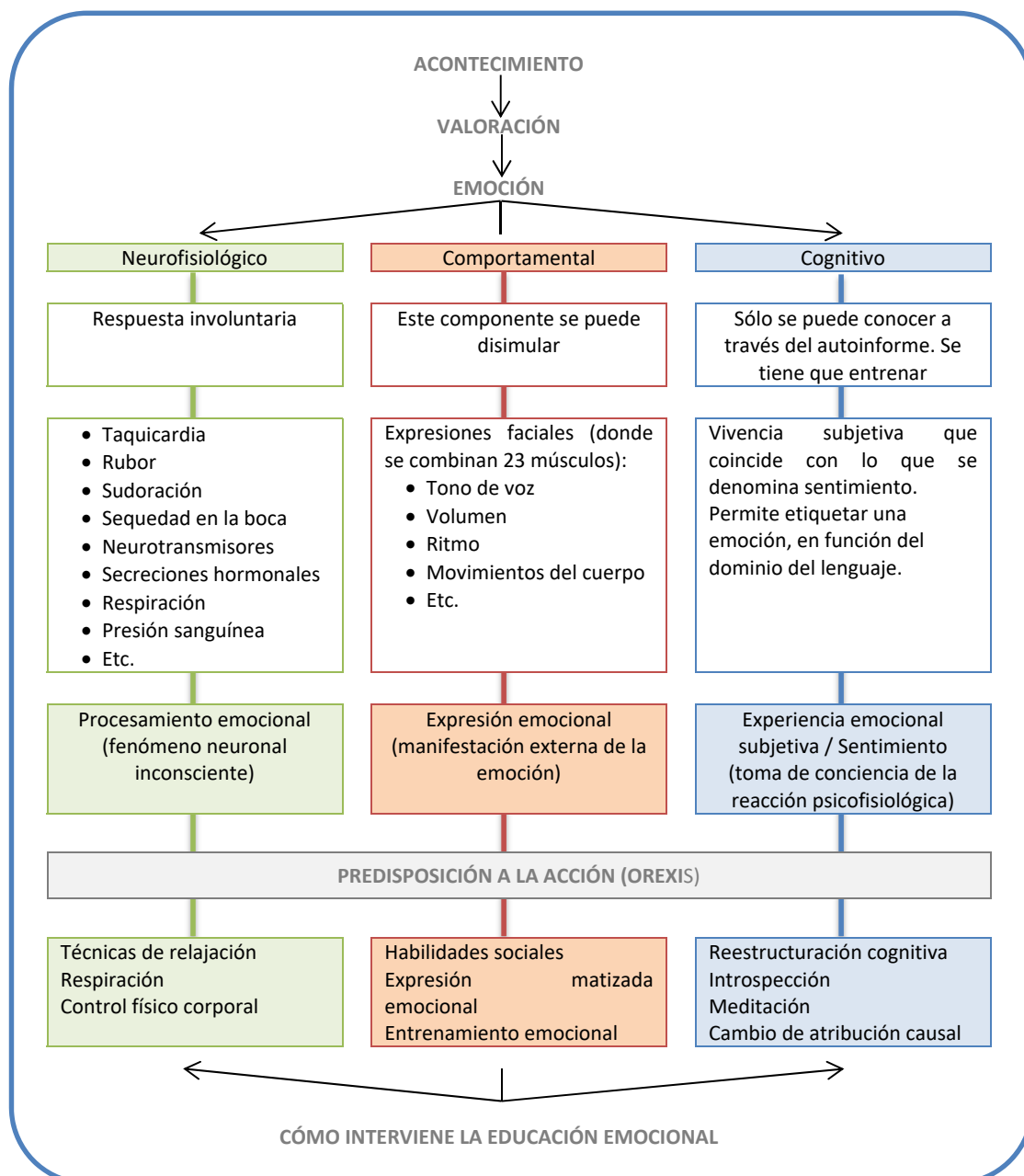
- **Componente neurofisiológico**
La respuesta automática de nuestro organismo que generalmente no podemos controlar, y que se inicia en el Sistema Nervioso Central. Esta respuesta no se puede evitar, pero sí se puede tomar conciencia sobre la misma y regularla para que sea equilibrada y beneficiosa para uno.
- **Componente comportamental**
Es la respuesta que deja ver la emoción que estamos sintiendo en ese momento, a través de la expresión de nuestro cuerpo y, sobre todo, nuestra cara. Estamos hablando del lenguaje no verbal, aquello que decimos sin utilizar palabras y que es difícil de controlar, aunque no imposible. Esta respuesta se puede disimular hasta el punto de llegar a esconder la emoción que sentimos o mostrar una totalmente diferente.
- **Componente cognitivo**
Es la experiencia subjetiva de lo que sucede y nos permite poner nombre a la emoción, racionalizarla y, por lo tanto, pasarla por la mente. Esta respuesta no es instintiva sino que necesita de aprendizaje y entrenamiento para saber escoger las palabras adecuadas y de esta manera identificar correctamente lo que sentimos.

Los tres componentes, a pesar de reflejarse en aspectos diferentes, tienen en común que nos predisponen a la acción, nos impulsan hacia un comportamiento concreto, que generalmente se resume como *fight or fly* (Bisquerra, 2009), haciendo referencia a los dos comportamientos básicos: luchar o huir. Si recuperamos el ejemplo anterior, al ver el león en el parque sentiremos miedo y se activará la respuesta neurofisiológica (taquicardia), al comportamental (cara de susto) y cognitiva (sentimiento de miedo), y todo junto nos predispondrá a correr, escondernos... o todo lo contrario, enfrentarnos al león.

Que la emoción nos predisponga a la acción no significa que siempre la realicemos, pues podemos entrenarnos para saber, en cada momento, cuál debe ser nuestra acción, si debemos realizarla o no, o con qué intensidad.

Es aquí donde la Educación Emocional tiene mucho que aportar y en donde confluyen, de nuevo, los tres componentes de la emoción. Gracias a la Educación Emocional podemos aprender a entender cada tipo de respuesta ante la emoción, así como ejercitarla para promover nuestro bienestar y el de las personas que nos rodean.

En el siguiente cuadro podemos ver cómo se relacionan los componentes de la emoción con las diversas formas de expresión emocional, y la manera en la que la Educación Emocional puede intervenir en cada una de ellas.



Función y clasificación de las emociones

Sabemos ya que las emociones son la respuesta que damos a todo aquello que percibimos fuera y dentro de nosotros mismos, dependiendo de cómo lo valoremos. Las emociones, por lo tanto, nos avisan de los peligros, nos hacen reaccionar ante las injusticias, y nos hacen disfrutar de aquello que nos da bienestar. La conducta emocional, tal y como ya afirmó Darwin en 1972, “tiene una función adaptativa”, y por ello todas las emociones son válidas y necesarias.

Sabemos también, que esta valoración depende de nuestras vivencias, creencias, valores, experiencias previas, objetivos... es decir, de todo nuestro mundo interior y también de nuestras circunstancias. Por lo tanto, podemos afirmar que la respuesta que demos a esa valoración nos está dando mucha información sobre nosotros mismos. Por ejemplo, si siento

rabia cuando una persona dice lo primero que se le pasa a la cabeza, quizás es porque considero que eso no se debe hacer, o porque yo quisiera hacerlo y no me atrevo.

Las emociones, por lo tanto, transmiten información sobre qué está pasando en nuestro interior (Ekman & Lama, 2008).

Este aspecto es importante para entender las diversas maneras que existen para clasificar las emociones. Este es un tema controversial porque cada teórico propone su propia clasificación en base a sus propios criterios, y aunque hay coincidencias entre las diversas propuestas, no existe ninguna clasificación aceptada de forma general. Sin embargo, para el presente trabajo tomaremos como referencia las clasificaciones que más consenso han conseguido a lo largo de los años.

Emociones positivas-negativas

La mayoría de autores coinciden en esta clasificación que se basa en la valoración que hacemos de los estímulos percibidos en base al placer/displacer o bienestar/malestar que nos provocan.

- Las emociones positivas son aquellas que experimentamos cuando percibimos un acontecimiento como progreso, avance o impulso hacia nuestros objetivos personales, familiares, sociales, profesionales... El amor, la ilusión o la esperanza son algunos ejemplos.
- Las emociones negativas aparecen ante acontecimientos que percibimos como amenaza, pérdida, peligro o bloqueo. En este grupo encontramos la ira, el miedo, la ansiedad, la rabia o el asco.
- Las emociones ambiguas se encuentran a medio camino entre las dos anteriores, y pueden ser positivas o negativas en función del acontecimiento que las desencadena. La sorpresa, por ejemplo, puede ser positiva si nos comunican que hemos ganado un premio que no esperábamos; y negativa si nos despiden sin previo aviso.

Es muy importante en esta clasificación tener presente que el binomio “positivo-negativo” no hace referencia a “bueno/malo”, sino a “presencia/ausencia”. Frecuentemente tendemos a confundir estos términos y pensar que somos malas personas por sentir emociones negativas como la ira, la rabia o el odio (Bisquerra, 2009, p. 74). Esta confusión puede provocar un complejo de culpabilidad y la inhibición de las emociones consideradas negativas que, llevado al extremo, puede reportar desequilibrios o trastornos emocionales importantes.

Por ello, debemos recordar que todas las emociones son legítimas porque nos ayudan a adaptarnos a la vida y nos dan información sobre nosotros mismos, y debemos experimentarlas cuando aparecen porque es inevitable que lo hagan. La maldad o la bondad no están en la emoción, sino en lo que nosotros decidimos hacer excusándonos en

ella. Este aspecto es de gran importancia en el presente trabajo, pues la maternidad es una etapa de la vida en la que la vulnerabilidad emocional y psíquica es mayor, como comenta Louise M.Howard (2014), profesora de Salud Mental de la Mujer en el King's Collage de Londres.

Familias de emociones

Otra manera de clasificar las emociones es teniendo en cuenta su especificidad, es decir, su calificación o nombre. Las emociones con un valor similar se agrupan en una familia bajo el nombre genérico de una de las emociones. La diferencia entre las emociones de una misma familia radica en su intensidad, duración o en matices sutiles.

Esta clasificación tiene un acuerdo general entre los diversos estudiosos de las emociones, pero no ocurre así con los criterios para formar las familias. En este trabajo tomaremos como base las familias comprendidas en el Universo Emocional creado por Eduard Punset y Rafel Bisquerra (2015) y utilizado por el GROU para trabajar más de 300 emociones.

Familia	Emociones que la conforman
Ira	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, envidia, impotencia desprecio, resentimiento...
Miedo	Preocupación, ansiedad, angustia, temor, pavor, pánico, horror, terror
Tristeza	Pena, dolor, pesar, desconsuelo, melancolía, añoranza, desilusión...
Alegria	Júbilo, regocijo, gozo, placer, entusiasmo, euforia, humor, alborozo, exultación...
Sorpresa	Asombro, perplejidad, confusión, desconcierto, pasmo...
Asco	Aversión, repugnancia, rechazo, desprecio...
Ansiedad	Desesperación, angustia, preocupación, desazón, zozobra, inseguridad, inquietud, intranquilidad...
Felicidad	Paz, satisfacción, bienestar, armonía, equilibrio, plenitud, serenidad, gozo, dicha....
Amor	Afecto, aceptación, cariño, intimidad, ternura, confianza, empatía, afinidad, respeto, devoción...

Emociones básicas-complejas

Esta clasificación supone un punto de controversia tanto en los estudios sobre emociones como en la psicología (Goleman, 1997, p. 74). Tomando como base el libro *The Expression of Emotion in Man and Animals* de Charles Darwin, Paul Ekman demostró, mediante la comparación y el estudio de las expresiones faciales occidentales y de una tribu de Nueva Guinea que no conocía la escritura, que existen algunas emociones cuya expresión facial es similar en todas las culturas, por lo que se pueden denominar como emociones básicas o primarias.

Así, en 1872 definió seis emociones básicas: miedo, ira, tristeza, asco, sorpresa y alegría. De la derivación y combinación de estas emociones primarias nacen las denominadas emociones complejas o secundarias, que no son universales y, por lo tanto, su expresión cambia de una cultura, sociedad, familia... a otra.

Fenómenos emocionales

Esta clasificación toma como base la duración de la emoción y nos permite diferenciar entre una emoción, que es breve y se genera como respuesta a la percepción de un estímulo, y los fenómenos emocionales, que pueden alargarse en el tiempo y darse a pesar de que no haya un desencadenante concreto. En el siguiente cuadro se resumen los diversos elementos descritos por Rafael Bisquerra (2015; 2009).

Emociones agudas	Breves (segundos/minutos/horas/días).
Episodio emocional	Más duradero (días/semanas) Diversos estados emotivos que se suceden y se ligan a un mismo acontecimiento.
Sentimiento	Componente cognitivo de la emoción. Es la emoción hecha consciente. La consciencia permite que podamos acortar o alargar el sentimiento. Puede durar años, incluso toda la vida.
Afecto	Puede ser sinónimo de sentimiento. En general se trata de sentimientos positivos. Se relacionan con rasgos de la personalidad o actitudes (por ejemplo, responder con ira).
Estados de ánimo	Duran más tiempo pero son menos intensos (desde horas hasta meses). Pueden ser sinónimos de los estados de humor. No tienen una motivación clara, no tiene por qué haber un estímulo que los provoque. No reclaman respuesta urgente Están relacionados con las experiencias pasadas.
Desórdenes emocionales	Estados de ánimo negativos intensos que duran más de lo aceptable. Deben ser tratados por especialistas (terapia emocional).
Rasgos de la personalidad	Cuando una emoción caracteriza un comportamiento. Están asociados a los estados emocionales.

¿Qué es la Educación Emocional?

La Educación Emocional, en palabras de Rafael Bisquerra (2000), “es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con el objetivo de capacitar a la persona para la vida y aumentar el bienestar personal y social”.

Fundamentos teóricos de la Educación Emocional

Son muchas las teorías y aportaciones de otras ciencias que podemos encontrar en la base de la Educación Emocional (Bisquerra, 2009), cada una de ellas con un campo de estudio interesante y amplio. Sin embargo, algunas tienen más peso que otras en la construcción de esta nueva ciencia de la educación.

Sin duda, las diversas teorías sobre las emociones son un pilar fundamental para la Educación Emocional. Gracias a los estudios que inició Charles Darwin y que después continuaron Cannon, Bard y Ekman, entre otros, tenemos conocimiento de las respuestas neurofisiológicas de las emociones, así como de la existencia de emociones básicas que se dan de la misma manera en todas las culturas. Del mismo modo, las investigaciones en el campo cognitivo de Arnold, Lazarus o Scherer han aportado el conocimiento sobre el sistema de evaluación de los estímulos, responsable de activar y modelar la respuesta emocional

Los pilares de la educación (conocer, saber hacer, convivir y ser) señalados en el informe Delors² son también referentes para la Educación Emocional, al igual que la Inteligencia Emocional, que aporta los conceptos de conciencia y regulación emocional. Defendida entre otros por Salovey y Mayer y difundida por Goleman, la inteligencia emocional supuso una revolución en el mundo de las emociones que, de alguna manera, facilitó el marco para el nacimiento de la Educación Emocional.

En este sentido, la neurociencia también ha creado un marco idóneo gracias a sus aportaciones sobre el funcionamiento cerebral de las emociones y sus respuestas en el cuerpo, en la actitud y en la biología de las personas.

Asimismo, debemos remarcar el movimiento de las habilidades sociales como uno de los antecedentes claros de la Educación Emocional (Bisquerra, 2009), ya que aporta conceptos como habilidades sociales básicas, la escucha, la empatía o la asertividad, fundamentales en las competencias emocionales.

A continuación presento un resumen de las teorías, investigaciones y estudios que también han servido de fundamento para esta disciplina, aunque, quizás, de manera más tímida.

² Jacques Delors, político francés. “La Educación Encierra un Tesoro”, informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI.

Teoría	Autores	Aportaciones / Influencia
Movimientos de renovación pedagógica	Pestalozzi Froebel Dewey Tolstoy Montessori	Proponen una educación para la vida en la que la afectividad tiene un papel relevante.
Counseling y psicoterapia	Carl Rogers Maslow Eliss	Pueden considerarse como una forma de terapia emocional. Las diversas teorías aportan conceptos como la relación de ayuda, la toma de decisiones, autoestima y la autonomía personal.
Logoterapia	Victor Frankl	Aporta la responsabilidad en la actitud ante la vida.
Movimiento en favor de la autoestima	Alcántara Branden Castanyer Cava y Musity	Aporta múltiples propuestas prácticas para trabajar la autoestima y el autoconcepto, dos aspectos esenciales de las competencias emocionales.
Teoría de las inteligencias múltiples	Gardner	Son un referente fundamental en particular por lo que se refiere a la inteligencia interpersonal y la intrapersonal.
Teoría triárquica	Sternberg	Añade la inteligencia analítica, la creativa y la práctica la teoría de las inteligencias múltiples. Plantea un cambio de perspectiva en este campo.
Educación moral	Kohlberg Piaget Gilligan	La convergencia con la Educación Emocional se justifica en que el desarrollo de la inteligencia emocional sin valores éticos y morales puede ser peligroso.
Psiconeuroinmunología	Ader	Aportan evidencias de que las emociones afectan al sistema inmunitario.
Investigaciones sobre el bienestar subjetivo	Argyle Diener Fordyce Myers Veenhoven	Introducen la distinción entre bienestar objetivo (material) y bienestar subjetivo (emocional) y señalan los factores que favorecen el bienestar emocional: relaciones sociales, familia, amor, relaciones sexuales, satisfacción profesional, actividades del tiempo libre, la salud etc.
El flow (fluir)	Csikszentmihalyi	Aprender a favorecer este profundo sentimiento de alegría se convierte en uno de los objetivos de la Educación Emocional.
Psicología positiva	Seligman	Enriquece la Educación Emocional, ya que el bienestar emocional y la felicidad son aspectos básicos de la psicología positiva.
Programación Neurolingüística	Bandler Grinder	La interrelación entre el sistema neuronal y el lenguaje es de suma importancia para entender cómo expresamos nuestras emociones y poder incidir en ello.
Ecología Emocional	Conangla Soler	Aplica los principios de la ecología a la Educación Emocional.

Cuadro creado en base al capítulo 7 del libro Psicopedagogía de las emociones (Bisquerra, 2009)

Como veremos a continuación, la Educación Emocional tiene como base las competencias emocionales, y las teorías que acabamos de citar son referentes precisamente porque inciden indirectamente en dichas competencias y en la manera de desarrollarlas.

Objetivos de la Educación Emocional

Aunque los objetivos de la disciplina se adaptan a la situación y al contexto en el que se aplique, existen unos objetivos generales que se son la base de cualquier intervención:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

La consecución de estos objetivos se impulsa mediante un plan o modelo de desarrollo de cinco competencias emocionales que explicamos a continuación.

Modelo de competencias emocionales del GROP³

Si buscamos el significado del concepto competencia en la RAE⁴ veremos que lo define como la pericia, la aptitud o la idoneidad para hacer algo en un asunto determinado. Estamos acostumbrados a utilizar este término en el ámbito educativo y empresarial como base para los planes o currículos formativos e incluso como medida de evaluación del rendimiento de los alumnos y los trabajadores porque partimos de la premisa de que es necesario formar a las personas en el “saber hacer”, para adaptarse y responder adecuadamente al entorno y las circunstancias.

Recientemente el concepto de competencia ha evolucionado y adquirido una visión más genérica e integral, traspasando el ámbito profesional y haciéndose hueco en el ámbito del desarrollo de la vida personal, familiar y social, tal y como explican Alberici i Serreri (2005, p. 26):

“(…) el debate sobre el concepto de competencia, en el ámbito de la educación y la formación (o mejor dicho desde el punto de vista pedagógico) ha puesto en seguida en evidencia la necesidad de una lectura del mismo que trascienda su dimensión puramente funcionalista, ampliando su horizonte de estudio y de investigación más allá de los límites de la formación profesional y del aprendizaje de un trabajo para considerarlo un aspecto constitutivo del aprender a pensar, de aprender no sólo un trabajo específico sino a trabajar, de aprender a vivir, a ser, en el sentido de confluencia entre saberes, comportamientos, habilidades, entre

³ GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) creado en 1997 con el objetivo de investigar en educación emocional.

⁴ RAE (Real Academia de la Lengua Española) <https://dle.rae.es/competencia?m=form>

conocer y hacer, que se realiza en la vida de los individuos, en el sentido de saber actuar en los distintos contextos de forma reflexiva y con sentido”.

En este sentido, sabemos que las emociones son parte sustancial de nuestra vida porque son la respuesta que damos a todo aquello que percibimos (un hecho, una persona, un objeto). Además, todas las emociones tienen una función adaptativa, es decir, nos ayudan a adecuarnos al entorno, momento o situación que vivimos y nos avisan de la influencia que tiene ese hecho en concreto en nosotros. Por ello, disponer de las herramientas y la capacidad de entenderlas, gestionarlas y comunicarlas adecuadamente es fundamental para desarrollar una vida plena y sana, tanto a nivel personal como a nivel familiar y social. Las competencias emocionales son, precisamente, esos conocimientos y estrategias que nos permiten alcanzar este objetivo, y por ello han sido objeto de estudio desde los años 90.

Debemos tener en cuenta que aún hoy no hay una delimitación clara sobre lo que son exactamente. Toman la inteligencia emocional como base, pero abarcan muchos más elementos, ya que además de conceptos psicológicos hace referencia también a conceptos educativos, sociales y emocionales (autoestima, habilidades sociales, automotivación, regulación, etc.).

Existe un gran abanico de posibilidades y propuestas a la hora de definir las competencias emocionales, lo que demuestra que, aún a día de hoy, es un campo de estudio activo y en constante expansión. Es por ello que basaré mi trabajo en el modelo de competencias emocionales del GROPE, ya que es el que más he trabajado, me sirve como base para realizar una primera incursión en el mundo de la Educación Emocional y me abre puertas a seguir estudiando este campo.

Este modelo está en constante proceso de construcción, análisis y revisión, por lo que me basaré en la última actualización (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007).

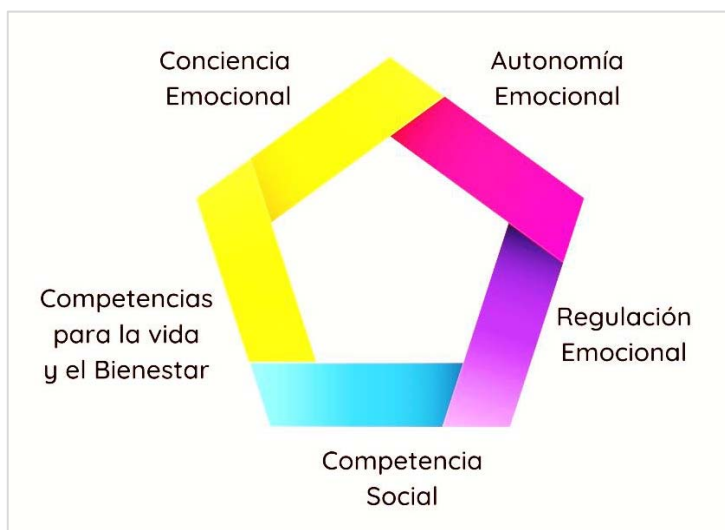
A partir de ahora, cuando hablemos de competencias emocionales, entenderemos que son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (2007, p. 146).

Adquirir, dominar y utilizar estas competencias favorece que las personas se adapten mejor a los diversos contextos sociales en los que tendrán que desenvolverse y a las situaciones, retos o conflictos que se les presenten a lo largo de su vida.

Desde este punto de vista, el conocimiento, adquisición y puesta en práctica de las competencias emocionales será la base de la propuesta de intervención que se presenta más adelante, con el objetivo de conseguir por un lado, que las mujeres que han sido madres recientemente puedan adaptarse mejor a las situaciones y sensaciones nuevas que viven en su experiencia de la maternidad, y sepan vivirlas e integrarlas de manera que contribuyan a su bienestar; y por otro lado, que los profesionales sanitarios sepan gestionar sus propias

emociones y acoger las de los usuarios/as y pacientes para crear un entorno adecuado de atención integral a la salud.

En el modelo del GROP las competencias emocionales se estructuran en cinco bloques que, a su vez, acogen diversos aspectos o micro-competencias que desgranar el objetivo principal en acciones más concretas.



1 - Conciencia Emocional

Nos referimos a la capacidad de identificar cuáles son las emociones que siente uno mismo y las que sienten las otras personas, y captar la emoción que predomina en un contexto concreto, lo que conocemos como clima emocional. Una persona tiene desarrollada la conciencia emocional cuando, según Bisquerra (2007), es capaz de:

- tomar conciencia de las propias emociones
- saber nombrar dichas emociones
- comprender las emociones de las personas que le rodean
- tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento.

Esta primera competencia es realmente importante en el período de embarazo, post-parto y primeros años de maternidad, ya que se trata de una etapa en el que la mujer experimenta muchas emociones nuevas y, además, es capaz de experimentar varias de estas emociones, a veces contradictorias, en el mismo momento (por ejemplo, la necesidad de tener algo de tiempo libre y la culpabilidad por dejar a su bebé para ello).

La maternidad es un ciclo vital en el que conviven emociones positivas muy intensas con emociones negativas también intensas (Ellison, 2006) y, muchas veces, socialmente no aceptadas (tristeza, culpa, arrepentimiento...). Frecuentemente ocurre que las mujeres no tienen el tiempo, el espacio ni los recursos necesarios para mirarse a sí mismas y entender qué están sintiendo y, de esta manera, expresarlo a su entorno para aligerar su peso emocional. Además, es muy común confundir las emociones positivas y negativas con buenas o malas, lo que provoca aún más desasosiego porque creemos que hay emociones que no debemos sentir

porque “no está bien”. Es necesario recordar que todas las emociones tienen su función y, por lo tanto, son necesarias porque nos ayudan a adaptarnos a nuestro entorno. Por ejemplo, una madre reciente sentirá deseo de proteger a su hijo y eso la ayudará a mantenerse alerta a pesar del sueño⁵.

Asimismo, debemos tener en cuenta que todo el sistema familiar se modifica con la llegada de un bebé (Olza, n.d.), lo que provoca nuevas emociones también del otro progenitor/a, lo/as abuelo/as, y la familia cercana. Es importante que este entorno próximo sea capaz de identificar las emociones de la madre, al igual que es necesario que la madre entienda lo que están sintiendo quienes le acompañan en esta nueva etapa de su vida. Tan o más importante será, asimismo, que la madre sepa identificar y comprender las emociones de su hijo/a para poder acompañarlo/a en su desarrollo.

Esto mismo lo podemos aplicar a los profesionales sanitarios, que interactúan constantemente con los usuarios y, por lo tanto, también con sus emociones.

Es fundamental desarrollar adecuadamente la conciencia emocional, ya que es el primer paso para poder desarrollar el resto de competencias (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007).

2 - Regulación Emocional

Una vez podemos identificar las emociones que sentimos y ponerles nombre, es necesario que podamos manejarlas de manera adecuada para contribuir tanto a nuestro bienestar como al de las personas que nos rodean. Esto supone ser conscientes de que la emoción que sentimos ante una situación condiciona aquello que pensamos y, por lo tanto, lo que decidimos y hacemos en consecuencia. Ocurre también lo contrario, que nuestra actitud influye en nuestra emoción.

Por ejemplo, es muy común durante el postparto sentir cierta aversión a que una persona en concreto coja al bebé. Es posible que esta emoción nos haga pensar en todas las cosas que no nos gustan de esa persona y, por lo tanto, decidamos que queremos mantenerla alejada. Pero puede ocurrir también que nuestra actitud de ver aquellos aspectos que nos disgustan retroalimente nuestra emoción de rechazo. Debemos, por lo tanto, ser capaces de entender esta emoción y canalizarla de la manera más óptima para nosotros, pero también para la otra persona y para el entorno (clima emocional) en el que estamos.

Las microcompetencias a desarrollar en este sentido son:

- Expresar las emociones de manera apropiada, lo que implica entender que nuestro estado emocional interno no tiene por qué corresponderse con la expresión externa. Es decir, que podemos sentir una emoción, pero no expresarla, o no con toda la intensidad que la sentimos, para evitar un impacto que consideramos que puede ser negativo, ya sea para nosotros o para la persona que lo recibirá.

⁵ Ir a la página 11: clasificación de las emociones.

- Regular las emociones y sentimientos, es decir, poder potenciarlas si son positivas y canalizarlas o rebajarlas si son negativas y pueden causarnos daño.
- Desarrollar habilidades para afrontar retos y situaciones de conflicto, y también las emociones que generan.
- Competencia para autogenerar y experimentar emociones positivas de forma voluntaria y consciente.

Para las madres será realmente útil saber expresar el cansancio que sienten tal y como lo sienten, por ejemplo, para pedir la ayuda que realmente necesitan. O dejar claro, de manera tajante pero sin faltar al respeto, qué alimentos pueden ofrecerse a su hijo/a o qué horarios de visita son los que quieren. Asimismo, será muy positivo para ellas ser capaces de rebajar el sentimiento de culpa para poder disfrutar de los ratos de descanso, adaptarse mejor a la vuelta al trabajo o decidir dedicarse a la crianza sin trabajar fuera de casa (en este caso, el sentimiento de culpa puede venir por la sensación de dejar de lado su “faceta profesional” o la presión social por desarrollarla).

Podríamos hablar también de la tolerancia a la frustración, emoción muy presente cuando se tienen muchas cosas por hacer y muy poco tiempo disponible para ello.

La regulación emocional es fundamental, también, para los profesionales sanitarios, ya que deben ser capaces de tomar conciencia de sus propias emociones y gestionarlas de manera que no interfieran en la atención que ofrezcan a los pacientes, y al mismo tiempo ser capaces de canalizar las emociones que éstos les transmitan para saber validarlas y acogerlas pero no cargarlas en su propia mochila emocional.

3 - Autonomía Emocional

Se trata de un concepto amplio que incluye todo un conjunto de elementos y características relacionadas con la autogestión personal. Si entendemos autonomía como la capacidad para pensar, sentir, tomar decisiones o actuar por uno mismo (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007), concluiremos que la autonomía emocional es la habilidad de regular las propias emociones. Para ello, es realmente importante trabajar las siguientes microcompetencias:

- Autoestima, es decir, estar satisfecho con uno mismo, tener una imagen positiva de lo que uno es.
- Automotivación o capacidad de implicarse emocionalmente en las diversas actividades que uno desarrolla a nivel personal, familiar, social, profesional, etc.
- Autoeficacia emocional. Significa que la persona acepta su propia experiencia emocional, que ésta está en consonancia con sus propios valores morales y que, en caso que no lo esté, es capaz de modificar las emociones para que así lo sea.

- Responsabilidad o responder ante los propios actos.
- Actitud positiva.
- Análisis crítico de normas sociales, para no adoptar los comportamientos estereotipados sin haberlos pasado por el filtro moral y emocional personal.
- Resiliencia o, dicho de otra manera, la capacidad de enfrentarse con éxito a condiciones de vida adversas (tales como la guerra o la pobreza, el paro, el fallecimiento de alguien muy querido, el confinamiento, etc.).

En los públicos objetivos que nos ocupan es realmente interesante que sean capaces de valorar los mensajes que llegan de su entorno para desechar aquellos que no son válidos para ellos mismos y tener la seguridad en sus propias emociones, respuestas y maneras de hacer. En los primeros meses de un bebé es habitual recibir constantes consejos y sugerencias de familiares, amigos e incluso desconocidos, y los progenitores pueden sentirse atacados e inseguros de su estilo de crianza. Por eso es muy importante que confíen en sí mismos y en su capacidad de decidir lo que es mejor para su hijo/a, que mantengan la calma y que sepan decir no en situaciones en las que se vean interpelados a cambiar actitudes o realizar concesiones que no desean (por ejemplo, dar algún alimento que ya se ha decidido no introducir).

En cuanto a los profesionales, se encuentran frecuentemente entre las demandas de efectividad de sus superiores y la demanda de atención de los usuarios, situación en la que deben tener confianza en sí mismos, sus criterios y valores, para saber cómo actuar y, sobre todo, no ver mermado su equilibrio emocional.

4 - Competencia Social

Se trata de la capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas en diversos contextos sociales.

- Dominar las habilidades sociales básicas, la primera y más importante, la escucha.
- Respeto por los demás, entendido como apreciar y aceptar las diferencias y valorar los derechos que tienen todas las personas.
- Practicar la comunicación receptiva o atenta (poniendo todos nuestros sentidos).
- Practicar la comunicación expresiva.
- Compartir emociones.
- Comportamiento prosocial y cooperación o la capacidad de realizar acciones en favor de otras personas, de manera voluntaria y sin que haya habido una petición expresa.
- Asertividad o lo que comúnmente podemos denominar “saber decir no”. Se trata de defender las propias emociones e ideas, respetando las de los demás y marcando límites claros.
- Prevención y solución de conflictos.
- Capacidad para gestionar situaciones emocionales.

Podríamos decir que cuando hablamos de competencia social nos referimos a las estrategias y habilidades que nos permiten interactuar con nuestro entorno, conociéndonos, aceptándonos y sintiéndonos seguros con nosotros mismos; al mismo tiempo que entendemos, respetamos y valoramos al otro y su individualidad, de manera que nos comunicamos e interactuamos buscando siempre el bienestar.

Como ya hemos comentado, la llegada de un bebé altera las relaciones familiares, las intensifica y crea nuevos roles que pueden cambiar la manera de relacionarnos entre nosotros. Por ello, es fundamental saber gestionar las emociones que esto nos genera y mantener una buena relación con nuestros allegados para crear un entorno seguro y equilibrado para nuestro/a hijo/a. Uno de los colectivos que entra en las relaciones más próximas es el de los profesionales sanitarios, ya que las revisiones en los primeros años son numerosas y también lo son las veces que los más pequeños se ponen enfermos.

En este sentido, tanto las familias como los profesionales necesitan desarrollar competencias sociales para entablar una relación sana, de respeto, de escucha y de confianza en lo que respecta a la salud física, emocional y mental tanto de los niño/as como de los adultos.

5 - Habilidades para la vida y el bienestar

La última de las competencias emocionales mira, también, hacia fuera, ya que se trata de la capacidad de afrontar los desafíos diarios adoptando comportamientos adecuados y responsables. Las habilidades para la vida y el bienestar nos permiten tener una vida sana y equilibrada en la que podemos experimentar más fácilmente experiencias positivas. Para ello, es necesario desarrollar la capacidad de:

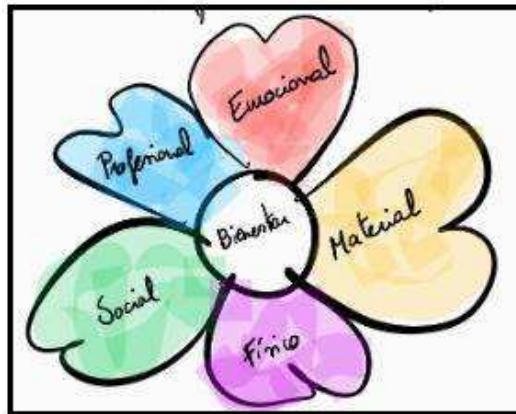
- Fijar objetivos adaptativos o, dicho de otra manera, marcarnos metas positivas, simplificadas y organizadas por prioridades.
- Tomar decisiones y asumir las responsabilidades que conllevan las mismas.
- Buscar ayuda y recursos.
- Ser activos, participativos, críticos, responsables y comprometidos con la sociedad.
- Favorecer el bienestar emocional.
- Fluir, generar experiencias óptimas en todos los ámbitos de nuestra vida.

Algunas de estas micro-competencias son clave para mejorar el bienestar de las personas con las que hemos trabajado en este proyecto. La ma/paternidad nos da un nuevo papel, el de cuidadores y guías de una persona pequeña que no puede valerse por sí misma. Esta etapa viene acompañada de muchas experiencias únicas, pero también de tareas y quehaceres que antes no formaban parte del día a día. Por ello, saber buscar ayuda, marcar las tareas a realizar en un día con perspectiva y realismo, y saber generar emociones positivas en uno mismo y en su entorno son aspectos clave para alcanzar el bienestar y el equilibrio.

Emociones y salud

La fundamentación teórica realizada hasta el momento sirve para llegar a uno de los fundamentos del presente trabajo, la unión entre las emociones y la salud de las personas, más concretamente, la de las mujeres que han sido madres recientemente. La existencia de esta relación es lo que justifica toda la intervención práctica desarrollada en la segunda parte del presente estudio.

Las emociones son una parte fundamental del ser humano y, por ello, de su bienestar, que podemos definir como el estado en el que la persona se siente bien (Bisquerra, 2016). Existen cinco tipos básicos de bienestar que se pueden representar mediante la flor de Benicia, que significa “bienestar basado en la ciencia”⁶: bienestar profesional, bienestar material, bienestar físico, bienestar social y bienestar emocional (Bisquerra Alzina & Mateo Andrés, 2019).



Flor de Benicia, (Bisquerra Alzina & Mateo Andrés, 2019)

Según este concepto de bienestar, la condición física y la condición emocional de la persona son dos bases para su equilibrio vital y, por lo tanto, de su salud vital. Precisamente, la OMS⁷ define salud como el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

La relación entre las emociones y la salud ha sido largamente estudiada. María Dolores Martín Díaz (2008), investigadora y profesora de psicología, apunta a la medicina psicosomática, creada por Franz Alexandre a principios del siglo XX y a los estudios sobre el estrés, liderados por el fisiólogo Hans Selye en 1926, como las escuelas que inician la observación y el estudio de la relación entre emoción y salud.

En la misma época, 1929, el fisiólogo Walter Cannon acuñó el término Homeostasis para hacer referencia a la autorregulación automática del organismo, que es la capacidad de volver a los niveles basales de activación tras procesos emocionales intensos (Bisquerra, 2009). Cannon

⁶ La versión en catalán es “**Benestar i Ciència**”, de la cual se deriva BENICIA.

⁷ Organización Mundial de la Salud. Definición extraída de: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

apuntó que hay personas con menos capacidad para realizar este proceso y, por lo tanto, con más riesgo de padecer trastornos psicosomáticos cuando reciben un impacto emocional de gran intensidad. En relación con el tema que nos ocupa, la maternidad, el psiquiatra James Leckman (citado en Ellison, 2006) apuntó en alguna ocasión que el cuidado de los hijos puede suponer una transformación completa de la homeostasis hedónica de la madre.

Asimismo, el modelo salutogénico de Antonovsky (1987), propuso entender la salud como un continuo entre salud (bienestar) y enfermedad (malestar). Es importante mencionar, también, la psiconeuroinmunología del psicólogo Robert Ader (citado en Bisquerra, 2009), que aporta evidencias de que las emociones afectan el sistema inmunitario.

La salud ha sido y es objeto de múltiples estudios, y gracias a ello sabemos que el vínculo entre emociones y salud es especialmente fuerte en el caso de las emociones negativas, sobre todo las “tres grandes” y sus derivadas: miedo, ira y tristeza (Bisquerra, 2009). También conocemos que dichas emociones participan en el inicio y desarrollo de un gran número de enfermedades como los trastornos cardiovasculares, trastornos inmunológicos y problemas respiratorios, entre otros. En las últimas décadas se ha descubierto, además, que los estados mentales pueden afectar la fuerza del sistema inmunitario y cardiovascular, propiciando el aumento o descenso del número de células inmunes (Goleman, 1997).

Esto se debe a que la emoción tiene una respuesta neurofisiológica y, por lo tanto, incide en el organismo y en su funcionamiento, produciendo una hiperestimulación de ciertas áreas, segregando hormonas o provocando cambios en órganos, tejidos y sangre, entre otros. Si esta respuesta es intensa y prolongada puede aumentar la vulnerabilidad de la persona a la enfermedad, empeorar los síntomas o dificultar la recuperación (Goleman, 1997).

La depresión y la ansiedad son dos de los estados emocionales que más afectan a la salud, y se estima que son la causa de más del 80% de las consultas psiquiátricas y psicológicas (Bisquerra, 2009). En un libro dedicado a reflexionar sobre la salud emocional junto al Dalai Lama (1997), Goleman menciona que diversos estudios realizados con personas enfermas de cáncer han demostrado que la existencia de un estado depresivo antes y durante la enfermedad tiene relación con una menor presencia de células asesinas naturales, encargadas de luchar contra el cáncer “patrullando” el cuerpo buscando tumores en estado inicial⁸⁸.

Asimismo, es posible que la tristeza, la ira, la ansiedad o la frustración provoquen alteraciones en las conductas habituales (problemas para conciliar el sueño, pérdida de la capacidad de atención), así como en la motivación de la persona para cuidarse de sí misma. En estas circunstancias pueden aparecer, también, conductas de riesgo como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas (Bisquerra, 2009).

Se ha demostrado, además, que la influencia de la emoción negativa es aún mayor si ésta no es expresada. Citando a Goleman (1997), las personas que han sufrido acontecimientos traumáticos o situaciones altamente estresantes tienen más probabilidades de enfermar física

⁸⁸ En el libro se pueden consultar más estudios que señalan la posible relación de la ansiedad y la depresión con un mayor nivel de mortalidad en enfermos de cáncer.

y mentalmente si no expresan sus emociones. Esto se debe a que la inhibición de las emociones induce a un estado de hiperactivación fisiológica, que puede provocar inmunodepresión y otros efectos adversos a largo plazo (Bisquerra, 2009).

En contraposición a estos datos, la ciencia ha verificado que las emociones positivas como la alegría, la esperanza o el júbilo tienen efectos curativos y pueden cambiar el curso de una enfermedad, ayudar en su recuperación e incluso prevenir ciertas dolencias (Goleman, 1995). Como curiosidad cabe destacar el estudio realizado por los investigadores de Harvard en los años 80, en el que expusieron a un grupo de pacientes al visionado de películas divertidas y observaron cómo su nivel de cortisol (hormona del estrés) disminuía, y el número de células asesinas naturales⁹ aumentaba (Goleman, 1997).

Se ha demostrado, además, que las emociones positivas aparecen en mayor intensidad y frecuencia cuando se comparten con personas que se encuentran en la misma situación. Como defiende Goleman (1997), las conexiones humanas amortiguan los efectos del estrés, la ansiedad o la tristeza, e incluso pueden contribuir a una mejor recuperación y mayor esperanza de vida. Por ello, es cada vez es más frecuente encontrar grupos de apoyo para personas que padecen alguna enfermedad, adicción o incluso que comparten un mismo momento vital, como son los grupos de pre-parto, post-parto y lactancia en los que se encuadra el presente trabajo. Son espacios para conectar, cuidarse mutuamente y expresar preocupaciones, pensamientos y sentimientos.

Por todo ello, es imprescindible la implicación por parte de los responsables políticos, personal sanitario, educadores, familias y toda la sociedad (Bisquerra, 2009) para crear una red de acción en torno a la salud emocional como parte fundamental de la salud integral.

A pesar de las evidencias de la relación entre salud y emociones, éstas han sido suprimidas durante muchos años de la relación profesional sanitario-paciente. La psicóloga Isabel Menzies defendía en 1960 que era preciso ocultar las emociones para mantener una buena barrera profesional y protegerse de alguna manera de las preocupaciones de los pacientes (citado en McQueen, 2004). Más recientemente, Smith (1992) y López Alonso (2000) defienden la misma idea argumentando que el personal sanitario debe modificar o suprimir sus propios sentimientos para conseguir que los/as pacientes se sientan cuidados y seguros.

Revertir esta tendencia no ha sido fácil, a pesar de las múltiples referencias al carácter emocional de la asistencia sanitaria durante las últimas décadas. El modelo de enfermería de Hildegard Peplau (citado en Alligood & Marriner-Tomey, 1999), publicado por primera vez en 1952, se centraba en las relaciones interpersonales y destacaba el papel del personal de enfermería en el trabajo terapéutico. Para Peplau, el personal de enfermería trabaja cooperativamente con los pacientes para posibilitar su salud, y por eso mismo defendía la necesidad de desarrollar la inteligencia interpersonal del personal.

⁹ Células cuya función es luchar contra el cáncer. Explicado en la página anterior

Patricia Benner, teórica y académica, afirmó en 1984 que uno de los valores de la enfermería era el enfoque integral en la atención al paciente, que facilita la respuesta a necesidades psicológicas, sociales y espirituales (citado en McQueen, 2004). Según Benner, esta atención requiere una relación estrecha y continua con el paciente, así como comprensión mutua y una comunicación abierta y bidireccional.

Imonege King, enfermera y docente, fue otra gran defensora de los procesos interpersonales en la enfermería, dado que definía a la persona como un ser social, emocional y racional (citado en May, 1991). May considera que la formación en enfermería, que podemos extrapolar a la formación de todo el personal sanitario, debiera incluir el entrenamiento de la implicación emocional como una habilidad de la propia profesión.

En este mismo sentido, la Sociedad Catalana de Medicina de Familia (Bueno & CAMFiC, 1998) habla de mostrar interés personal, conocer a fondo las características del paciente y entender sus necesidades, así como darle tiempo y estar dispuesto a escucharlo y responder a sus preguntas de manera comprensible. Citando a Goleman (Goleman, 1997), muchas veces el médico puede hacer más con su actitud que con los medicamentos, por lo que es necesario aprender el arte de escuchar atentamente, de la compasión, y de ser conscientes.

Vemos como, poco a poco, aparecen cada vez más referencias a una relación más cercana y empática. Se trata, al fin y al cabo de ponerse en el lugar del otro, escuchar cómo se sienten, entender cómo piensa, y ver y sentir la realidad a través de sus ojos, para poder ofrecerle una mejor atención y contribuir a su salud. Está demostrado que la implicación emocional de los profesionales puede contribuir a la calidad asistencial y, por ello, las emociones no sólo no deben ser suprimidas, sino que deben ser educadas a modo de competencias emocionales (Henderson, 2001). Al fin y al cabo, saber comprender, respetar e intervenir con consciencia en la emocionalidad del otro es básico para todas aquellas profesiones que implican relación con otras personas. (Boix i Casas, 2007)

La consciencia de la importancia de las emociones en la salud ha posibilitado la creación de la Medicina Basada en la Afectividad (MBA), que hace referencia a la capacidad de escuchar y transmitir algo más en la consulta médica (Bisquerra, 2009).

Esta manera más cercana y humana de comprender la relación entre el personal sanitario y sus pacientes es una de las bases del presente trabajo, pues la acogida que se da a las mujeres en su maternidad incidirá en su experiencia, su sentir y su salud, física y mental. Por ello, es esencial una inteligencia y educación emocional orientada hacia las propias emociones y las de aquellos que acuden a sus consultas.

La maternidad como ámbito de estudio

Sabemos que las emociones están presentes en nuestra vida constantemente, aunque no seamos totalmente conscientes de ello, porque nuestros sentidos captan los estímulos externos e internos de manera automática. Sin embargo, hay momentos en la vida que son especialmente sensibles porque sufrimos cambios, reveses, acontecimientos inesperados o experimentamos vivencias más especiales, y en los cuales las emociones juegan un papel aún más relevante.

Sin duda, la maternidad es uno de esos momentos para todos los que lo viven, pero especialmente para las madres que dan a luz. En muchas tribus el embarazo y el parto son momentos sagrados de paso que marcan la madurez de la mujer e incluso un nuevo lugar en la organización grupal/social (Imaz, 2010). Y la mayoría de mujeres aseguran que el nacimiento de su hija/o es un acontecimiento crucial en su vida (Stern, 1999), independientemente del tipo de embarazo y parto que hayan tenido. Como asegura Michael Merzenick (citado en Ellison, 2006) neurocientífico de la Universidad de California y pionero en el estudio del desarrollo cerebral:

“el parto y el cuidado del bebé proporciona un sinfín de nuevas experiencias de aprendizaje a la madre, lo que produce una miríada de cambios sustanciales. En cierto modo, aun siendo una persona, atraviesa la muy educativa experiencia de tener a otro ser formando parte de la estructura de su identidad”

Sin embargo, la maternidad como fenómeno global se ha estudiado muy poco hasta hace algunas décadas. La mayoría de los estudios científicos centraron su atención en el cambio físico que se produce en el cuerpo de la mujer, con el objetivo de asegurar un correcto cuidado a su salud y la del bebé y entender el desarrollo de la vida humana intrauterina.

Aunque ya en los años cuarenta varios estudios señalaban la importancia de observar no sólo las necesidades físicas sino sobre todo las emocionales de la madre (Corbin, 1948), hizo falta la publicación de un estudio del psicólogo Richard Q. Bell en 1968 para comenzar a cambiar el enfoque a los estudios de maternidad y paternidad (Ellison, 2006). En dicho estudio se afirmaba que el bebé influye tanto o más que los padres en la relación que establecen y, en consecuencia, también en ellos como personas.

Asimismo, la incorporación de la mujer al mundo de la ciencia (Ellison, 2006) fue el otro impulsor de la proliferación de estudios sobre el embarazo, el parto, la maternidad y la crianza, y la variedad de perspectivas de los mismos. La influencia de la educación, los componentes emocionales, el apego, los cambios hormonales o la readaptación de otras partes del cuerpo (por ejemplo, el cerebro) tras esta vivencia son algunos de los puntos de partida de los estudios de las últimas décadas. Todo esto dio pie a que se creara, por ejemplo, el Centro de investigación sobre la maternidad de la Universidad York de Toronto, Canadá. En la actualidad, existen al menos seis grupos de investigación repartidos en Estados Unidos, Reino Unido y Suiza que investigan el cerebro de las madres y los padres utilizando la imagenología por resonancia magnética, concebida para análisis diagnósticos (Ellison, 2006).

Gracias a este cambio de rumbo se comprobó que los modelos psicológicos tradicionales no se acomodaban a la influencia que tiene la maternidad sobre la actitud mental y emocional de la mujer (Stern, 1999), el gran abanico de cambios permanentes que provoca en la madre pero también en el otro progenitor, o de la necesidad de intimidad de las madres recientes que choca de lleno con la costumbre social de realizar visitas tanto en el hospital como en casa (Odent, 2009).

Cabe destacar también que las nuevas formas de maternidad, y la polémica generada por alguna de ellas, han impulsado el análisis de esta realidad como parte de la identidad cultural de una sociedad. Lo que antaño se consideraba un proceso natural perteneciente a la intimidad de la mujer se entiende actualmente como una decisión, un deseo, que puede lograrse de diversas maneras gracias a los avances científicos (adopción, embarazo por inseminación artificial o fecundación in vitro, gestación subrogada) (Imaz, 2010).

Así lo refleja María Elisa Molina, directora de la unidad de investigación de la Facultad de Psicología de en la Universidad Católica de Chile: “el concepto de maternidad a lo largo de la historia, por ejemplo, aparece como un conjunto de creencias y significados en permanente evolución, influidos por factores culturales y sociales, que han ido apoyándose en ideas en torno a la mujer, a la procreación y a la crianza, como vertientes que se encuentran y entrecruzan en la interpretación de este concepto” (2006).

Esta multiplicidad del concepto y de las realidades que abarca influye significativamente en la interpretación y repercusión en la experiencia individual. Entender la maternidad como una compleja vivencia que cambia de manera diferente a cada persona tanto física como emocionalmente, dotándola de una nueva identidad, es la razón de tomarlo como tema principal de este trabajo.

La maternidad y los cambios en el cerebro

El embarazo y la maternidad cambian el cuerpo de la mujer de manera obvia, pero también cambian su cerebro, a través de una combinación de genética, hormonas y práctica. Conocemos la incidencia de las hormonas en el cuerpo de la mujer, pero lo que no es tan sabido es que estas mismas hormonas producen cambios permanentes en el cerebro (Olza, 2018a), allí donde reside nuestra capacidad de percibir, enviar respuestas y reacciones y pensar. La oxitocina, conocida como la “hormona del amor”, es la protagonista del parto pues ayuda al cuerpo a dilatarse para permitir la salida del bebé, pero tiene una función importante también en el cerebro, la de apoyar el vínculo entre los progenitores y el bebé.

La prolactina, que en la sangre se encarga de propiciar la subida de la leche, es también un neurotransmisor como la oxitocina y, por lo tanto, actúa también en el cerebro. En este caso, incide sobre el comportamiento, y se ha comprobado que en animales provoca que se vuelvan más valientes e incluso se atrevan a poner en peligro su vida (Ellison, 2006). ¿Tendrá algo que ver, quizás, con la disposición de las madres a proteger a su descendencia por encima de su propia vida?

Otra hormona muy presente en esta etapa en el cerebro son los glucocorticoides u hormonas del estrés, que alcanzan un nivel más elevado de lo normal y ayuda a las madres a estar alerta, listas para reaccionar. Es común que los primeros meses tras el nacimiento la madre se despierte al más mínimo movimiento de su bebé, y esto es posible, precisamente, por la presencia de esta hormona que la mantiene vigilante y alerta incluso cuando no es consciente.

Asimismo, cada vez es más estudiada la influencia de la serotonina en esta etapa crucial de la vida, ya que se ha comprobado que un bajo nivel de esta hormona puede producir estados de tristeza o depresión. Actualmente, la depresión post-parto es uno de los aspectos que más preocupa a los profesionales de la salud encargados de la gestación y la maternidad, por sus elevados índices de afectación¹⁰.

Las hormonas que se liberan en el cerebro de la madre y del bebé son las responsables de dirigir el parto, y provocan que este momento quede muy grabado en la memoria, el cuerpo y la madre del bebé, creando un espacio único e irrepetible que se recuerda durante toda la vida (Olza, 2018b).

Pero más allá de las hormonas, hay otros elementos que influyen en la relación maternidad-cerebro. El microquimerismo fetal, un fenómeno realmente curioso, demuestra la huella que un/a hijo/a deja en la madre. Durante la gestación, células del material genético se intercambian bidireccionalmente entre la madre y el bebé a través de la placenta. Eso significa que el ADN de la madre pasa al cuerpo del bebé, pero también ocurre a la inversa, y el ADN del bebé llega hasta el cuerpo de la madre y se aposenta en diversas partes del cuerpo. Durante tiempo se ha estudiado las consecuencias que esta transmisión de células puede tener para la madre, y se ha demostrado que puede ser la causante de algunas enfermedades autoinmunes, así como de la mejora de ciertas patologías (Broestl, Rubin, & Dahiya, 2018) y la regeneración de algunos tejidos. Además, se ha comprobado que las células fetales permanecen en la sangre, la médula o los huesos durante décadas.

Sin embargo, era desconocido hasta hace poco que el microquimerismo afecta también al cerebro de la madre, ya que el ADN del feto consigue traspasar la barrera hematoencefálica, el sistema de protección contra la entrada de sustancias extrañas formada por células que recubren los capilares cerebrales. Estas células fetales se distribuyen en múltiples regiones del órgano y se ha visto que pueden resistir durante toda la vida de la madre (Chan et al., 2012).

Lo curioso de este fenómeno es que puede provocar la presencia de células masculinas en el cuerpo de la mujer, y la constancia de esta realidad ha abierto un nuevo campo de estudio en la lucha contra el cáncer, ya que se cree que puede influir en el retroceso de ciertos tipos de cáncer con una menor presencia en el género masculino. También se estudia la posibilidad de incidir en procesos degenerativos de alzhéimer a través de estas células. Varios estudios de los últimos años arrojan datos interesantes que, sin embargo, no son concluyentes (Broestl et al.,

¹⁰ En 2017 la marca de puericultura Suavinex realizó un estudio sobre la depresión post-parto en España que arrojó datos muy significativos: El 35% de las mujeres encuestadas afirmaron haber sufrido depresión post-parto, y la cifra podría ser más alta, ya que el 90% de las mujeres identificaron algunos de los síntomas. *Informe consultado en la página de Acta Sanitaria y varios medios de comunicación.*

2018; Chan et al., 2012). Por ello, el impacto de estas células en la salud materna es materia de debate en la actualidad.

El embarazo, por lo tanto, está asociado a cambios pronunciados en la estructura del cerebro de la mujer, y una investigación del año 2016 realizada en Canadá lo reafirma. Según los datos extraídos de los escáneres realizados a un grupo de mujeres antes de ser madres y después de un embarazo, se ha comprobado que durante la gestación se reduce notablemente el tamaño de la **materia gris (MG)** de alguna de las regiones, y esta nueva dimensión se mantiene hasta dos años después del nacimiento (Hoekzema et al., 2017). Estos cambios, además, se producen tanto en embarazos naturales como en los conseguidos a través de la reproducción asistida.

El hecho de saber que la materia gris disminuye es ya un dato realmente interesante pero, además, según los autores de la investigación de 2017, esta reducción se da tanto en la superficie como en el grosor cortical de varias zonas encargadas del conocimiento y las habilidades sociales, tales como la zona anterior y posterior de la línea media, el córtex prefrontal y el córtex temporal bilateral (2017, p. 289). Si sabemos que la materia gris se asocia con la función del procesamiento de información, es decir, con la razón y el pensamiento, podemos intuir que, de alguna manera, el cerebro social se convierte en menos racional durante y después del embarazo y, por lo tanto, deja más espacio al instinto, al cerebro primitivo o emocional.

Curiosamente, las partes del cerebro afectadas son las que muestran una respuesta más fuerte hacia los bebés en la etapa del postparto, y también se corresponden con las áreas que se activan en las personas que tienen desarrolladas las capacidades de la Teoría de la Mente: saber reconocer los estados mentales (creencias, deseos, emociones, conocimientos...) de uno mismo y de las otras personas (Hoekzema et al., 2017, p. 290).

Según los datos recogidos, podría decirse que el cerebro de la madre se transforma y se prepara para dar espacio a las habilidades necesarias para conectar con la pequeña persona que está a punto de llegar al mundo. Estas alteraciones pueden darse con el objetivo de facilitar la capacidad de la madre para reconocer las necesidades de su hijo/a, totalmente dependiente e incapaz de comunicarse verbalmente; promover la vinculación entre ambos y, asimismo, decodificar estímulos sociales que podrían indicar una amenaza potencial. No en vano, el estudio realizado en el Instituto Nacional de Salud de Canadá defiende que los cambios en el volumen de la materia gris predicen de manera significativa la calidad del apego de la madre con el bebé y la ausencia de hostilidad hacia el recién nacido (Hoekzema et al., 2017).

El estudio concluye que, a través de esta adaptación, el cerebro se prepara de antemano y provee a la mujer de las condiciones necesarias para adaptarse al cambio que está a punto de vivir y realizar la transición hacia la maternidad (Hoekzema et al., 2017).

En este mismo marco, en 1994, los neurocientíficos Judith Stern y Michael Merzenich descubrieron que en las ratas madre, el córtex, que es el área relacionada con el tronco del cuerpo y, por lo tanto, el pecho, doblaba su tamaño durante el tiempo en que la rata

amamantaba a sus crías. Ambos científicos defienden que este fenómeno se da también en los humanos y, por lo tanto, el cerebro responde físicamente a la experiencia que vive (Ellison, 2006).

El hecho de que el volumen de la materia gris, que se asocia al nivel de inteligencia de una persona, disminuya en algunas zonas durante el embarazo y los primeros años de crianza puede parecer dar la razón a la teoría defendida largamente de que la maternidad afecta negativamente a la **capacidad intelectual y la memoria** de la mujer. Ciertamente, durante este período de la vida, son comunes los despistes y las pequeñas pérdidas de memoria, pero no son consecuencia de una lentitud mental, sino de que el cerebro está ocupado en cosas más urgentes (Ellison, 2006).

Una vez más, la incorporación de la mujer al mundo laboral y al estudio científico contribuyó a desmentir tales afirmaciones. El ensayo "Inteligencia maternal", de la filósofa Sara Ruddick, fue muy discutido y controversial, pero fue pionero en la investigación de la influencia de la maternidad en la mujer. Ruddick, que escribió el libro para responder de alguna manera las teorías feministas de la época que creían que la maternidad oprimía a la mujer y arruinaba su vida (Ellison, 2006), estaba convencida de que las madres desarrollan un nuevo modo de pensamiento mejorado:

"Al margen de la cantidad de felicidad o de dolor que aporte, lo cierto es que comprometerse con el cuidado de un nuevo miembro de la familia potencia la capacidad intelectual de la madre. Los niños son fascinantes, y aunque ocuparse de un hijo pueda sacar a relucir los conflictos latentes de la madre, en circunstancias favorables, la vital mente del niño ayuda a reavivar la de la madre. La labor de criar a un hijo despierta y requiere una mejor respuesta a los cambios".(Ruddick, 1990)

Como ya se ha demostrado científicamente, el cerebro disminuye la racionalidad de las áreas sociales para dar más espacio a la parte instintiva, fundamental para la construcción del apego y para asegurar la supervivencia. De alguna manera, nos encontramos con una situación que coloca al cerebro ante la respuesta de "fight or fly": prepara el cuerpo para responder rápidamente ante posibles peligros o amenazas, y deja de lado funciones secundarias o complejas. En palabras de Merzenich:

Es lo mismo que ocurre cuando vivimos situaciones altamente estresantes o de mucho riesgo. El cerebro se centra en dar una respuesta rápida, en decidir una acción a costa de su capacidad cognitiva de aprendizaje. Es como si dadas esas circunstancias, el cerebro no dispusiese de tiempo para asuntos cognitivos complejos. Lo que importa es la capacidad de proteger, nutrir, unir, concentrarse en una tarea primordial y centrar la atención. (Merzenich, citado en Ellison, 2006)

En este sentido, hay estudios como el de la bióloga Margie Profet que defienden que el malestar de la madre durante los primeros meses de embarazo, las náuseas o el rechazo a

ciertos olores y alimentos y la preferencia por otros son una forma de sabiduría del cuerpo, que avisa de alimentos en mal estado u aquellos que no son totalmente necesarios, mientras pide aquellos que contienen los nutrientes que necesita para ayudar a crecer al bebé (citado en Ellison, 2006, p. 78). Lo mismo ocurre con la agudización del olfato, que juega un papel protagonista en el reconocimiento y aceptación del olor del bebé nada más nacer.

No se trata, por lo tanto, de una merma de la inteligencia de la mujer, sino de una reorientación de la misma hacia nuevas respuestas y funciones que se da gracias a la plasticidad del cerebro. Este término hace referencia a la capacidad de cambio y adaptación del cerebro adulto gracias a las experiencias, para establecer nuevas conexiones y, a través de ellas, modificar hábitos o conocimientos predeterminados y adquirir otros. Gracias a los cambios que se producen en el cerebro durante el embarazo y el postparto, la madre es capaz de adaptarse a las necesidades del recién nacido, darles respuesta, y aprender nuevas actitudes y aptitudes para asegurar la supervivencia de la familia. En su nuevo rol, la mujer se asegura de la existencia de otro ser humano, más allá de la suya, con toda responsabilidad y nuevas tareas que ello conlleva.

Además de la plasticidad, el cerebro tiene la capacidad de enriquecerse cuando existe una vivencia positiva, con una fuerte carga emocional y que suponga un reto, porque el estímulo ayuda a mantener despierto al cerebro y, en consecuencia, mejora su funcionamiento. La maternidad aporta múltiples retos que combinan todos estos componentes (Ellison, 2006).

Asímismo, desde que Richard Q. Bell demostró en 1968ⁱ que el bebé influye en los progenitores, son diversos los estudios que han ahondado en la idea de que la vital mente del niño ayuda a reavivar la de los progenitores, porque la labor de criar un hijo/a despierta y requiere una mejor respuesta a los cambios (Ruddick, 1990). Citando de nuevo a Merzenich:

“Desde un punto de vista neurológico, para el cerebro tener un hijo implica una revolución. Cambia la vida porque presenta desafíos físicos, mentales y mecánicos: tienes que responder a una infinidad de desastres a un tiempo. Y como todo reviste de gran importancia, es lógico que sea una época de aprendizaje y de cambios mentales. Pocas cosas harán más por tu cerebro que el tener un hijo” (citado en Ellison, 2006).

Esta estimulación cerebral, además, y a diferencia del resto de cambios, se da también en el cerebro del padre cuando entra en interacción con el bebé-niño y participa también en su crianza y desarrollo (Ellison, 2006).

Es evidente que cada embarazo conlleva una transformación del cerebro materno que es duradera e irreversible (Olza, 2018a), y lo que es aún más llamativo, aunque menos demostrable científicamente, una readaptación y reconstrucción emocional, psíquica e identitaria que supone una auténtica revolución.

Identidad maternal

Durante mucho tiempo la psicología no consideró que la maternidad suponga un cambio de actitud mental importante en la mujer (Stern, 1999). Sin embargo, como hemos comentado en la introducción de este apartado, el nacimiento de un/a hijo/a es un acontecimiento crucial en la vida de la mujer y el comienzo de un nuevo papel, el de madre.

La identidad se define como el conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracteriza frente a los demás¹¹. Si entendemos, como Pujal i Llombart (2004), que una persona asume diversas características identitarias dependiendo de las situaciones que tiene que enfrentar en la vida, podemos asumir que la maternidad puede influir en la modificación, transformación o creación de la identidad. Y es que la transición hacia la maternidad requiere de amplios esfuerzos y cambios físicos, psicológicos y sociales que confirman el desarrollo de una “identidad maternal” (Mahmoud & Abd, 2017).

Las referencias bibliográficas de este apartado no serán, quizás, tan exactas y científicas como en los anteriores, pues las consecuencias psicológicas y emocionales de la maternidad son difíciles de cuantificar y las investigaciones realizadas al respecto no han tenido una difusión extensa ni demasiado pública.

Sin embargo, existen múltiples entrevistas, declaraciones, columnas y páginas web de profesionales dedicados a este sector que hablan de todos los aspectos recogidos en este trabajo. Asimismo, las iniciativas privadas que intentan dar visibilidad a la maternidad real son cada vez más y llegan a un público mayor a través de las redes sociales. Una muestra es el libro Mamamorfosis (Jimenez Espinosa & Otros, 2015) publicado de manera digital y gratuita en 2015 y que recoge testimonios reales sobre maternidad consciente de 200 mujeres de todo el mundo.

Junto a todo el material consultado está, además, mi propio transitar en la maternidad y los cambios que comporta, así como la observación de esta experiencia en otras mujeres-madres que comparten el mismo momento vital.

La decisión de ser madre

¿Cuándo podemos decir que empieza una a ser madre? ¿Cuándo ve el positivo en el test de embarazo? ¿Tras el parto? ¿Cuando sienta, de verdad, conexión con su bebé? Esta cuestión es una de las más estudiadas en torno a la maternidad y quizás la que menos respuestas concretas obtenga, pues la experiencia de la maternidad es subjetiva y única, ligada íntimamente a la personalidad, el estilo afectivo y la emocionalidad de una misma. Porque como defiende la antropóloga Elixabete Imaz, ser madre es algo que se aprende, se vive, se experimenta y se ejerce, pero muy especialmente se siente (2010).

Y se siente desde el primer momento, antes incluso que la concepción, cuando las mujeres nos preguntamos si queremos ser madres, y cuándo queremos serlo. La maternidad ha sido una realidad dada por hecho durante mucho tiempo, entendida como una fase natural y necesaria

¹¹ RAE: <https://dle.rae.es/identidad?m=form>

en la construcción de la identidad femenina, sin la que no era posible sentirnos realizadas o completas (Imaz, 2010). Sin embargo, en nuestra sociedad actual la maternidad es una decisión, un deseo, incluso un sentimiento. Las mujeres decidimos ser madres porque sentimos que es el momento, o consideramos que tenemos las circunstancias adecuadas para asumir esta realidad, o porque valoramos que si no lo hacemos ahora, no lo haremos nunca. Y las mujeres también decidimos no ser madres porque no nos identificamos con ese rol, porque sentimos que nuestra vida ya está completa como es, o simplemente porque no queremos. Además, está la realidad de las mujeres que quieren ser madres y no pueden, o las que no quieren serlo y se encuentran con un embarazo.

El embarazo

Una vez que se tiene conciencia de la gestación, son muchos los factores que marcan un antes y un después en la vida de la mujer y que pueden influir en la transformación de su identidad.

- **Reacción ante el embarazo**

El deseo de ser o no ser madre es ya parte de nuestra identidad. Una identidad que se ve cuestionada desde el momento en que vemos el positivo de embarazo. Porque, para empezar, nuestra reacción ante la noticia puede ser el primer punto de conflicto con el “yo” que tenemos interiorizado si la alegría que pensábamos sentir aparece acompañada de miedo o incluso de ansiedad, o si no aparece en absoluto y nos invade el pánico o la tristeza. Más frecuentemente de lo que se dice, la materialización del embarazo en una realidad conlleva emociones contradictorias que pueden provocar que nos sintamos decepcionadas con nosotras mismas, incluso que empecemos a pensar ya que somos malas madres porque no nos alegramos de la llegada de nuestro/a hijo/a. Y puede ocurrir justamente lo contrario, que ante un embarazo no buscado o no deseado por elección propia, sintamos alegría, ilusión o felicidad; y ésta respuesta cuestione la construcción de nuestra identidad “no-maternal” que nos habíamos creado y las razones que nos impulsaron a ello.

- **Los primeros cuidados y el cambio de actitud**

Lo cierto es que haya sido un embarazo deseado pero no planificado, buscado a conciencia o totalmente casual, en el momento en el que se hace real las mujeres nos damos cuenta de que la vida ha cambiado en apenas un segundo. A partir de ese momento, tendremos que dejar de lado ciertos alimentos, tomar otros, y hacer frente a malestares físicos que en cierta medida impedirán nuestra rutina habitual. Los mareos matutinos, las náuseas, los vómitos, el rechazo a ciertos alimentos, el cansancio y el sueño extremo pueden dificultar el hacer deporte, salir a comer fuera de casa o atender los compromisos sociales que tengamos. A todo ello se suma el cuidado que los profesionales sanitarios piden las primeras semanas para que el embarazo prospere, pues se estima que entre el 10 y el 25% de los embarazos acaban en aborto espontáneo, y el 80% de ellos durante las primeras 13 semanas¹².

¹² Consultado en <https://www.gynea.com/blog/embarazo/aborto-espontaneo>

Estos primeros efectos, aunque puedan parecer insignificantes, suponen un cambio de mentalidad importante para las mujeres, pues comenzamos a cuidarnos por dos, aun siendo un solo cuerpo. El malestar y las nuevas sensaciones pueden generar dudas e incluso decepciones porque, una vez más, la realidad difiere de nuestras expectativas, porque nos cuesta conectar con nuestra nueva condición física, o todo lo contrario, porque nos encontramos tan exultantes que sentimos que la emoción nos traspasa. No en vano muchas mujeres aseguran sentirse y verse diferentes una vez saben que están embarazadas.

- La creación del bebé imaginario

Según van avanzando las semanas, y el embarazo ya se hace oficial, empieza la adecuación de la pareja, la familia y el espacio físico a la nueva persona que está por llegar. Este es otro momento clave en el proceso hacia la maternidad, pues se empieza a hacer un espacio visible para el bebé y, de alguna manera, le empezamos a dar forma en nuestra mente y nuestra imaginación. Como explica el psicólogo Daniel N. Stern (1999), a medida que el cuerpo se encarga de la formación física del bebé, la mente se encarga de formar la idea de madre en la que nos vamos a convertir, y también la idea del bebé que vamos a tener. Sin ser conscientes, hacemos proyecciones sobre lo inquieto, lo alegre o lo inteligente que será ese bebé basándonos en sus movimientos en el vientre, los momentos en los que está más tranquilo, la herencia genética y nuestros propios sueños, deseos y anhelos. El entorno, la relación con los propios progenitores y los modelos educativos de cada uno son elementos de peso también en esta proyección. Asimismo, la elección del nombre también interviene en esta proyección, pues los nombres pueden ser escogidos por su significado intrínseco, por el valor que tienen para la familia, o por multitud de razones más que están íntimamente conectadas con las vivencias, creencias y esperanzas de los progenitores.

Generalmente las mujeres no nos atrevemos a pensar específicamente en este bebé imaginario hasta estar seguras de la viabilidad del embarazo, aunque hay embarazadas que no están preparadas para hacerlo hasta bien avanzado el tercer trimestre (Stern, 1999), cuando el bebé ya es una realidad más que visible e incluso notable a través de sus movimientos.

- Miedo al parto

Juntamente al bebé imaginario, pueden aparecer diversos miedos ante el inminente parto, la capacidad de soportar el dolor, no saber cuándo ni cómo acontecerá, su duración, ni las condiciones en las que se desarrollará. Lo cierto es que para muchas mujeres el momento de dar a luz es el primero de sus vidas en el que sienten que no tienen control alguno sobre la situación (Ellison, 2006). También aparecen muchas preguntas que nos hacen reflexionar sobre lo que deseamos y, por ende, lo que consideramos que es mejor para nosotras, como la posibilidad de recibir analgesia, estar acompañadas, o autorizar ciertas intervenciones. Responder a estas cuestiones supone un ejercicio de introspección en el que podemos encontrarnos con miedos,

creencias y limitaciones, pero también certezas, valor o deseos que quizás no habían aflorado hasta el momento.

- **Miedo al cambio de la vida**
Es posible también que durante el embarazo aparezcan miedos relacionados con la responsabilidad que conlleva la maternidad y nuestra capacidad de responder adecuadamente o ser una “buena madre”. Asimismo, puede ocurrir que el cambio de rutinas y de estilo de vida se vea como una pérdida de libertad o incluso de la esencia de uno mismo, y se mire esta nueva etapa con ansiedad.
- **Cese de la actividad laboral-cambio del status social**
No podemos olvidar que, generalmente, en algún momento del embarazo las mujeres dejamos de trabajar para prepararnos para la nueva experiencia, lo que supone un cambio más en nuestro rol como mujer, persona e individuo social. En una sociedad marcada por la productividad y el valor del trabajo, estar inactivas y saber que estaremos fuera del ámbito laboral durante un tiempo puede ser otro elemento que influya en la revisión de nuestra identidad.
- **Cóctel de hormonas y emociones**
El embarazo es una etapa de gran vulnerabilidad psíquica para la mujer (Olza, 2018a), provocada en gran parte por la alteración de los niveles hormonales y el hecho de tener que enfrentarse a muchos cambios en un periodo corto de tiempo. Como apunta Imaz (2010), la relación con la nueva realidad no está ausente de sentimientos de miedo, rechazo, sorpresa, soledad, arrepentimiento, culpabilidad, incomodidad e incomprensión que, sin embargo, chocan con la imagen vendida durante mucho tiempo de la embarazada feliz, deseosa y en perfecta armonía con su importante tarea de dar vida (Imaz, 2010). Esta vivencia emocional tan peculiar es clave para entender el nacimiento de una nueva identidad, pues infiere notablemente en el cuerpo y la mente de la madre¹³.

Todos estos aspectos nos muestran que el embarazo, desde el primer instante, puede generar muchas preguntas sobre nuestras decisiones, nuestras creencias, incluso sobre la manera en la que nos hemos percibido hasta el momento. En palabras del psicoanalista Grete L. Bibring (1961), el embarazo puede ser una crisis que revuelve identificaciones y conflictos no resueltos, y ofrece una oportunidad para encontrar soluciones más adaptadas mediante una nueva organización de la personalidad.

Parto y postparto

Y entonces, llega el parto. Y una vez más, es posible que aquello que has imaginado, deseado y planificado no se parezca en nada a la realidad. Puede que los miedos hacia el dolor, a no saber dar a luz, no sentir amor incondicional hacia el bebé o a un postparto terrible queden aparcados por una experiencia muy positiva tanto en el parto como en las semanas siguientes.

¹³ Este tema se abarca más ampliamente en la página 47.

O puede ser que la seguridad que tenías en ti misma, todo lo que habías aprendido, decidido e interiorizado no se materialice porque el parto se complica, se retrasa, necesita de intervención.

La experiencia del parto pasará también a formar parte de la identidad maternal, pues como ya hemos comentado, queda grabado en la memoria, y las emociones experimentadas en ese momento pueden marcar la vivencia que la mujer tenga de los primeros instantes de su maternidad. De hecho, en los últimos años hay varios estudios que se han preguntado en qué medida un parto, sobre todo los que son especialmente duros, pueden causar algún tipo de estrés postraumático¹⁴, caracterizado por depresión, problemas de concentración o pérdidas de memoria (Ellison, 2006).

Para la mayoría de mujeres, el nacimiento de su bebé (especialmente el primero) es un acontecimiento crucial en la vida de una mujer, por un igual milagroso y traumático, acompañado de emociones y vivencias inolvidables. Para la mayoría de mujeres, es un acontecimiento tan primitivo y profundo que resulta difícil poder asimilarlo completamente o traducirlo en palabras.

(Stern, 1999)

En muchos relatos de parto las mujeres explican que el impacto psicológico más intenso del nacimiento es el sentido de logro y plenitud que sienten al ver que han sido capaces de dar vida, así como la mezcla de sentimientos que van desde la euforia hasta el agotamiento, pasando por el alivio, el cansancio o la necesidad de intimidad y espacio. El cóctel de hormonas y los cambios que ya se están dando en el cerebro de la mujer¹⁵ convierten el alumbramiento en un momento delicado a nivel físico, psíquico y emocional que marca un antes y un después en la identidad de la mujer. Esto se manifiesta muy gráficamente en el hecho de que muchas mujeres empiezan a ordenar los acontecimientos según fueron antes o después del nacimiento, creando un calendario propio marcado por la llegada de su hijo/a (Stern, 1999).

Sobre el impacto emocional del parto habla también la terapeuta argentina Laura Gutman (2013), que incide en que al igual que se produce un “rompimiento” cuando el cuerpo físico de la madre se abre para dar paso al cuerpo del bebé, se puede percibir otro en un plano más sutil que corresponde a la estructura emocional y que logra el pasaje de “ser una a ser dos”¹⁶.

Crianza

Y después de este momento que tanto nos marca, llega la verdadera aventura: la vida con el bebé en casa, en la familia, en la sociedad. Esta es la etapa que, quizás, más influye en la creación de una nueva identidad en la mujer, pues se enfrenta a multitud de situaciones nuevas en su vida.

¹⁴ El estrés postraumático se define como el fenómeno que aflora tras verse expuesto a un suceso dramático, según el DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales).

https://dsm.psychiatryonline.org/pb-assets/dsm/update/Spanish_DSM5Update2016.pdf

¹⁵ Página 29 de este trabajo.

¹⁶ Como curiosidad, en Euskera parir se dice *ERDITU*, que significa partirse en dos o dividirse.

- Alimentación y supervivencia del recién nacido
Por un lado, se encuentra, de repente, siendo la responsable principal de la supervivencia de una nueva personita que depende totalmente de ella, a la que va conociendo poco a poco, y que le exige constantemente de su atención, sus cuidados y su energía, ocupándole todas las horas del día y de la noche. Esta nueva responsabilidad es independiente del tipo de alimentación del bebé, aunque es verdad que la lactancia materna exclusiva tiene el hándicap de que la madre y el alimento van en un pack y no es tan fácil delegar la tarea en otra persona (aunque existen maneras de hacerlo, como realizar tomas de biberón con leche materna, siempre que la madre y el bebé lo acepten). El hecho de alimentar con el propio cuerpo a otro ser humano es una faceta nueva en nuestra vida que incide en la construcción de un yo diferente al que éramos antes de la maternidad, y puede dotarnos de cierta sensación de empoderamiento y fuerza (Ellison, 2006).

- Relación de apego con el recién nacido ¹⁷
Como bien dijo el neurocientífico Michael Merzenich, la madre establece con el bebé una relación distinta a cualquiera de las que haya tenido hasta el momento (citado en Ellison, 2006), porque está estrenando un papel que no ejerce con ninguna otra persona de su entorno. Sabemos que esta relación es posible por la combinación de hormonas segregadas en el cerebro, que permiten que aflore el instinto mamífero y las emociones tengan más presencia. Al tratarse de una relación nueva y totalmente diferente, también las emociones que genera lo son. Por eso se habla de un amor incondicional muy diferente al que se siente hacia la pareja; del sentido de pertenencia, o del rechazo a que ciertas personas toquen o sostengan al niño. La madre debe aprender a reconocer, sentir y gestionar estas emociones para integrar su nuevo su nuevo rol, ya que es fundamental en la creación de una nueva identidad y del bienestar de ambos protagonistas (Mahmoud & Abd, 2017).

El estilo de relación y regulación de la experiencia que se genera es distinto en cada familia, y se conoce como patrón de apego, ya que se repetirá en todos los momentos que comparta con su hijo/a: el juego, la alimentación, la conversación o el marcaje de límites. Este patrón estará marcado por la personalidad del progenitor pero también por el tipo de apego que éste haya tenido en su infancia (Stern, 1999). En consecuencia, es posible que en la relación con el bebé la madre afronte aspectos clave relacionados con el estilo parental de su hogar de origen.

- Relación de pareja
Sin duda, el primer embarazo supone un cambio en el vínculo de pareja. Hay una ampliación de la relación que antes era dual, para una relación de tres personas (Thomaz, Lima, Tavares, & Oliveira, 2005). Esto supone que los dos miembros de la pareja comenzarán un proceso de adecuación en el que tendrán que encontrar su

¹⁷ Este tema se amplía en la página 44.

propio espacio en la nueva construcción familiar, tanto como pareja como de manera individual, pues aunque en este trabajo hablemos de la madre, el padre vive su propio proceso de creación de una nueva identidad¹⁸.

Además, tendrán entre manos la responsabilidad de criar y acompañar a otra persona y es posible que aparezcan dudas y disparidad de opiniones (Olza, 2018b) derivados de los distintos estilos parentales experimentados, las expectativas o deseos pre-establecidos, o el tipo de apego que establezca cada uno con el recién nacido. La estructura social que fomenta la división tradicional de los papeles del padre responsable del trabajo y la madre responsable del cuidado de los hijos e hijas (Lewis y Dressen, citado en Pizzinato, 2007) está cada vez más obsoleta y es un aspecto fundamental en la creación de la identidad ma/paternal, que de alguna manera se libera de los estándares y puede crear distintas estructuras.

- Relaciones familiares

La revolución que supone para la familia nuclear la llegada del bebé se da también en la familia extensa, aquella que conforman los abuelos/as, tíos/as o primo/as. Las visitas para conocer y ver al recién nacido son el punto de partida de un nuevo estilo de relación, seguramente más frecuente, más intenso, y de alguna manera más participativo pues todos tienen ahora un nuevo rol que ejercer. Esta realidad puede ser de ayuda en ciertos momentos, pero se puede vivir como una invasión de la intimidad en otros. Es posible que surjan conflictos por los diferentes estilos parentales y educativos, que muy frecuentemente se dan con la familia política, es decir, la que no ha compartido el mismo estilo de crianza. Ante esta situación la madre se encuentra con la necesidad de buscar en sí misma qué es lo que quiere para la crianza y el desarrollo de su bebé.

Además, es importante tener en cuenta que la relación de apego transportará a la mujer a la relación con su propia madre, lo que da lugar a un nuevo triángulo, diferenciado del clásico madre-padre-bebé¹⁹, compuesto por madre-bebé-abuela materna (Stern, 1999). La maternidad frecuentemente viene acompañada por una reevaluación, a menudo profunda, de la relación presente y pasada con la propia madre. Es posible que en este proceso la madre reciente entienda actitudes, decisiones y acciones de su madre que antes le eran incomprensibles y, en cierto modo, sienta la cercanía que ofrece el compartir una experiencia vital tan importante. Pero el resultado de esta reevaluación puede ser también un alejamiento o rechazo, si se considera que la relación mantenida no beneficia su bienestar.

¹⁸ Como dato curioso, en un grupo indígena de Bolivia, los padres cambian de nombre cuando nace un hijo y adoptan una identidad nueva basada en el nombre de su hijo. (Ellison, 2006)

¹⁹ Hemos de tener en cuenta que en la actualidad este triángulo puede estar compuesto por madre-madre-bebé, padre-padre-bebé, o simplemente puede no existir y ser sustituido por el binomio madre-bebé o padre-bebé.

- **Relación con el propio cuerpo**
 Todo esto ocurre, además, mientras el cuerpo de la mujer vuelve poco a poco al estado anterior del embarazo, pero con cambios visibles en la mayoría de las ocasiones. Es un cuerpo que puede doler por los puntos, por dolencias derivadas del parto, que descansa poco por la falta de sueño y es el recipiente de un coctel hormonal que lo tiene totalmente alterado. La relación con este cuerpo, en ocasiones, no es fácil, porque puede que no se sienta como propio, que a pesar de entender que ha cambiado porque ha gestado vida se sienta inseguridad y rechazo, y se necesite tiempo para volver a reencontrarse con él (Olza, 2018b). Reconocer este nuevo cuerpo, comprenderlo, respetarlo, mimarlo y aceptarlo es parte de esa nueva identidad de la que hablamos.
- **Amistades y relaciones sociales (necesidad de otras mujeres)**
 La llegada de un bebé cambia el ritmo de vida de la familia y, que quizás ya no podrá responder a los compromisos sociales de la misma manera. Esta nueva realidad frecuentemente provoca que algunas amistades se debiliten por falta de conexión en esta nueva etapa vital, y que surjan nuevas redes de apoyo. Las madres primerizas experimentan una gran necesidad de recoger información y observar a otras madres en acción (Stern, 1999), lo que provoca que entablen amistades de gran carga emocional con las mujeres de su entorno que ya tengan hijos, se encuentren en el puerperio o estén embarazadas. En los últimos tiempos se utiliza la palabra “tribu” para denominar a la red de apoyo que las madres tejen junto a otras madres, y reforzar la idea de comunión y de sostén de unas a otras. (Garrido, 2019)
- **Relación con sus otras facetas**
 La maternidad añade una faceta más a la mujer que ya es hija, hermana, amiga, compañera, nieta... además de mujer trabajadora, deportista, sociable, pintora o cualquier otro rol que la definiera y fuera parte de su idea de sí misma. Hasta el momento ha sabido relacionarse desde todas estas posiciones, y ahora añade una nueva con la que debe aprender a convivir. La demanda 24/7²⁰ del bebé hacia la madre puede provocar que sea difícil tener espacio para esas otras “yo” que existen a parte de la “yo madre”. Como bien apunta Ellison (2006), en muchas ocasiones una madre ya no puede ir al baño, dormir o hacer algo que le gustara en soledad o cuando le apetece.

La experiencia de la maternidad es tan intensa que a las mujeres a veces les puede costar reconectar con aquella que eran antes de esta experiencia o incluso que sientan que son una persona totalmente diferente, y necesiten tiempo para procesar y dar lugar a este cambio. No en vano la maternidad es una de las experiencias que más lleva a la mujer a reevaluar sus prioridades y reorientar su energía (Ellison, 2006). No

²⁰ 24 horas, 7 días a la semana.

debemos olvidar que el ser mujer, ser madre, ser pareja y ser persona, son determinantes importantes en la formación de uno mismo como individuo. Y que a veces es muy difícil encontrarse a una misma en una sociedad compleja que permite múltiples posibilidades identitarias pero en la que se han derribado los roles conocidos (Pizzinato & Calesso-Moreira, 2007).

- Relación con aspectos sociales

Además, es posible que tras la maternidad la mujer se preocupe por aspectos que antes no eran relevantes en su vida y que sin embargo ahora le resultan de suma importancia, hasta el punto de realizar cambios en sus hábitos o valores. Por ejemplo, quizás hasta el momento no se había percatado de la dificultad para acceder al transporte público o a ciertas instalaciones con un carrito y ahora, sin embargo, se encuentre con esta dificultad cada día y se agudice su sensibilidad hacia la necesidad de adaptar los espacios para todas las personas. Estos nuevos intereses pueden llevarla a ser más enérgica o radical a la hora de defender lo que cree necesario y justo para el bienestar de sus hijos y también para la sociedad, tal y como explicaba en uno de sus ensayos el neurocientífico Paul MacLean (citado en Ellison, 2006). Según él, los cambios en el cerebro y más concretamente en el córtex cingular, una parte fundamental del sistema límbico, podrían provocar cambios de este tipo en el comportamiento de la madre.

- Desarrollo profesional

Es posible que la maternidad incida y transforme la vida laboral de la mujer, voluntaria o involuntariamente, para adaptarla a su nueva manera de entender y sobrellevar la vida. Hay quien decide dar un giro a su desarrollo profesional porque su nueva faceta le ha permitido reconectar con aquello que la hace sentir realizada y en sintonía. Hay quien lo hará para poder dedicar más horas a sus hijo/a. Hay, también, quien se incorpora al trabajo lo antes posible porque su faceta profesional la hace sentirse más realizada que la maternidad. También nos encontramos con mujeres que dejan de trabajar porque sus condiciones salariales no les permiten pagar una escuela infantil y sea más práctico hacerlo ella. Quien pide una reducción de jornada. Quien pierde el trabajo. Quien debe trabajar más horas para hacer frente a los gastos. O quien se encuentra con un trato, contrato, condiciones o relaciones laborales diferentes por su nueva “condición” de madre²¹.

Sea como sea, las madres deben encontrar también su lugar en su propio desarrollo personal y profesional, y este elemento puede comportarle cambios en su identidad. Debemos tener en cuenta que en nuestra sociedad los ideales y teorías sobre la crianza y la maternidad no están en sincronía con la realidad de las políticas y medidas sociales existentes, lo que coloca a las familias, pero en la mayoría de ocasiones, a las

²¹ Interesante ver el documental La Candidata, realizado por la marca Smileat sobre la maternidad en el mundo laboral: <https://youtu.be/bf7gMy5ipOA>

madres, en una posición delicada de crear sus propias fórmulas para asegurar cubrir las necesidades y el cuidado de sus hijo/as de la mejor manera posible (Stern, 1999). Encontramos un ejemplo claro en la defensa, cada vez más enérgica, de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida del bebé; pero en una baja por maternidad limitada a las 16 semanas (apenas cuatro meses) en el mejor de los casos, pues las trabajadoras autónomas se encuentran fuera de estas medidas. Esta realidad, la vuelta al trabajo con bebés pequeños, puede ser una fuente de angustia y tensión para algunas madres. Según los datos del INE²² del año 2010, el 95,4% de las personas que dejaron de trabajar o redujeron su jornada laboral para el cuidado de sus hijos/as fueron mujeres (CEOE, 2019).

Conclusión

Como conclusión de este análisis, podemos afirmar que aunque la mujer se convierta físicamente en madre en el proceso de parto, el nacimiento psicológico como madre es un proceso más largo, compuesto por muchas más fases que el simple hecho de dar a luz (Odent, 2009; Stern, 1999), en el que las emociones juegan un papel muy importante. Desde el primer momento que nos relacionamos con nuestro bebé, afrontamos aspectos relevantes relacionados con nuestra personalidad y nuestra identidad como mujeres, personas, y después madres. Las mujeres dan a luz a sus bebés, pero también a una nueva identidad (Stern, 1999).

Y es que, de alguna manera, la identidad tiene que ver con el papel que jugamos en el mundo y, sin duda alguna, este papel cambia cuando nos convertimos en madres. Esta nueva realidad obliga a las madres a encontrar nuevas formas de vida, nuevos roles y funciones, tanto para ellas mismas como para los demás (Odent, 2009).

A este respecto, ya en 1973 la antropóloga médica Dana Raphael acuñó el término *matrescencia*, puesto en relevancia de nuevo en 2008 por la psicóloga Aurelie Athan (2020), para hacer referencia a la profunda transformación que conlleva la maternidad y facilitar que, socialmente, las mujeres reciban más apoyo y comprensión. Definen la maternidad como una etapa del desarrollo que abarca desde la pre-concepción hasta el período postnatal determinado por la experiencia individual, y que se repite con cada hijo/a. Según Athan, el alcance de los cambios de esta etapa puede durar toda la vida y abarca múltiples dominios (biológico, psico-social, político, espiritual...). Además, pueden compararse con los cambios que acontecen en el cerebro durante la adolescencia²³.

La maternidad supone un proceso de ajuste, reajuste y transformación que nos brinda la oportunidad de conocernos mejor y como dice María Elisa Molina, “tal vez sea la investidura más poderosa para la autodefinición y autoevaluación de cada mujer, aún de aquellas que no son madres” (2006), pues no hay duda de que vivir o no la maternidad, cambia tu mente, tu ánimo y la forma en la que te ves a ti misma.

²² Instituto Nacional de Estadística.

²³ Sobre el término *matrescencia* y todo lo que implica, es muy interesante la charla TED titulada “A new way to think about the transition to motherhood”, de Alexandra Sacks, psiquiatra reproductiva https://www.youtube.com/watch?v=iOsX_HnJtHU.

La imagen mental que asocio con la maternidad es la de una puerta que se abre a relaciones poderosas, a toda suerte de conexiones profundas... Lejos de privarme de mi capacidad de pensar, la maternidad me brindó nuevos e inesperados motivos de reflexión y la motivación para cumplir con la ardua tarea de pensar. (Jane Smiley, Can Mothers Think? citado en Ellison, 2006).

La teoría del apego

Hemos comentado que la relación madre-bebé es uno de los factores que puede contribuir a generar una nueva identidad de la mujer que se convierte en madre. Sin embargo, esta relación tiene influencia también en el bebé, como defiende la teoría del apego. Desarrollada entre 1969 y 1982 por el psiquiatra y psicoanalista John Bowlby (1993), describe la dinámica a largo plazo de las relaciones entre los seres humanos y defiende como principio básico que los bebés necesitan establecer una relación con al menos un cuidador principal para desarrollarse social y emocionalmente con normalidad.

Esta teoría ha fundamentado muchos estudios sobre la conexión entre la primera infancia y los problemas de comportamiento, aprendizaje y desarrollo en etapas más maduras como la adolescencia. Asimismo, también ha inspirado la investigación sobre la naturaleza de la relación madre-bebé y los aspectos que influyen en la misma.

Así, en la actualidad se considera esencial para la salud mental del bebé que se establezca, desde la concepción, una relación cálida, íntima y continuada con la madre, en la que ambos encuentren goce y satisfacción de sus necesidades (Olza, 2008). La generación de este tipo de relación es uno de los pilares para desarrollar la confianza y la seguridad en uno mismo, dos aspectos fundamentales en la creación de la personalidad.

Asimismo, diversos estudios demuestran que las relaciones tempranas del bebé, sobre todo las que establece con sus progenitores/cuidadores²⁴, condicionan fuertemente la manera en la que se desarrollará el cerebro (Olza, 2008). Según Odent (2009), la importancia de esta relación radica en que los periodos importantes en los que este vínculo puede ser debilitado o respetado se sitúan en la edad de desarrollo del cerebro primitivo o emocional, es decir, cuando este cerebro se está formando y es muy adaptable e influenciado. Esto se debe, en gran parte, al cambio hormonal que se da en el cerebro de la madre y del bebé en esta etapa y que son los impulsores de la creación del vínculo entre ellos e incluso de las relaciones sociales que establezca el bebé cuando crezca (Olza, 2008). Así, en estudios relacionados con la adopción, se ha demostrado que separaciones muy tempranas de la madre biológica pueden dejar secuelas en el sistema neurohormonal del bebé que persisten durante mucho tiempo.

²⁴ Bowlby hablaba de la madre en la relación de apego, pero debemos tener en cuenta que en algunas familias esta relación se establece con el otro progenitor o con otra persona, bien por la falta de los progenitores, bien porque los cuidadores principales son otros: abuelos, tíos, incluso una persona contratada para el cuidado.

En cambio, el desarrollo sin trabas del cerebro primario está asociado, según Odent (2009) con una actitud positiva hacia la vida. En el mismo sentido, Olza (2008) remarca que, según los estudios, los niños que se habían vinculado de manera segura a su madre siendo bebés resultan ser más cooperativos, empáticos, competentes socialmente, más interesados en aprender y explorar y más seguros.

Sabemos, además, que otro de los grandes protagonistas de este vínculo son las emociones, y diversos estudios han demostrado que lo que siente la madre antes, durante y después del embarazo afecta directamente al desarrollo del bebé. De hecho, Begoña Ibarrola (2008) afirma que los pensamientos, emociones y actitudes de la madre influyen directamente en la selección y reescritura del código genético del niño o niña en el útero.

Como ya sabemos, las emociones van acompañadas de cambios fisiológicos que producen la presencia o ausencia de ciertas sustancias en el cuerpo y en la sangre, y éstos llegan al bebé a través de la placenta. Los cambios químicos que se producen en el cuerpo le llegan a través de la placenta (Ibarrola, 2008), de modo que podrá sentir, al menos fisiológicamente, las mismas sensaciones y efectos que su madre.

Así, diversos estudios biológicos sobre el estrés materno durante el periodo fetal han confirmado que puede condicionar el desarrollo emocional y conductual del niño, incluso hasta el inicio de la edad adulta (Olza, 2012). Del mismo modo, se cree que la ansiedad materna antes, durante y después del nacimiento puede tener graves consecuencias tanto en la madre como en el bebé: taquicardia e hiperactividad fetal, retraso en el desarrollo intrauterino, partos prematuros, hemorragias, trastorno del sueño en el recién nacido, bajo peso y problemas relacionados con la vinculación afectiva y emocional (Wadhwa, Sandman, & Garite, 2001 citado en varios artículos).

Estudios señalan, en este sentido, que la depresión de la madre puede afectar negativamente al establecimiento y desarrollo de la lactancia (Olza, 2019), lo que pone en peligro la salud del bebé y la creación del vínculo afectivo.

Esta influencia emocional, además, se da en todas las etapas del crecimiento, ya que el adulto puede contagiar su estado emocional al niño/a en cualquier momento de relación él/ella (López Cassà, 2019). Las neuronas espejo, descubiertas a principios de los años noventa, son las encargadas de este contagio emocional, pues se activan tanto al ejecutar acciones como cuando se observa a otra persona realizar esa misma acción. De este modo, al observar una emoción en otra persona es posible comprenderla y compartirla (Bisquerra, 2009). Esto ocurre porque los bebés y niños/as pequeño/as son seres fusionales que, para ser, necesitan entrar en fusión emocional con los otros (Gutman, 2013). Este ser con el otro es un camino de construcción psíquico relativamente largo hacia el “yo soy” que alcanza la madurez en la adolescencia.

Queda patente, por tanto, la importancia de la relación madre/cuidador-hijo/a para el desarrollo de este último como persona, lo que hace pensar que, de alguna manera, el tipo de

vínculo que se establezca entre ambos puede modelar no sólo la emocionalidad del niño/a, sino también su personalidad (Ellison, 2006).

Ante esta realidad, conocer y atender las emociones de la madre se convierte en un primer paso fundamental en la atención a la salud integral del niño/a, sobre todo en lo relativo a aquellas emociones intensas como el amor, la esperanza, el miedo o la rabia, que producen alteraciones bioquímicas y tienen un mayor grado de influencia.

Las emociones en la maternidad

Observamos que todos los aspectos que pueden contribuir a generar una nueva identidad en las madres tienen dos elementos en común. Por un lado, que representan cambios, retos y experiencias totalmente nuevas para ellas. Por otro y en consecuencia de lo anterior, que las emociones tienen una gran presencia en todos ellos, porque, al fin y al cabo, son la respuesta a nuestra percepción de dichas situaciones novedosas.

Podemos suponer, además, que muchas de estas emociones serán igual de nuevas o con una intensidad diferente a la que habían tenido hasta el momento, lo que supone, para las madres, descubrir sensaciones y reacciones que quizás no pensaban que podrían experimentar y aprender a vivir con ellas. Por eso mismo, las emociones también se podrían considerar como un elemento más en la creación de la nueva identidad como madre.

Debido a que las emociones se dan de manera transversal en la maternidad es difícil clasificarlas por etapas, como se ha hecho con el resto de aspectos.

Asimismo, dichas emociones pueden ser muy diversas y diferentes en cada mujer, y están marcadas por sus creencias, ideales y expectativas, pero, sobre todo, con la motivación que les una al embarazo y a la maternidad. Una mujer que haya pasado por un proceso de reproducción asistida o haya tenido abortos vivirá el embarazo con una serie de emociones que, quizás, no aparezcan en una mujer que haya conseguido la gestación de manera natural. Por eso, es imposible realizar un listado cerrado de las emociones que pueden aparecer y marcar esta etapa. Además, no existen estudios detallados, aún, sobre ellas, pero sí que pueden nombrarse las más comunes, según los expertos (Castelló López, 2006; Odent, 2009; Olza, 2012)²⁵.

Emoción	Posibles causas
Felicidad Plenitud Alegría	Embarazo muy deseado, embarazo tras varios intentos fallidos, parto fácil o sin dolor, la unión con el recién nacido, la construcción de una familia propia, ser capaz de crear vida, etc.
Ilusión	Por la nueva etapa, el bebé, adecuar la casa, preparar las cosas, las primeras veces del bebé, los hitos del crecimiento (empezar a gatear, a andar, a hablar, a la escuela infantil...).
Conexión	Con el bebé, con la pareja, con la familia de origen, con uno mismo, con el sentido de la vida.
Incomodidad	Molestias de los primeros meses, aumento de peso, dolores de espalda y piernas, insomnio, movimientos del bebé hacia la recta final, las contracciones de braxton hicks.
Ternura	Hacia el bebé, hacia otras embarazadas y madres, hacia la pareja, por los movimientos del bebé, etc.
Amor	Por el recién nacido, por la pareja, por una misma, etc.

²⁵ Se han consultado, también, artículos de prensa sobre estudios realizados acerca de esta temática y artículos de revistas especializadas en embarazo y cuidado del bebé.

Empoderamiento	Por haber sido capaz de dar a luz, por ser capaz de alimentar al recién nacido, por encontrar en la maternidad un sentido a la vida, por reencontrar en la maternidad facetas de una misma que no creía poseer, etc.
Miedo	Al parto (se le llama tocofobia si es un miedo patológico), a no ser buena madre, a perder la vida anterior, a perderse a sí misma en el rol de madre, a perder oportunidades laborales, a no querer al recién nacido o que éste no quiera a la madre, a que el recién nacido tenga algún problema de salud, a las pruebas médicas durante y después del embarazo, etc.
Ansiedad	Pueden ser todas las razones anteriores y muchas más, pero siempre relacionado con miedos intensos, irreales, recurrentes, desproporcionados y paralizantes que impiden seguir adelante.
Inseguridad	Por los cambios del embarazo, por no controlar el proceso del parto, por la falta de instrucciones para, el estado de bienestar del recién nacido, desconocer a la persona que atenderá el parto, falta de empatía, ausencia de la pareja durante esta vivencia, condiciones ambientales y relacionales del paritorio, etc.
Incertidumbre	Por no saber dónde, cuándo ni cómo acontecerá el parto, no saber cómo será el bebé o la vida con él, etc.
Soledad	por poco apoyo emocional en la atención sanitaria, por críticas o consejos que llegan de todas partes, por la limitación de la vida social, por la incorporación de la pareja al trabajo, etc.
Desamparo	Ante prácticas médicas no deseadas, ante falta de empatía o apoyo de familiares, amigos, personal sanitario, ante la falta de cuidado emocional, etc.
Rechazo	Al propio embarazo, al bebé al nacer, a los cambios del cuerpo, a la pareja, a que ciertas personas cojan o toquen al bebé.
Confusión	Por la gran cantidad y variedad de emociones y sensaciones que acompañan el embarazo, el parto y el postparto/crianza, por el deseo de ser madre pero al mismo tiempo no querer perder su estilo de vida, etc.
Arrepentimiento	Por el embarazo, por la decisión de ser madre, por decisiones tomadas durante la crianza, por haber gritado el bebé ²⁶ , etc.
Sorpresa	Por el propio embarazo, los cambios físicos, los cambios emocionales, los movimientos del bebé en el vientre, el tipo de parto, las primeras veces con el recién nacido en casa, etc.
Culpabilidad	Por pedir tiempo para una misma, por gritar al bebé, por sentir que no se llega a todo, por la falta de tiempo, etc.
Sentido de pertenencia	Se da sobre todo tras el nacimiento, cuando otras personas quieren tener al bebé, o se lo quitan a la madre de los brazos, cuando dan consejos para la crianza, cuando intentan formar parte de los acontecimientos especiales en torno al bebé (primera salida a la montaña, primer día de guardería...), etc.

Como vemos, la maternidad viene acompañada de un sinnúmero de emociones que, en mayor o menor medida, marcan la vivencia que de la misma, así como el recuerdo que se tiene de ella años después. Pero es que, además, se ha demostrado que influyen en la relación que se establece con el bebé, así como en su desarrollo físico y emocional (Olza, 2012).

²⁶ Recordemos el libro *Madres Arrepentidas* que la israelí Orna Donath (1976) publicó en 2015 y que recoge el testimonio de 23 madres que se arrepienten de haberlo sido.

Además, como bien señala Ibone Olza (2012), el embarazo y la crianza se caracterizan por una creciente sensibilidad emocional y una necesidad de revisar y comprender los vínculos primarios. Este estado psíquico se desarrolla gradualmente durante el embarazo, y se conoce como Transparencia Psíquica, término acuñado por la psiquiatra francesa Monique Bydlowsky. Esta mujer, que lleva más de 30 años trabajando con mujeres embarazadas y puérperas, defiende que este estado se caracteriza por un resurgir de los recuerdos del pasado, que afloran del inconsciente a la conciencia. Este estado puede ser, en ocasiones, fuente de ansiedad o agitación para la madre.

Por ello, es importante que las mujeres sepan identificar, entender y expresar sus emociones de manera que les sirvan para transitar de la mejor manera posible el nuevo camino que comienzan desde el instante en que buscan el embarazo. Asimismo, es importante que estas emociones sean atendidas, acompañadas y cuidadas de la misma forma que se siguen y observan los cambios físicos de esta experiencia (aumento de peso, vitaminas, nivel de azúcar, etc.).

Porque al igual que las analíticas que se realizan nos ofrecen información sobre la situación de nuestro cuerpo, las emociones nos brindan datos sobre nuestros pensamientos, creencias, valores, sueños, preocupaciones y expectativas. En definitiva, sobre las bases sobre las que nos hemos construido y sobre las que vivimos.

Todo lo explicado anteriormente muestra que la maternidad es un proceso increíblemente emocional que afecta de muchas y muy diversas maneras a la mujer que la transita. Las emociones positivas y negativas que aparecen son de una intensidad y particularidad quizás no vivida hasta el momento, y por ello la Educación Emocional es fundamental para facilitar a las madres recursos y estrategias con las que puedan vivir y manejar mejor sus emociones y, por ende, también su vivencia de la maternidad.

Intervención con las madres

Como ya hemos mostrado, la maternidad viene acompañada de cambios físicos, emocionales, mentales e identitarios que puede provocar un auténtico shock para el que las mujeres, a veces, no se sienten preparadas (Ellison, 2006).

En este sentido es fundamental potenciar y reforzar las emociones positivas existentes y cuidar y tratar las emociones negativas, que como ya sabemos afectan tanto a la madre como al bebé, y puede acarrear problemas a corto-medio e incluso largo plazo. El Baby Blues, por ejemplo, es una situación de distrés emocional muy habitual (Rondón, 2003), caracterizado por sensación de tristeza, inseguridad o fácil llanto, que desaparece de manera natural al cabo de los días. Sin embargo, hay otras alteraciones emocionales que perduran y pueden ser preocupantes.

Según Bisquerra (Bisquerra, 2009), se calcula que entre un 15% y un 20% de la población desarrollará algún episodio depresivo grave en su vida, siendo el riesgo de padecerlo de un 25% para las mujeres y un 10% para los hombres. Si a esto le unimos que el 15% de las madres recientes sufren depresión postparto (Olza, 2016), nos encontramos ante un grupo doblemente vulnerable que, sin embargo, no recibe una atención emocional específica ni continuada.

Como apunta Odent (Odent, 2009), nuestra sociedad no satisface adecuadamente las necesidades sociales de las mujeres en la maternidad. Las embarazadas y madres lactantes se sienten solas, cuando lo que necesitan es disponer de gran apoyo familiar y sobre todo social. Sin embargo, la mujer que acaba de dar a luz tiene muchas personas a su alrededor, cuando lo que realmente necesita es intimidad, protección y respeto a su propio espacio.

Por ello, es primordial que las madres aprendamos a nombrar nuestras necesidades sin juzgarlas, a pedir, a recibir, y a expresar qué sentimos y cómo lo sentimos. Las madres necesitan ayuda, compañía, escucha, no sentirse juzgadas y darse tiempo a sí mismas para reencontrarse con su identidad y su cuerpo (Olza, 2018b).

En este sentido, la Educación Emocional puede ser uno de los factores clave en la prevención de problemas de salud mental y emocional de las madres, incluso de las personas que vivirán de primera mano los cambios derivados de la maternidad (pareja, familia nuclear, cuidador...).

Además, debemos recordar que la maternidad supone convertirse en cuidador, educador y creador, en cierta manera, de otra persona que al menos al principio es absolutamente dependiente. Las madres, casi sin ser conscientes, se convierten en responsables de la emocionalidad de sus hijos incluso antes de tenerlos en brazos, pues todo lo que ellas sientan, piensen y padezcan, lo pueden transmitir a través de su cuerpo, sus cuidados, y el tipo de vínculo que establezcan. Además, según el niño/a crezca, deberán validar, acompañar y educar las emociones de sus hijos/as hasta que puedan realizarlo por si mismos/as.

Por ello, es de vital importancia que las madres sepan identificar, comprender, aceptar y gestionar sus emociones. Porque para poder incidir en la educación emocional del otro, primero hemos de conocer y empezar a gestionar con consciencia nuestro propio ámbito emocional (Boix i Casas, 2007).

Los profesionales sanitarios y la maternidad

El papel de las emociones en la relación del personal sanitario y los usuario es relevante en todos los casos, pero en el presente trabajo nos centramos en la relación que se establece con las mujeres que transitan la maternidad, en cualquiera de sus etapas, debido a las características tan genuinas de esta vivencia que hemos expuesto en los capítulos anteriores de la fundamentación teórica.

Desde el inicio de su maternidad, la mujer tendrá relación continuada con diversos profesionales de la salud que se encargarán de realizar el seguimiento de su embarazo, parto y postparto, y es fundamental que en ese proceso se den las condiciones para que la mujer se sienta en confianza, acogida y acompañada.

Sin embargo, esto no es una realidad en la mayoría de los casos de la actualidad. En primer lugar, la sanidad pública generalmente no asigna específicamente una matrona y un/a ginecólogo/a a cada mujer, sino que es atendida por aquellos que estén realizando el servicio en el momento de su cita. Esto provoca que, durante los nueve meses de embarazo, la mujer pueda ser atendida por tres, cuatro o incluso cinco profesionales diferentes. En segundo lugar, si el parto se da en el hospital, serán otros profesionales diferentes quienes atiendan a la madre, excepto en aquellos casos en que el equipo ambulatorio forme parte del hospital de referencia. Es posible, además, que si el parto se desarrolla entre dos turnos, haya un cambio de personal y, quizás, un cambio en el estilo y la manera de proceder. Finalmente, y en tercer lugar, en la mayoría de ocasiones las mujeres nunca han visitado el lugar en el que se desarrollará el parto antes de que llegue el momento, por lo que no conocen en persona las instalaciones, ni los servicios de los que podrán disponer.

En estas condiciones resulta difícil establecer una relación de confianza que transmita seguridad y tranquilidad, pues la falta de un seguimiento continuado y constante por parte de una única persona o equipo es imprescindible para ello (Corbin, 1948).

Esta tendencia puede tener relación con la despersonalización que ha caracterizado a la medicina durante mucho tiempo, y puede deberse también a la centralización de la obstetricia

en el bienestar fetal, lo que favorece que algunas madres se sientan percibidas sólo como “contenedores”, tal y como explica Olza (2012).

En este sentido, existe una gran controversia respecto a los procedimientos o técnicas estandarizadas en el trabajo de parto que quizás no siempre se ajustan a la situación ni a la persona concreta. Olza (2012, 2018b) defiende que, más allá de los protocolos, habría que escuchar a las mujeres, preguntarles cómo se sienten y qué necesitan, ya que la excesiva medicalización puede producir estados de ansiedad en las madres. Porque, en palabras de Olza, una mujer parturienta es mucho más sensible y vulnerable que cuando no lo está y conocer y respetar ese estado debería ser una clave importante, pues refleja todo lo que acontece en el cerebro y el cuerpo de la madre (2018b).

Es aquí donde la Educación Emocional puede tener un papel fundamental, pues puede contribuir a que los profesionales sanitarios que traten con las mujeres embarazadas, púerperas o madres sepan relacionarse con ellas teniendo en cuenta no sólo su estado físico, sino también su emocionalidad y estado mental.

A este respecto hay varios aspectos que los expertos en psicología perinatal y maternidad señalan como posibles mejoras en el trato médico-paciente (Mobbs, Williams, & Weeks, 2018; Odent, 2009; Olza, 2012, 2018b):

- Atención individualizada, lo que supone un parto atendido por matronas y equipo de obstetras (en caso de complicaciones) que la mujer conozca desde la gestación.
- Salud mental integrada en todas las etapas: embarazo, parto, postparto y la crianza, pues se ha comprobado que el apoyo psicológico favorece la mejora de los resultados obstétricos.
- Conseguir que las pacientes se sientan más entendidos y evitar situaciones violentas (no es para tanto, es algo natural, no debes tener miedo, no grites tanto que no te hace tanto daño...)
- Crear un ambiente cálido de acogida. Esto sirve tanto para las consultas como para las salas de urgencias, monitorización, dilatación y paritorios. Cuando compartimos emociones creamos vínculos con los lugares donde lo hacemos, por lo que es importante que los lugares que acojan a las futuras madres les permitan vincularse de alguna manera. Actualmente hay hospitales que dan la opción a las futuras madres de ocupar, desde el inicio del proceso de parto, el espacio en el que se desencadenará, y llevar música y efectos personales que puedan ayudarles a sentirse más cómodas. Poder regular la luz, disponer de artículos que favorecen la dilatación o incluso regular el color de la habitación son otras de las prácticas que empiezan a utilizarse en algunos hospitales. Del mismo modo, la presencia en las consultas de fotos de bebés o niños que hayan sido atendidos por la matrona o el/la obstetra que se le haya asignado es otro modo de crear estos vínculos ambientales.

- Actitud de acogida, lo que implica desarrollar la empatía, escucha, ofrecer información clara y concisa que responda a las dudas de la madre. Esto es importante en todas las interacciones con la madre, pero fundamental durante el parto, pues como afirma Olza (2018b) para que un parto no se complique es muy importante cuidar las emociones de la madre.
- Evitar el paternalismo y la infantilización de la mujer, pues puede interferir en su empoderamiento y fuerza en el parto.
- Cuidado del lenguaje, para asegurarse de dar a la mujer la oportunidad de tomar sus propias decisiones, respetar sus derechos humanos, evitar frases que puedan crear ansiedad, inseguridad o desprotección o invaliden sus emociones (“no grites que no duele tanto”, “no debes ponerte así”, etc. Consultar siguiente cuadro).

	Example of poor language	Suggested alternative language
Avoiding phrases that are anxiety-provoking, over-dramatic, or violent.	“Fetal distress”	“Changes in the baby’s heart rate pattern”
	“Trial of forceps”	“To see if we can help the baby out using forceps”
	“Labour ward”	“Birthing suite”
	“Rupture the membranes”	“Release the waters”
	“Bloody show”	“A show with some blood in it”
	“Big baby”	“healthy baby”
Respecting women as autonomous adults	“My woman” (for the woman giving birth)	Use her name, or say “the woman I am caring for”
	“Girls” (For staff, midwives)	“Midwives”
	“Good girl” (during labour)	“You’re doing really well”.
Respecting women as individuals (rather than simply a container and mechanism for producing a baby)	“Delivered”	“Gave birth”
	“The primigravida in room 12”	Use her name (best) or say: “The woman in room 12”
	“I’ll go and consent her”	“I’ll go and ask if she’s happy with that and ask her to sign a consent form” / “discuss informed consent”
	“She” (when present in the room)	Use her name and be careful of speaking about her rather than to her
	“she’s 7cm”	“[Woman’s name’s] cervix is 7cm dilated”
Respecting the woman’s autonomy as a decision-maker	“You must have/need/require a caesarean section” (or any other action)” [or “you’re not allowed to...”]	“I would recommend / suggest / advise caesarean birth because...” (give benefits, risks and alternatives for any recommendation, of course)
	“Patient refused”	“She declined”

Table 1: Good practice in birth communication (Mobbs et al., 2018)

La salud mental materna es un tema de tal importancia que en 2016 la Sociedad Marcé de Salud Mental Perinatal (MARES)²⁷ lanzó la iniciativa del Día de la Salud Mental Materna junto con otras organizaciones de otros muchos países²⁸, que desde entonces se celebra el primer miércoles de mayo. El objetivo de esta iniciativa es sensibilizar a la población mundial de la importancia de la salud mental materna y mejorar los recursos destinados a la prevención, detección y tratamiento de los trastornos mentales durante el embarazo y el primer año de vida del bebé²⁹.

Cabe destacar que en la última década ha tomado fuerza el movimiento feminista que reclama el parto como un elemento fundamental de la mujer sobre el que tiene derecho a decidir plenamente, sin intervenciones no deseadas. Es un movimiento que, de alguna manera, se aleja de la medicalización del proceso y vuelve al origen, a la naturalidad, la conexión y la confianza con el propio cuerpo, y la importancia de la unión madre-bebé y la emocionalidad a flor de piel. Son reflejo de este cambio de mentalidad el aumento de los partos naturales sin anestesia, los partos en casa, o la vuelta de la figura de la doula³⁰ como sostén emocional de la mujer desde el embarazo hasta el puerperio³¹. En relación a esta tendencia, desde 2004 durante el mes de mayo se celebra la Semana Mundial del Parto Respetado para reivindicar el derecho de las mujeres a decidir en qué condiciones quieren que se desarrolle su parto.

Del mismo modo, son cada vez más las iniciativas privadas que fomentan la creación de grupos de embarazadas y grupos de crianza en el que las mujeres se sientan acompañadas, comprendidas y arropadas en su nueva vivencia y emocionalidad.

Sería interesante que ambos ámbitos, el individual o privado y la sanidad pública trabajaran de la mano para favorecer la salud emocional de las madres y contribuir a su bienestar y, por ende, al de sus hijos y sus familias. Como defendía Odent (2009), quizás es necesario cambiar la manera de nacer, para empezar a cambiar el mundo, pues ya sabemos que solemos recrear, a lo largo de la vida, los patrones emocionales que vivimos en nuestro nacimiento (Boix i Casas, 2007).

Es por ello que mi intervención de Educación Emocional en la maternidad incluye trabajar, además de con las madres del grupo de lactancia, con el equipo sanitario que las atiende, para potenciar la concienciación en torno al cuidado emocional de sus pacientes como parte fundamental de la atención a su salud integral.

²⁷ <http://www.sociedadmarce.org/>

²⁸ Alemania, Austria, Australia, Argentina, Canadá, EEUU, Francia, Malta, Nueva Zelanda, Nigeria, Sudáfrica, Reino Unido, Sudáfrica y Turquía.

²⁹ La campaña de 2020 se puede consultar en: <https://saludmentalperinatal.es/noeresmalamadre/>

³⁰ Una doula es una persona, generalmente una mujer, que informa y acompaña en el proceso vital de la maternidad. Actualmente no hay una formación reglada y aunque en muchos países europeos sea algo habitual e incluso esté cubierto por la seguridad social, en España la profesión no está oficialmente reconocida de momento. Definición extraída de: <https://www.elpartoesnuestro.es/blog/2013/12/16/ser-doula-que-es-una-doula>

³¹ Ejemplos para consultar: <https://www.laiacasadevall.com/>, <https://www.awareparenting.es/>, <https://www.albarosique.com/>, <https://mamajuanabanana.com/>, <https://www.instagram.com/esther.kiras/?hl=es>,

Intervención con los profesionales sanitarios

Para el personal sanitario, en su labor de cuidar la salud de las personas, se enfrenta cada día a las dolencias, preocupaciones, peticiones y emociones de aquellos que acuden a su consulta, que se suman a las que cada uno ya tiene, procedentes de su vida privada. Teniendo en cuenta, como afirman Croskerry, Abbass y Wu (2010), que el estado emocional del médico puede influir en la atención al paciente, queda clara la necesidad de que el personal sanitario preste atención a sus propias emociones para poder acoger las de sus pacientes de la manera más óptima posible.

Además, frecuentemente se viven momentos de tensión y gran afectación emocional relacionados, sobre todo en los servicios de urgencias, cirugías o de enfermedades terminales. A esto hay que añadir la creciente demanda de “productividad”, entendida como atender al mayor número de personas en el menor tiempo posible.

En esta situación, es posible que exista un desequilibrio entre las exigencias (ya sean de los usuarios como de los supervisores) y la capacidad para responder ante ellas (recursos materiales y personales, conocimientos), que es una de las principales causas del estrés laboral (OMS, 2004). No es de extrañar, por lo tanto, que el personal sanitario sea uno de los colectivos más expuestos al síndrome de “burn-out”, caracterizado por un cansancio emocional intenso y una actitud cínica e impersonal hacia el trabajo³².

Por todo ello, es importante que los profesionales de la salud puedan prestar atención a sus propias emociones, fomentar la autoconciencia y la autorregulación (McQueen, 2004) como base fundamental para ejercer su labor de cuidadores. La Educación Emocional puede ofrecer muchos beneficios al personal sanitario:

- Aumentar el conocimiento y habilidades sobre las propias emociones.
- Afrontar la realidad personal y laboral de manera más constructiva y consciente.
- Mejorar el bienestar emocional de la persona.
- Recursos para gestionar positivamente las emociones generadas en la relación con los usuarios.
- Como consecuencia, mejorar la atención al paciente y dar pie a una comunicación más cercana y real.
- Aportar recursos para facilitar la comprensión y regulación de las emociones de los usuarios y ofrecerles, además de un cuidado físico, un acompañamiento y acogida emocional.

Mejorar la relación con los usuarios y ser capaces de conocerlos y entenderlos mejor puede provocar, además, una mayor satisfacción laboral y personal (McQueen, 2004), lo que se traduce en un mayor bienestar individual que puede tener influencia en el entorno.

³² La OMS reconoció el síndrome de Burn Out como enfermedad en 2019. Información consultada en: <http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-reconoce-como-enfermedad-el-burnout-o-sindrome-de-estar-quemado>

No sé por qué tenemos tanto miedo a las cosas que decimos,
a expresarnos, a comunicar cómo nos sentimos cuando nos preguntan.
Tenemos miedo a la verdad.

Miedo al qué dirán.

A meter la pata.

A decir lo que otros quizás no quieren oír.

A lo crudo.

A las personas sin máscara.

Miedo naufragado en un mar de indecisiones.

...

Para mí, lo realmente traumático y tenebroso es todo aquello que permanece en silencio.

Lo que no se dice pero se siente.

A la excusa latente.

La decisión postergada.

La mentira piadosa.

El escozor de un labio sellado.

El martilleo del "Mejor mañana".

"En otro momento".

Lo oscuro del miedo no es su ausencia, sino su demora.

Si tienes que decir algo, dilo,

Aunque ten en cuenta que romper un silencio

También conlleva tener resistencia a su respuesta.

Esa es la fuerza del diálogo.

(Alejandra Remón, poeta)



(Ilustración del libro "Agujetas en las alas", de Dani Rovira)

DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Como he explicado tanto en la introducción como en el marco teórico, creo que el cuidado emocional debería ser parte de la salud pública, sobretodo etapas vitales tan claves y delicadas como la maternidad. Esto implica que los profesionales de la salud desarrollen las competencias emocionales y sean conscientes y cuiden su propio estado emocional. Es por eso que mi intervención práctica, que he titulado “Emociones y Maternidad”, se orienta a dos contextos y, por lo tanto, está conformada por dos talleres diferentes. El principal, de 8 horas de duración está dirigido a mujeres que acaban de ser madres. El segundo, de 4 horas de duración, tiene como público objetivo el equipo de pediatría que atiende a estas madres.

Para entender el diseño y la ejecución de esta intervención es necesario tener presente que está condicionado por la aparición del COVID-19 en marzo de 2020 y es resultado de diversos cambios que he tenido que realizar tanto en mi planteamiento inicial como en los recursos y herramientas que quería utilizar. En el anexo I se explica detalladamente este proceso³³.

Análisis del contexto donde se aplica el programa

Consorti Castelldefels Agents de Salut (CASAP)

Es una entidad pública participada por el Institut Català de Salut (70%) y el Ayuntamiento de Castelldefels (30%). Tiene como misión convertirse en una organización sanitaria integral referente en Cataluña que se distinga por su modelo de atención y su capacidad investigadora, docente y de innovación. Además, busca adaptarse a los nuevos tiempos y a la evolución de la ciencia, ofrecer una atención profesional, humana, responsable y comprometida con la comunidad que atiende. En las reuniones realizadas con la adjunta de dirección y gerencia Alba Brugués, y el equipo de enfermería, constaté detalles muy interesantes del centro:

- Cuenta con un equipo joven en constante formación. Desde la gerencia se impulsa y facilita la participación de los profesionales sanitarios en seminarios, cursos y congresos para completar sus conocimientos y adquirir nuevas habilidades.
- Atiende a todas las etapas de la vida, desde el nacimiento hasta las edades más avanzadas.
- Están presentes en diversos ámbitos de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y cuidado de los usuarios: centros escolares, residencias, CUAP, etc.
- Atienden a una población de clase media-baja, una gran mayoría procedente de fuera de Cataluña.

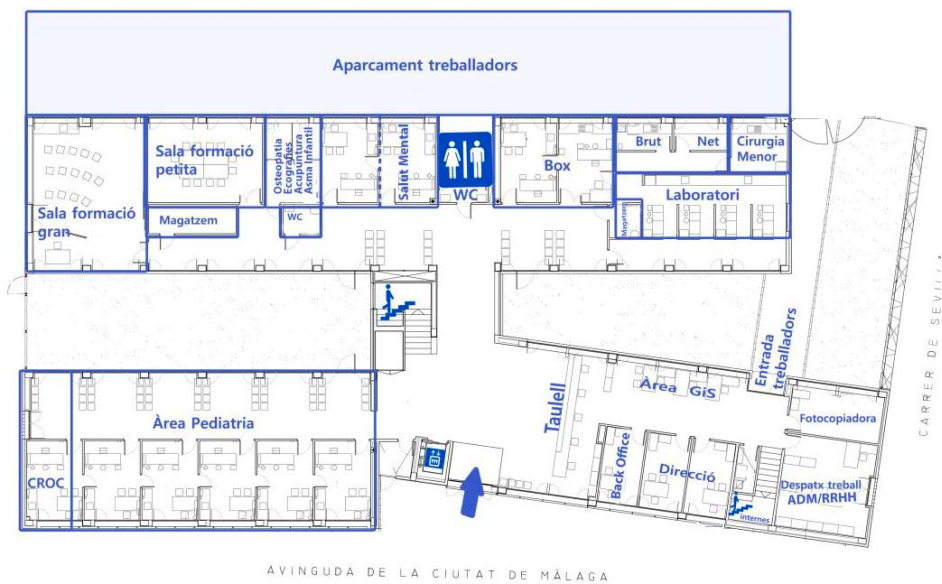
³³ Página 100.

Desde marzo de 2020 el CASAP ha visto alterado su funcionamiento y gestión para poder atender la pandemia del COVID-19.

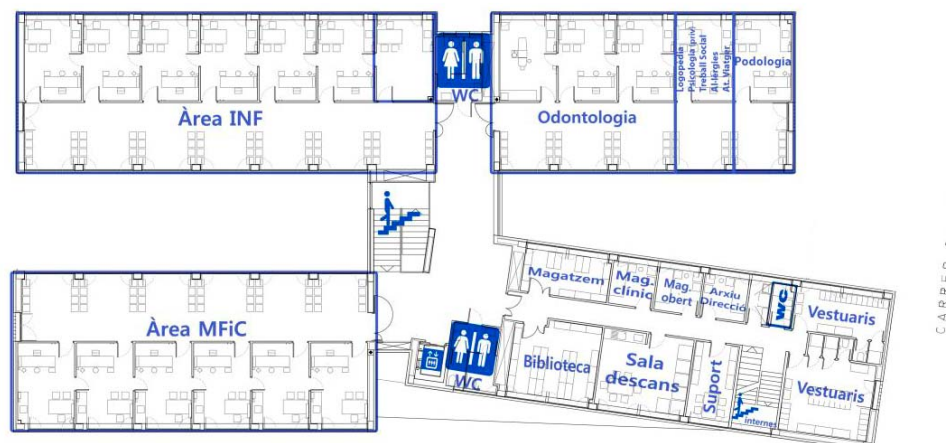
- Los equipos se re-estructuraron y re-organizaron de acuerdo a las necesidades del momento, dejando a un lado las especialidades y destinando todo el personal sanitario al COVID-19.
- En abril el centro se cerró para evitar los contagios y el personal se distribuyó entre la atención domiciliaria y otros centros de atención primaria y hospitales.
- Desde junio, los miembros del equipo han seguido atendiendo tanto a niño/as como adultos y realizando pruebas de detección PCR.

El CASAP dispone de dos plantas distribuidas de la siguiente manera:

Pl. baixa



1a Planta



A continuación resumo algunos datos interesantes sobre el CASAP y su funcionamiento:

Año de creación	Julio 2005		
Población asignada	Mayoritariamente adscrita al Área Básica de Salud Castelldefels 2. Pacientes asignados y residentes de otros puntos de Cataluña. Pacientes desplazados de otras comunidades o el extranjero.		
Centros que gestiona	-Equipo de Atención Primaria (EAP) "Can Bou (desde nov. 2005) -Dispositivo de urgencias "CUAP Castelldefels" (desde julio 2011)		
Objetivo prioritario	La prestación de actividades de atención primaria		
Equipo	Equipo directivo	1 director gerente (Antoni Peris i Grao) 1 ajunta de dirección y gerencia (Alba Brugués i Brugués) 1 adjunto económico-financiero (Tino Martí Aguasca)	
	Equipo sanitario	12 médica/os de familia 13 enfermera/os de adultos 3 pediatras 5 enfermera/os de pediatría 3 auxiliares de enfermería 1 odontóloga	
	Equipo de gestión y servicios	1 secretaria de reacción y gerencia. 1 sistemas de información 1 administrativa – contabilidad 1 referente de gestión y agendas 1 referente de RRHH 11 auxiliares de gestión y servicios	
Finalidades específicas	<ul style="list-style-type: none"> -Prestación de servicios de atención primaria de salud, diagnóstica, curativa y preventiva. -Prestación de servicios de atención domiciliaria. -Participación en la promoción de campañas o tareas de medicina preventiva y de salud pública. -Prestación de servicios de atención sociosanitaria. -Docencia relacionada con la sanidad y, en general, en materia de salud física y mental. -Actividades de investigación, estudio y divulgación relacionadas con la sanidad y las ciencias de la salud. 		
Valores	Dinamismo Profesionalidad Acogida	Vocación Innovación Integración	Obertura Resolución
Retos que se plantea	<ul style="list-style-type: none"> -Aumentar el nivel de resolución de la atención primaria -Mejorar la eficiencia y la calidad del servicio -Vincularse a las necesidades de la comunidad. -Aumentar la autonomía de los pacientes y la población en general -Disminuir la medicalización y fomentar la autocura -Aumento de resolución del equipo de enfermería. 		

Grupo de madres

Debido al COVID-19, el grupo de madres que ha participado de la intervención ha sido muy heterogéneo y con ninguna relación previa a la realización del taller. En total han formado parte del taller 6 mujeres de entre 28-34 años, de las cuales 5 son madres primerizas y tan sólo una repite la experiencia.

La mayoría de estas mujeres comparten ciertas características

- Han sido madres justo antes o durante el confinamiento, con todo lo que ello supone (medidas extraordinarias en el hospital, soledad en algunos momentos, utilización de la mascarilla, prueba PCR, etc.)
- Han vivido el pos-parto inmediato sin poder salir de casa o con muchas restricciones.
- Sus familias de origen viven en otras comunidades e incluso países.
- No han podido tener acompañamiento presencial por parte del equipo de pediatría en el post-parto y la lactancia.
- Falta de grupo con el que compartir de manera presencial y vivencial esta etapa.
- Desarrollan su nueva identidad como madres en un contexto social delicado, marcado por la distancia social y la incertidumbre.
- Todas viven en el área metropolitana de Castelldefels.

Equipo de pediatría

Tras varios meses trabajando de manera separada y en funciones relacionadas con el COVID-19 y no con la atención pediátrica, el equipo ha vuelto a trabajar de manera conjunta en septiembre para atender las consultas de pediatría. Asimismo, seguirán realizando pruebas PCR tanto a niña/os como adultos. Sobre este equipo cabe destacar:

- En este momento está conformado exclusivamente por mujeres: 3 pediatras y 6 enfermeras.
- Se trata de un equipo bastante estable. Ha tenido incorporaciones recientes, pero la mayoría de las integrantes llevan más de cinco años trabajando en el CASAP, y la más veterana alcanza ya los 15 años de experiencia en el centro.
- Están en constante formación y participan asiduamente en congresos, seminarios y encuentros de enfermería y pediatría para adquirir nuevos conocimientos y estar al día de los avances en investigación y las novedades en temas relacionados con su público objetivo (salud sexual y reproductiva, alimentación infantil, lactancia materna, etc.)
- Ofrecen atención sanitaria a niñas y niños de los 0 a los 14 años.
- Se encargan de las campañas de vacunación de los centros escolares.

- También atienden a las madres recientes a través de los talleres de lactancia y post-parto. Además, hay que tener en cuenta que acogen las dudas, preocupaciones y emociones de las madres que acuden a la consulta por dolencias de sus hijas/os.
- El equipo está liderado por la adjunta de dirección y gerencia, Alba Brugués i Brugués, que durante los últimos años ha organizado distintos talleres de mindfulness, yoga, inteligencia emocional y cohesión de equipo para favorecer el bienestar individual y grupal del personal sanitario a su cargo.

El mes de septiembre parte del equipo de pediatría ha pasado a formar parte del Equipo de Referencia para los centros educativos adscritos al Consorcio en todo lo relacionado al COVID-19 y la promoción de la salud en general.

- Este equipo está compuesto por dos de las enfermeras de pediatría, un administrativo y un enfermero contratado para esta función.
- Disponen de un teléfono móvil al que los referentes Covid de los centros educativos pueden llamar para consultar protocolos y dudas y avisar de posibles casos.
- Acuden a los centros educativos a realizar pruebas PCR, en caso que sea necesario.

Cabe destacar que las personas que conforman este equipo asumen estas funciones sin disponer de una reducción de sus turnos en consulta, lo que muestra la realidad actual de la atención primaria:

- Falta de personal para asumir el trabajo extra que supone la pandemia para los centros de atención primaria, que no han visto aumentada su plantilla. Al CASAP; concretamente, se le ha asignado tan sólo una persona más en el área de administración.
- Deben hacer frente a la apertura de los centros educativos que ha venido acompañada por un aumento de los contagios y el confinamiento de clases y familias.
- La atención primaria se realiza mayoritariamente por teléfono y en casos concretos de manera presencial. Muchos de los profesionales sanitarios no están de acuerdo con esta manera de funcionar, ya que dificulta el diagnóstico y deja de lado la atención personalizada y humana que consideran básica.

Esta realidad marca el ritmo y el estado emocional del equipo, que se encuentra saturado tras meses trabajando en condiciones duras y que se encuentran ante una “nueva normalidad” totalmente inusual.

Necesidades identificadas

Grupo de madres

Para detectar las necesidades de las madres que han participado en el taller “Emociones y Maternidad” he utilizado tres herramientas o estrategias:

	Fechas	Objetivos Aspectos a observar
Encuesta inicial ³⁴	Septiembre 2020	-Datos personales (edad, número de hijos, etc.). -Estado emocional: emociones experimentadas durante el embarazo, parto, post-parto. -Experiencia personal en el embarazo y el parto. -Conocimientos sobre emociones. -Atención sanitaria y emocional recibida.
Observación durante las sesiones	Septiembre-octubre 2020	-Expresión corporal. -Expresión facial. -Comunicación no-verbal. -Nivel de participación en las diversas actividades y dinámicas. -Nivel de implicación y profundidad de sus intervenciones. -Tono de voz. -Palabras utilizadas para expresar emociones.
Conversación con enfermera responsable del grupo de lactancia	Septiembre 2020	-Entorno familiar para medir el acompañamiento del que disponen las madres. -Percepción del estado emocional por parte del personal sanitario que las atiende. -Problemas durante el embarazo, el parto o el post-parto que influyan en el estado emocional de la madre.

Necesidades físicas:

- Dormir y descansar
- Realizar alguna actividad física para sentirse activas y mejorar la relación con su nuevo cuerpo.
- Recuperarse de las secuelas del embarazo y el parto (cesárea, episiotomía, problemas de circulación, etc.)
- Espacio en el que compartir su vivencia con otras mujeres que estén pasando por la misma etapa vital.
- Algunas, separación física con el bebé en momentos concretos, para hacer algo por ellas mismas.

³⁴ La encuesta puede consultarse en el Anexo IV, página 170. Los resultados de esta encuesta no se reflejan en el anexo porque, en el momento de la entrega del trabajo, no todo el equipo había respondido aún.

Necesidades emocionales

- Nombrar aquello que sienten en esta etapa vital.
- Entender por qué sienten ciertas emociones.
- Hablar de su propia experiencia en el embarazo, el parto y el post-parto.
- Entender si es “normal” que se sientan en un constante sube-baja emocional, con días muy felices y otros muy tristes.
- Introspección, necesidad de evitar el contacto social en ciertos momentos, pero necesidad de socializar con normalidad, en otros.
- (RE)Conocerse en su nueva identidad como madres para entenderse y aceptarse.
- Poner palabras a los conflictos que viven a raíz de su maternidad (con ellas mismas, con las parejas, con la familia, la sociedad, etc.).
- Expresar las propias necesidades.
- Gestionar el miedo y la culpa.
- Gestionar el impacto que generan en ellas los comentarios y consejos que reciben sin haberlos pedido.
- Gestionar las emociones relacionadas con la pandemia (frustración, miedo, incertidumbre).
- Gestionar la nueva situación familiar y los roles de cada uno.
- Hablar con otras personas que estén pasando por las mismas situaciones.
- El calor y compañía de la familia de origen (aquellas que no la tienen cerca).
- Autocuidado: momentos para ocuparse de ellas mismas.

Necesidades “prácticas” u organizativas

- Colaboración para realizar las tareas de casa: preparar la comida, lavar la ropa, planchar, hacer la compra, etc.
- Recursos para gestionar las visitas y peticiones de familiares y amigos sin sentirse agobiadas.
- Resolver dudas sobre el cuidado del bebé, la lactancia, su recuperación física, incorporación al mundo laboral, etc.
- Presencialidad de los cuidados y atención médica.

A continuación se muestra un cuadro relacional de las estrategias utilizadas y las necesidades detectadas, que permite observar cuál ha sido el método más efectivo para conseguir información de valor sobre el estado emocional y personal de las participantes.

Necesidades detectadas	Competencias a trabajar ³⁵		
	EN	OB	COEN
Dormir y descansar.			
Realizar alguna actividad física para sentirse activas y mejorar la relación con su nuevo cuerpo.			
Recuperarse de las secuelas del embarazo y el parto (cesárea, episiotomía, problemas de circulación, etc.)			
Espacio en el que compartir su vivencia con otras mujeres que estén pasando por la misma etapa vital.			
Algunas, separación física con el bebé en momentos concretos, para hacer algo por ellas mismas.			
Nombrar aquello que sienten en esta etapa vital.			
Entender por qué sienten ciertas emociones.			
Hablar de su propia experiencia en el embarazo, el parto y el post-parto.			
Entender si es “normal” que se sientan en un constante sube-baja emocional, con días muy felices y otros muy tristes.			
Introspección, necesidad de evitar el contacto en ciertos momentos, pero necesidad de socializar con normalidad, en otros.			
(RE) Conocerse en su nueva identidad como madres para entenderse y aceptarse.			
Poner palabras a los conflictos que viven a raíz de su maternidad (con ellas mismas, con las parejas, con la familia, la sociedad).			
Expresar las propias necesidades.			
Gestionar el miedo y la culpa.			
Gestionar el impacto que generan en ellas los comentarios y consejos que reciben sin haberlos pedido.			
Gestionar las emociones relacionadas con la pandemia (frustración, miedo, incertidumbre...).			
Gestionar la nueva situación familiar y los roles de cada uno.			
Hablar con otras personas que estén pasando por las mismas situaciones.			
El calor y compañía de la familia de origen (aquellas que no la tienen cerca).			
Autocuidado: momentos para ocuparse de ellas mismas.			
Colaboración para realizar las tareas de casa: preparar la comida, lavar la ropa, planchar, hacer la compra, etc.			
Recursos para gestionar las visitas y peticiones de familiares y amigos sin sentirse agobiadas.			
Presencialidad de los cuidados y atención médica.			

³⁵ EN = Encuesta inicial / OB = Observación durante las sesiones / COEN = Conversación con la enfermera.

Asimismo, creo interesantes vincular las necesidades con las competencias emocionales que se pueden trabajar para intentar darles respuesta. Estos datos han sido fundamentales para modificar la intervención diseñada con antelación y adaptarla a la realidad de los participantes.

	Necesidades detectadas					Competencias a trabajar ³⁶				
	CE	AE	RE	CS	CVB	CE	AE	RE	CS	CVB
Dormir y descansar.										
Realizar alguna actividad física para sentirse activas y mejorar la relación con su nuevo cuerpo.										
Recuperarse de las secuelas del embarazo y el parto (cesárea, episiotomía, problemas de circulación, etc.)										
Espacio en el que compartir su vivencia con otras mujeres que estén pasando por la misma etapa vital (“tribu”).										
Algunas, separación física con el bebé en momentos concretos, para hacer algo por ellas mismas.										
Nombrar aquello que sienten en esta etapa vital.										
Entender por qué sienten ciertas emociones.										
Hablar de su propia experiencia en el embarazo, el parto y el post-parto.										
Entender si es “normal” que se sientan en un constante sube-baja emocional, con días muy felices y otros muy tristes.										
Intrrospección, necesidad de evitar el contacto en ciertos momentos, pero necesidad de socializar con normalidad, en otros.										
(RE)Conocerse en su nueva identidad como madres para entenderse y aceptarse.										
Poner palabras a los conflictos que viven a raíz de su maternidad (con ellas mismas, con las parejas, con la familia, la sociedad).										
Expresar las propias necesidades.										
Gestionar el miedo y la culpa.										
Gestionar el impacto que generan en ellas los comentarios y consejos que reciben sin haberlos pedido.										
Gestionar las emociones relacionadas con la pandemia (frustración, miedo, incertidumbre...).										
Gestionar la nueva situación familiar y los roles de cada uno.										
Hablar con otras personas que estén pasando por las mismas situaciones.										
El calor y compañía de la familia de origen (aquellas que no la tienen cerca).										
Autocuidado: momentos para ocuparse de ellas mismas.										
Colaboración para realizar las tareas de casa: preparar la comida, lavar la ropa, planchar, hacer la compra, etc.										
Recursos para gestionar las visitas y peticiones de familiares y amigos sin sentirse agobiadas.										
Presencialidad de los cuidados y atención médica.										

³⁶ CE = Conciencia Emocional / AE = Autonomía Emocional / RE = Regulación Emocional / CS = Competencia Social / CVB = Competencias de Vida y Bienestar

Equipo de pediatría

Para detectar las necesidades de los miembros del equipo de pediatría que han participado en el taller “Emociones y Maternidad” he utilizado tres herramientas o estrategias:

	Fechas	Objetivos Aspectos a observar
Encuesta inicial ³⁷	Agosto-septiembre 2020	-Datos personales (edad, número de hijos, etc.) -Estado emocional: emociones experimentadas durante los últimos meses (en general y sobre la pandemia). -Las emociones en la consulta: conflictos, situaciones delicadas, sus reacciones, etc. -Conocimientos sobre emociones.
Observación durante las sesiones	Octubre 2020	-Expresión corporal. -Expresión facial. -Comunicación no-verbal. -Nivel de participación en las diversas actividades y dinámicas. -Nivel de implicación y profundidad de sus intervenciones. -Tono de voz. -Palabras utilizadas para expresar emociones. -Dinámica relacional entre compañeras.
Conversación con Alba Brugués (adjunta de dirección y gerencia)	Marzo 2020 Octubre 2020	-Cohesión de grupo. -Conflictos percibidos en su dirección del equipo que están latentes y sin previsión de ser resueltos. -Necesidades que detecta en el equipo a nivel emocional, grupal, de comunicación, etc.

Necesidades físicas

- Descansar y dormir.
- Relajar el cuerpo a través del deporte, meditación, etc.
- Dedicar tiempo a realizar actividades físicas.

Necesidades emocionales

- Nombrar aquello que sienten en relación a su situación personal y profesional, sobre todo desde marzo 2020 y su vivencia de la pandemia.
- Saber identificar y poner nombre a sus emociones.
- Entender por qué sienten ciertas emociones.

³⁷ La encuesta puede consultarse en el Anexo IV, página 181.

- Autocuidado: tiempo y espacio para estar con uno mismo, conocerse.
- Expresar sus necesidades como personas y profesionales.
- Comunicarse de manera más efectiva con sus usuarios.
- Sentir que sus emociones son legitimadas.
- Saber identificar las emociones de los usuarios en la interacción que se mantiene en la consulta, para entenderlos y atenderlos mejor.
- Tener un espacio “sin covid”: poder hablar de otros temas, no responder dudas o preguntas de amigos y familiares sobre la enfermedad, realizar vida “normal”, etc.
- Gestionar la incertidumbre, el estrés y la ansiedad vivida durante los últimos meses.
- Gestionar la nueva realidad de su vida personal y laboral (cambios en el sistema de trabajo, nuevas funciones, cambio en la atención a los usuarios, etc.).

Necesidades grupales

- Trabajar la cohesión de grupo.
- Conocerse de manera más personal, más allá de su función profesional.
- Expresar conflictos latentes que no se verbalizan por falta de espacio y tiempo o por miedo a represalias y problemas.
- Resolver conflictos internos que afectan al funcionamiento como grupo y la efectividad del trabajo.
- Trabajar el respeto, la tolerancia y la empatía.
- Comunicarse de manera más efectiva.
- Trabajar la asertividad

Necesidades “prácticas” u organizativas³⁸

- Más tiempo para cada consulta.
- Más espacio y tiempo para compartir y trabajar en equipo.

³⁸ No se pueden trabajar en el taller, porque son necesidades que debe satisfacer el equipo directivo y, sobre todo, la Consejería de Salud, que es quien marca los criterios de funcionamiento generales.

A continuación se muestra un cuadro relacional de las estrategias utilizadas y las necesidades detectadas, que permite observar cuál ha sido el método más efectivo para conseguir información de valor sobre el estado emocional y personal de las participantes.

Necesidades detectadas	Competencias a trabajar ³⁹		
	EN	OB	COEN
Dormir y descansar.			
Relajar el cuerpo a través del deporte, meditación, etc.			
Dedicar tiempo a realizar actividades físicas			
Nombrar aquello que sienten en relación a su situación personal y profesional, sobre todo desde marzo 2020 y su vivencia de la pandemia.			
Saber identificar y poner nombre a sus emociones.			
Entender por qué sienten ciertas emociones.			
Autocuidado: tiempo y espacio para estar con uno mismo, conocerse.			
Expresar sus necesidades como personas y profesionales.			
Comunicarse de manera más efectiva con sus usuarios.			
Sentir que sus emociones son legítimas.			
Saber identificar las emociones de los usuarios en la interacción que se mantiene en la consulta, para atenderlos mejor.			
Tener un espacio "sin covid": poder hablar de otros temas, no responder dudas o preguntas de amigos y familiares sobre la enfermedad, realizar vida "normal", etc.			
Gestionar la incertidumbre, el estrés y la ansiedad vivida durante los últimos meses.			
Gestionar la nueva realidad de su vida personal y laboral.			
Trabajar la cohesión de grupo.			
Conocerse de manera más personal, más allá de su función profesional.			
Expresar conflictos latentes que no se verbalizan por falta de espacio y tiempo o por miedo a represalias y problemas.			
Resolver conflictos internos que afectan al funcionamiento como grupo y la efectividad del trabajo.			
Trabajar el respeto, la tolerancia y la empatía.			
Trabajar la asertividad .			

³⁹ EN = Encuesta inicial / OB = Observación durante las sesiones / COEN = Conversación con la enfermera.

Al igual que con el grupo de madres, se han vinculado las necesidades detectadas con las competencias emocionales que se pueden trabajar para intentar darles respuesta. Estos datos han sido fundamentales para modificar la intervención diseñada con antelación y adaptarla a la realidad de los participantes.

	Necesidades detectadas					Competencias a trabajar ⁴⁰				
	CE	AE	RE	CS	CVB	CE	AE	RE	CS	CVB
Dormir y descansar.										
Relajar el cuerpo a través del deporte, meditación, etc.										
Dedicar tiempo a realizar actividades físicas.										
Nombrar aquello que sienten en relación a su situación personal y profesional, sobre todo desde marzo 2020 y su vivencia de la pandemia.										
Saber identificar y poner nombre a sus emociones.										
Entender por qué sienten ciertas emociones.										
Autocuidado: tiempo y espacio para estar con uno mismo, conocerse.										
Expresar sus necesidades como personas y profesionales.										
Comunicarse de manera más efectiva con sus usuarios.										
Sentir que sus emociones son legítimas.										
Saber identificar las emociones de los usuarios en la interacción que se mantiene en la consulta, para atenderlos mejor.										
Tener un espacio "sin covid": poder hablar de otros temas, no responder dudas o preguntas de amigos y familiares sobre la enfermedad, realizar vida "normal", etc.										
Gestionar la incertidumbre, el estrés y la ansiedad vivida durante los últimos meses.										
Gestionar la nueva realidad de su vida personal y laboral.										
Trabajar la cohesión de grupo.										
Conocerse de manera más personal, más allá de su función profesional.										
Expresar conflictos latentes que no se verbalizan por falta de espacio y tiempo o por miedo a represalias y problemas.										
Resolver conflictos internos que afectan al funcionamiento como grupo y la efectividad del trabajo.										
Trabajar el respeto, la tolerancia y la empatía.										
Trabajar la asertividad.										

⁴⁰ CE = Conciencia Emocional / AE = Autonomía Emocional / RE = Regulación Emocional / CS = Competencia Social / CVB = Competencias de Vida y Bienestar

Objetivos del programa

Objetivo principal

Con mi programa de intervención de Educación Emocional busco facilitar recursos y herramientas que permitan a las mujeres que recientemente han sido madres y son atendida en el CASAP de Castelldefels⁴¹ mejorar la vivencia emocional de su maternidad, a través de promover su bienestar emocional y, en consecuencia, su bienestar físico y mental.

Para ello, es necesario trabajar con las propias madres, con sus acompañantes y también con el personal sanitario que las atiende durante este periodo clave de su vida.

Objetivos secundarios

De este propósito general parten varios objetivos secundarios que permiten concretar las líneas de actuación y determinar los públicos objetivos secundarios con los que trabajar:

- Crear un espacio seguro y de confianza en el que las madres puedan expresar las emociones que sienten en su experiencia de la maternidad e influyen en su bienestar, bien porque no las comprenden, no las aceptan o no saben cómo regularlas.
- Facilitar a las mujeres madres recursos para identificar, sentir, entender, gestionar y comunicar sus emociones de la manera más óptima para cada una de ellas.
- Explicar las emociones desde un punto de vista científico para que entiendan los procesos fisiológicos, hormonales y emocionales que influyen en sus reacciones, comportamientos y maneras de sentir; y de esta manera trabajar sus vivencias y situaciones personales como hechos habituales, comprensibles y explicables.
- Favorecer la regulación y gestión de las emociones a través del autoconocimiento y el uso de diversos recursos.
- Trabajar la autonomía emocional, la autoestima y la empatía para impulsar la autoconfianza y el aprendizaje de cada experiencia.
- Concienciar sobre la importancia de las emociones de la madre en relación al desarrollo emocional del bebé, que siente las emociones maternas como propias.
- Buscar una atención sanitaria completa que contribuya a que las mujeres embarazadas, en puerperio y en etapa de crianza se sientan cuidadas y acompañadas tanto en sus cambios físicos como en los emocionales y comportamentales.

⁴¹ Consorci Castelldefels Agents Salut

- Trabajar las competencias emocionales con el equipo sanitario para impulsar su bienestar emocional personal y grupal y, en consecuencia, mejorar las relaciones laborales, crear cohesión y fomentar la cooperación entre iguales.
- Trabajar la empatía y las competencias sociales con los profesionales sanitarios para que dispongan de herramientas para entender la situación personal de los usuarios y de esta manera mejorar la calidad de las relaciones interpersonales.
- Dotar al equipo sanitario de recursos para acoger, gestionar y validar sus propias emociones y las de los usuarios con el objetivo de mejorar el bienestar de todas las personas que forman parte del día a día del centro de salud.

El objetivo final, por lo tanto, será trabajar a tres bandas para favorecer una vivencia emocional saludable de la maternidad: con las propias madres, con los profesionales que las atienden y con el entorno familiar al que pertenecen.

Temario (relación de temas y sesiones)

El taller destinado a las madres dura ocho semanas, organizadas de la siguiente manera:

Sesión	Contenidos / Actividades	Objetivos teóricos	Competencias / Micro-competencias	Tiempo estimado
SEMANA 1				¡NOS CONOCEMOS!
CÁPSULAS ONLINE (vídeos)	Presentación personal	Darse a conocer antes del primer encuentro. Romper el hielo.	Conciencia emocional Conciencia de las propias emociones. Competencia social Dominar habilidades sociales básicas (escucha) Respeto por los demás. Comunicación receptiva. Compartir emociones.	10'
	Presentación del taller	Explicar aspectos formales del taller. Introducir la Educación Emocional Unir emociones y maternidad.		
ENCUENTRO VIRTUAL	PARTE 1 ¡Vamos a conocernos! -Nos presentamos. -Frase inacabada.	Romper el hielo. Empezar a conocernos. Crear espacio íntimo y cálido para expresar emociones, pensamientos, preocupaciones, sueños.		
	PARTE 2 Pacto de confidencialidad -Valores del grupo. -Pacto.	Trabajar la conciencia emocional a través de dinámicas vivenciales.		
GRUPO TELEGRAM	Experiencias. Dudas. Pensamientos. Emociones.	Crear cohesión ("tribu"). Ofrecer apoyo emocional a distancia.		
SEMANA 2				QUÉ SON LAS EMOCIONES
CÁPSULAS ONLINE (vídeos)	¿Qué son las emociones?	Proponer actividades para identificar las emociones que sentimos en nuestro día a día.	Conciencia emocional Conciencia de las propias emociones. Nombrar las emociones. Comprender emociones de los demás. Competencia social Dominar habilidades sociales básicas (escucha) Respeto por los demás. Comunicación receptiva. Compartir emociones. Competencias para la vida y el bienestar Bienestar emocional. Fluir.	1h 30min
	Emociones y maternidad	Explicar qué son las emociones, cómo se generan y qué funciones tienen.		
	<i>Diario Emocional (ACT.)</i>	Explicar el porqué de la fuerza de las emociones en la maternidad (transferencia emocional, post-parto emocional...).		
	<i>Bote de los buenos momentos (ACT.REGALO)</i>			
ENCUENTRO VIRTUAL	PARTE 1 ¿Cómo nos sentimos? -Maleta virtual de las emociones. -Vocabulario emocional.	Tomar conciencia de nuestras emociones en el momento exacto en el que estamos.		
	PARTE 2 ¿Qué son las emociones? -Espacio conversación. -Objetos personales y Emociones. -Reloj de las emociones.	Saber reconocer las emociones de los demás. Reflexionar sobre el papel de las emociones en la maternidad.		
	PARTE 3 Emociones y maternidad			
GRUPO TELEGRAM	Experiencias. Dudas. Pensamientos. Emociones.	Crear cohesión ("tribu"). Ofrecer apoyo emocional a distancia. Recordar los vídeos que hay para ver.		-

SEMANA 3 **NOS EMOCIONAMOS**

CÁPSULAS ONLINE (vídeos)	Tipos de emociones	Introducir la vivencia emocional a través de actividades para realizar en casa. Compartir y generar emociones. Reflexionar sobre los tipos de emociones.	Conciencia emocional Conciencia de las propias emociones. Nombrar las emociones. Comprender emociones de los demás.	
	<i>Momento de emoción intensa (ACT)</i>			
	<i>Relato emocional (ACT)</i>			
ENCUENTRO VIRTUAL	PARTE 1 ¿Cómo nos sentimos? -Maleta virtual de las emociones.	Tomar conciencia de que las emociones están en todo aquello que vivimos. Continuar conociéndonos y compartir nuestro sentir. Tomar conciencia del impacto de las emociones en nuestro cuerpo: dónde las sentimos, cómo se manifiestan...	Regulación emocional Expresión emocional apropiada Autogenerar emociones positivas	1h 30min
	PARTE 2 Sentimos emociones -Espacio conversación. -Momento de emoción intensa. -Relato de parto. -Emociones positivas y negativas.			
	PARTE 3 ¿Dónde sentimos las emociones? -Sensograma vivencial.			
GRUPO TELEGRAM	Experiencias. Dudas. Pensamientos. Emociones.	Crear cohesión ("tribu"). Ofrecer apoyo emocional a distancia.		-

SEMANA 4 **MIEDOS Y CONFLICTOS**

CÁPSULAS ONLINE (vídeos)	El miedo	Explicar la emoción del miedo y su función. Que cada participante tome conciencia de sus miedos.	Conciencia emocional Conciencia de las propias emociones. Comprender emociones de los demás. Relación entre emoción, cognición y comportamiento.	
	<i>¿Cuáles son nuestros miedos? (ACT)</i>			
ENCUENTRO VIRTUAL	PARTE 1 ¿Cómo nos sentimos? -Maleta virtual de las emociones.	Analizar la emoción del miedo: por qué la sentimos, respuestas habituales, emociones de su galaxia/familia... Distinción entre miedo y ansiedad. Reflexionar sobre situaciones que nos hacen sentir vulnerables / inseguras y que pueden ser causa de nuestros miedos / culpa. Reflexionar sobre nuestras emociones y acciones ante esos miedos y conflictos.	Competencia social Dominar habilidades sociales básicas (escucha). Respeto por los demás. Comunicación receptiva. Compartir emociones.	1h 30min
	PARTE 2 El miedo -Espacio conversación. -Nuestros miedos. -Mensajes externos. -Indefensión aprendida.			
	PARTE 3 Identificamos situaciones de conflicto y emociones			
GRUPO TELEGRAM	Experiencias. Dudas. Pensamientos. Emociones.	Crear cohesión ("tribu"). Ofrecer apoyo emocional a distancia. Recordar los vídeos que hay para ver.		-

SEMANA 5 **REGULACIÓN EMOCIONAL I**

CÁPSULAS ONLINE (vídeos)	Regulación Emocional I	Entender qué es la Regulación Emocional.	<p>Conciencia emocional Nombrar emociones.</p> <p>Regulación emocional Expresión emocional apropiada. Regulación impulsividad. Tolerancia frustración. Habilidades afrontamiento. Autogenerar emociones positivas.</p> <p>Competencia social Dominar habilidades sociales básicas (escucha). Respeto por los demás. Comunicación receptiva. Compartir emociones.</p>	1h 30min
	Contagio Emocional	Proponer una actividad de relajación para realizar en casa como estrategia de regulación emocional.		
	Relajación guiada (ACT)			
ENCUENTRO VIRTUAL	<p>PARTE 1 ¿Cómo nos sentimos? -Maleta virtual de las Emociones.</p>	Practicar estrategias de regulación emocional en uno mismo.		
	<p>PARTE 2 Regulación emocional -Espacio conversación. -Nuestras estrategias.</p>	Trabajar conceptos clave de la PNL.		
	<p>PARTE 3 La reactividad -La piedra mágica. -¡Bailemos! -Acaríciame.</p>	Tomar conciencia de nuestras estrategias de regulación emocional y su nivel de efectividad.		
	<p>PARTE 4 La reevaluación -¡Gira la frase!</p>	<p>Descargar tensiones.</p> <p>Aprender a parar y relajar para regular.</p>		
GRUPO TELEGRAM	Experiencias. Dudas. Pensamientos. Emociones.	Crear cohesión (“tribu”). Ofrecer apoyo emocional a distancia.		-

SEMANA 6 **RESOLVEMOS CONFLICTOS**

CÁPSULAS ONLINE (vídeos)	Los conflictos	Explicar qué son los conflictos, sus componentes y los tipos de reacción/respuesta	<p>Regulación emocional Expresión emocional apropiada . Regulación impulsividad. Tolerancia frustración. Habilidades afrontamiento. Autogenerar emociones positivas.</p> <p>Competencia social Dominar habilidades sociales básicas (escucha). Respeto por los demás. Comunicación receptiva. Compartir emociones.</p>	1h 30min
	Estilos comunicativos			
ENCUENTRO VIRTUAL	<p>PARTE 1 ¿Cómo nos sentimos? -Maleta virtual de las emociones.</p>	<p>Trabajar la regulación emocional en la relación con los demás.</p> <p>Practicar estrategias de resolución de conflictos con otras personas.</p>		
	<p>PARTE 2 Asertividad y estilos de respuesta -Espacio conversación. -Sí y No.</p>			
	<p>PARTE 3 Resolución de conflictos -Situaciones de conflicto II –resolvemos. -La silla vacía.</p>			
GRUPO TELEGRAM	Experiencias. Dudas. Pensamientos. Emociones.	Crear cohesión (“tribu”). Ofrecer apoyo emocional a distancia. Recordar los tareas a realizar.		-

SEMANA 7 **AUTOCUIDADO**

CÁPSULAS ONLINE (vídeos)	Autonomía emocional	Explicar la autonomía emocional. Provocar que las mujeres auto-generen emociones positivas que mejoren su bienestar.	Conciencia emocional Conciencia de las propias emociones.	
	Autoestima y maternidad			
	<i>La caja de las cosas dulces (ACT)</i>			
ENCUENTRO VIRTUAL	PARTE 1 ¡Sesión especial! -La caja de las cosas dulces. -La flor de la autoestima. -Huellas doradas.	Ofrecer a las madres un espacio de autocuidado para relajarse y mimarse.	Autonomía emocional Autoestima. Automotivación. Autoeficacia. Actitud positiva.	1h 30min
	PARTE 2 Autoestima y maternidad -Espacio conversación. -La autoestima y el autocuidado.	Trabajar la autoestima mediante dinámicas vivenciales.		
GRUPO TELEGRAM	Experiencias. Dudas. Pensamientos. Emociones.	Crear cohesión (“tribu”). Ofrecer apoyo emocional a distancia.		-

SEMANA 8 **FIN DEL VIAJE**

CÁPSULAS ONLINE (vídeos)	Educación emocional y competencias	Generar emociones positivas. Tomar conciencia de las emociones sentidas durante las últimas semanas. Mostrar que se ha trabajado la Educación Emocional a través de las actividades.	Regulación emocional Autogenerar emociones positivas.	
	<i>Canciones para siempre I (ACT)</i>			
	<i>Diario emocional, lectura personal (ACT)</i>			
ENCUENTRO VIRTUAL	PARTE 1 ¿Cómo nos sentimos? -Canciones para siempre II.	Cerrar el taller con dinámicas dedicadas a compartir lo aprendido y lo vivido.	Autonomía emocional Actitud positiva.	1h 30min
	PARTE 2 Aquí y ahora -Meditación de la mandarina.			
	PARTE 3 Vamos a mirarnos -Rueda de la vida. -Diario emocional – compartimos. -Regalo de despedida.	Revisar la conformidad o disconformidad con los diversos aspectos de la vida.	Competencias para la vida y el bienestar Fijar objetivos adaptativos. Bienestar emocional. Fluir.	
GRUPO TELEGRAM	Experiencias. Dudas. Pensamientos. Emociones.	Crear cohesión (“tribu”). Ofrecer apoyo emocional a distancia.		-

El taller destinado al equipo de pediatría dura cuatro semanas, organizadas de la siguiente manera:

Sesión	Contenidos / Actividades	Objetivos teóricos	Competencias / Micro-competencias	Tiempo estimado
SEMANA 1 NOS CONOCEMOS				
CÁPSULAS ONLINE	Presentación personal	Darse a conocer antes del primer encuentro. Romper el hielo. Informar sobre las características del taller. Introducir la teoría sobre las emociones.	Conciencia emocional Conciencia de las propias emociones.	20'
	Presentación del taller			
	¿Qué son las emociones?			
ENCUENTRO VIRTUAL	PARTE 1 ¡Vamos a conocernos! -Nos presentamos. -Yo nunca nunca... -Frase inacabada.	Romper el hielo. Trabajar la conciencia emocional a través de dinámicas vivenciales. Reflexionar sobre la importancia de las emociones en las personas dedicadas a trabajar con y para otras personas. Conocer nuestras emociones.	Competencia social Dominar habilidades sociales básicas (escucha). Respeto por los demás. Comunicación receptiva. Compartir emociones.	1h 30'
	PARTE 2 ¿Cómo estamos? -Sensograma vivencial. -El bienestar. -Vocabulario emocional. -Rueda de la vida.			
GRUPO TELEGRAM	Experiencias. Dudas. Inquietudes. Emociones.	Mantener la comunicación. Ofrecer apoyo emocional a distancia.	Bienestar emocional. Fluir.	-
SEMANA 2 NOS CUIDAMOS				
CÁPSULAS ONLINE	Autonomía emocional	Explicar la Autonomía Emocional Trabajar la autoestima y el autocuidado como base para una mejor atención a los usuarios. Promover un acercamiento y conocimiento personal entre los miembros del equipo. Impulsar la escucha activa y la empatía.	Conciencia emocional Conciencia de las propias emociones. Nombrar las emociones. Comprender emociones de los demás.	20'
	<i>Diario Emocional (ACT)</i>			
	<i>La caja de las cosas dulces (ACT)</i>			
ENCUENTRO VIRTUAL	PARTE 1 ¿Cómo nos sentimos? -Maleta virtual de las emociones.	Reflexionar sobre los espacios de autocuidado y bienestar personal.	Autonomía emocional Autoestima. Automotivación. Actitud positiva.	1h 30min
	PARTE 2 Yo, conmigo -Autoestima-autocuidado. -Flor de la autoestima. -La caja de los tesoros.	Identificar aspectos positivos en nosotros y en nuestros compañeros. Aprender a nombrar y expresar emociones.		
	PARTE 3 Yo, con los demás -La caja de las cosas dulces II. -Emociones-situaciones.	Identificar situaciones cotidianas que generen conflictos en nosotros y con los demás. Trabajar la autoestima.		
GRUPO TELEGRAM	Experiencias. Dudas. Pensamientos. Emociones.	Mantener la comunicación. Ofrecer apoyo emocional a distancia.	Bienestar emocional. Fluir.	-

SEMANA 3 **RELACIÓN DE EQUIPO**

CÁPSULAS ONLINE	Regulación emocional	Introducir la regulación emocional. Proponer actividades de regulación para realizar en casa. Reflexionar sobre cómo se crean los conflictos y cómo podemos resolverlos. Explicar los 3 estilos comunicativos principales.	Conciencia emocional Conciencia de las propias emociones. Nombrar las emociones. Comprender emociones de los demás.	
	Estilos comunicativos			
	<i>Meditación de la mandarina (ACT)</i>			
ENCUENTRO VIRTUAL	PARTE 1 ¿Cómo nos sentimos? -Maleta virtual de las emociones.	Entender qué es la regulación emocional. Practicar estrategias para regular las propias emociones. Trabajar conceptos clave de la PNL Resolución de conflictos: regular las emociones en relación con otros.	Regulación emocional Expresión emocional apropiada . Autogenerar emociones positivas.	1h 30min
	PARTE 2 Regulamos las emociones -Espacio conversación. -La piedra mágica. -El mapa no es el territorio.			
	PARTE 3 Resolvemos conflictos -La asertividad (teoría). -La silla vacía. -Flor de la amistad. -Nuestros valores.			
GRUPO TELEGRAM	Experiencias. Dudas. Pensamientos. Emociones.	Mantener la comunicación. Ofrecer apoyo emocional a distancia.		-

SEMANA 4 **INTERACCIÓN CON USUARIOS**

CÁPSULAS ONLINE	Conflicto con pacientes I	Relacionar el estado emocional del personal sanitario con el bienestar de los pacientes.	Conciencia emocional Conciencia de las propias emociones. Comprender emociones de los demás. Relación entre emoción, cognición y comportamiento.	
	Las emociones en consulta			
	<i>Diario emocional– lectura personal (ACT)</i>			
ENCUENTRO VIRTUAL	PARTE 1 ¿Cómo nos sentimos? -Maleta virtual de las emociones.	Seguir poniendo en práctica la regulación emocional. Trabajar la resolución de conflictos en la relación con los usuarios de la consulta. Trabajar las habilidades sociales (escucha, empatía, etc.). Cerrar el taller reflexionando sobre la experiencia vivida, los contenidos y las dinámicas realizadas y los aspectos a mejorar.	Competencia social Dominar habilidades sociales básicas (escucha). Respeto por los demás. Comunicación receptiva. Compartir emociones.	1h 30min
	PARTE 2 Emociones en la consulta -Comunic. Expresiva. -¿Qué sienten ellas?. -Legitimar emociones. -Conflictos con usuarios.			
	PARTE 3 Compartimos -Diario emocional. -Huellas doradas. -Regalo de despedida.			
GRUPO TELEGRAM	Experiencias. Dudas. Pensamientos. Emociones.	Mantener la comunicación. Ofrecer apoyo emocional a distancia.	Competencias para la vida y el bienestar Bienestar emocional. Fluir.	-

Metodología

Realizar las intervenciones en modalidad online ha supuesto un hándicap a la hora de seleccionar los recursos y herramientas a utilizar para desarrollar las sesiones planificadas. La presencialidad buscada al inicio era ya una manera de funcionar que puede tomarse como una “metodología”, determinada por la cercanía, el contacto físico y visual y el calor humano que da el cara a cara.

Para intentar mantener estas características y adaptar la intervención a la situación personal complicada de los dos grupos participantes, he buscado una metodología:

- **Cercana**, que permita a los participantes crear vínculos aunque sea a través de la pantalla.
- **Sencilla**, sin tecnologías complicadas, para que sea accesible para todas/os.
- **Dinámica y ligera**, que busque la participación activa.
- **Vivencial**, para generar interés y fomentar la implicación a nivel emocional.
- **Presencial** a través de la tecnología, para poder tener la cercanía y calidez de vernos, escucharnos y conocernos, pero sin ponernos en riesgo.
- **Variada**, para crear expectación y evitar el aburrimiento o la apatía.
- Con **material** de consulta online para ver cuando los participantes dispongan de tiempo libre.
- **Continua**, para trabajar durante toda la semana, al ritmo que cada uno pueda.
- **Respetuosa** con la situación personal, familiar, laboral, etc. de los participantes.

Teniendo en cuenta todo ello, he diseñado dos talleres de 8 y 4 semanas de duración compuestos por tres bloques:

Cápsulas online	Una semana antes del encuentro virtual	Vídeos de contenido y actividades.
Encuentro virtual	1 vez a la semana	Reunión a través de la plataforma Zoom con cámara y micrófono, para poder vernos y compartir.
Grupo de Telegram	Continuo durante todo el taller	Mensajería de texto cifrado para proteger datos.

Cada bloque se divide en diversos espacios o unidades de acción compuestas por acciones y dinámicas concretas y unos objetivos a alcanzar, que se detallan en el siguiente cuadro:

Tipología	Ejemplos	Objetivos	
Cápsulas online	Teóricas	<p>¿Qué son las emociones? Emociones y maternidad. El miedo. Autonomía Emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Introducir conceptos de la Educación Emocional, las competencias y las emociones de manera clara y sencilla. ● Aportar ideas para trabajar durante las sesiones virtuales. ● Ofrecer material que puedan consultar durante todo el taller. ● Agilizar los encuentros, explicando conceptos que, en modalidad presencial, se trabajarían “in situ”.
	Prácticas	<p>Diario Emocional. Relato emocional. La caja de las cosas dulces. ¿Cuáles son nuestros miedos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Mantener el grupo activo durante la semana. ● Proponer actividades sencillas para realizar en casa. ● Complementar las dinámicas y actividades del encuentro virtual. ● Ofrecer recursos que puedan utilizar en su día a día. ● Poner en práctica los conceptos explicados en las cápsulas teóricas.
Encuentro virtual	Espacios de conversación	<p>Emociones y maternidad. Los conflictos. La regulación emocional. El miedo. La asertividad. Legitimar emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Repasar los contenidos de las cápsulas online. ● Generar debate sobre conceptos básicos. ● Crear un espacio de confianza en el que pueda desarrollarse la complicidad. ● Fomentar la participación y la libertad de expresión. ● Observar cómo la comunicación no verbal de los participantes: palabras utilizadas, tono de voz, información que dan sobre sí mismos, gestos, etc. ● Observar las dinámicas relacionales: quién habla más o menos, si se crea complicidad o no, etc.

Grupo de Telegram	Dinámicas vivenciales	Momento emoción intensa. Relajación. Sensograma vivencial. Huellas dorada.	<ul style="list-style-type: none"> ● Experimentar emociones de manera consciente, en el aquí y el ahora. ● Entrenar las competencias emocionales. ● Ofrecer un espacio para parar y escucharse. ● Traer las emociones al cuerpo (que pasen de ser algo conceptual a real). ● Trabajar la autoestima, el autocuidado y el flow. ● Compartir emociones para crear complicidad. ● Generar nuevas experiencias emocionales. ● Propiciar el encuentro con uno mismo y sus emociones.
	Actividades prácticas	Vocabulario emocional. Identificar miedos. Cuadro de los conflictos. Responder asertivamente. La caja de los tesoros.	<ul style="list-style-type: none"> ● Poner en práctica los recursos, las estrategias y las herramientas explicadas. ● Entrenar las competencias emocionales. ● Reforzar los recursos personales ya existentes para identificar, gestionar y expresar emociones. ● Desarrollar nuevas habilidades. ● Generar trabajo en equipo. ● Generar espacios para compartir ideas, crear debates, desarrollar contenidos en común, etc.
	Explicaciones teóricas	La asertividad. Legitimar emociones. Palabras Marco. "El mapa no es el territorio".	<ul style="list-style-type: none"> ● Aclarar conceptos que no se incluyen en los vídeos teóricos. ● Introducir las actividades y dinámicas programadas para cada encuentro virtual.
Participación libre	-	<ul style="list-style-type: none"> ● Mantener la comunicación durante la semana. ● Facilitar un espacio para compartir emociones, experiencias, sensaciones. ● Fomentar la confianza y la complicidad. ● Llevar el taller al día a día y el terreno más "personal". ● Hacer ver que las emociones son parte fundamental de nuestra existencia. 	

Proceso de aplicación

La presente intervención se ha llevado a la práctica tras varios meses de ajustes, cambios de rumbo y momentos de incertidumbre que, sin duda, han marcado todo el proceso de creación y de aplicación. A continuación se presenta el paso a paso del trabajo y un cronograma detallado de los últimos meses.

EVALUACIÓN INICIAL (Observación y entrevista)		
Análisis del entorno y los públicos objetivos de las prácticas para identificar las necesidades existentes y así diseñar un proyecto de intervención específico que les dé respuesta. Observación del funcionamiento del equipo de pediatría, el CASAP y la atención a las madres.		
Fecha	Acciones	Peticiones al Centro
18/02/2020	Primera reunión con la adjunta de dirección	Presentar la idea de las prácticas y facilitar los datos del convenio
03/03/2020	Centro de Salud: observación	Autorización para observar el espacio y el desarrollo de la actividad diaria, el funcionamiento, el estilo relacional, el público, etc.
	Reunión de enfermería: "	Presentación del proyecto de prácticas: taller de EE, "Emociones y Maternidad". Autorización para hablar con los trabajadores y los usuarios
	Determinar próximas acciones	Consultar la agenda y reservar fechas y espacios
13/03/2020	Se anula la reunión prevista por el inicio del confinamiento	-

DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN		
Detallar objetivos, temario y acciones del taller "Emociones y Maternidad"		
Inicio	Acciones	Medios
01/07/2020 31/08/2020	Diseño de las dos intervenciones	Investigación de talleres realizados en grupos de crianza. Formación online " <i>Els oblits de la maternitat. Quin paper hi juga la psicologia perinatal?</i> " en la Universidad de VIC. Vivencia personal de la maternidad y las emociones. Lectura de artículos académicos y libros de psicología perinatal.
24/08/2020 07/09/2020	Creación del grupo de madres	Difusión de información sobre el taller a las madres recientes por parte del equipo de enfermería

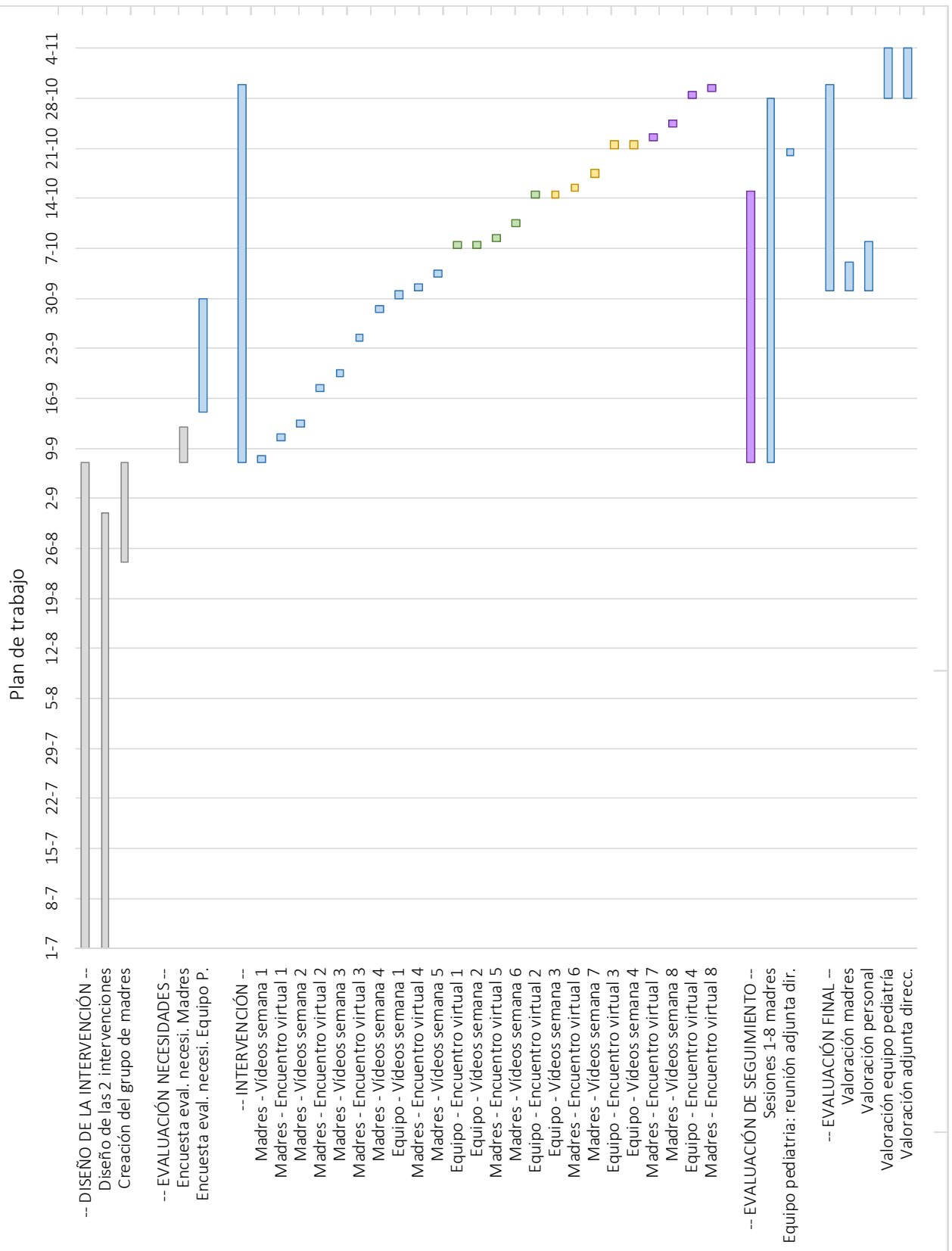
EVALUACIÓN INICIAL II		
Análisis de las necesidades, situación emocional y datos significativos para la intervención.		
Inicio	Acciones	Medios
07/09/2020 12/09/2020	Encuesta inicial para detectar necesidades del grupo de madres.	Encuesta online (Google Docs).
14/09/2020 30/09/2020	Encuesta inicial para detectar necesidades del equipo de pediatría.	Encuesta online (Google Docs).

INTERVENCIÓN		
<p>Realización de dinámicas y actividades adaptadas a las necesidades existentes.</p> <p>La intervención con las madres consta de dos sesiones más porque son el público objetivo principal del <i>practicum</i> y el trabajo de investigación.</p> <p>Se trabajan las 5 competencias emocionales a través de diversos temas.</p>		
Inicio	Acciones	Medios
07/09/2020	Madres - Vídeos semana 1.	Youtube (enlaces privados).
10/09/2020	Madres - Encuentro virtual 1.	Zoom.
12/09/2020	Madres - Vídeos semana 2.	Youtube (enlaces privados).
17/09/2020	Madres - Encuentro virtual 2.	Zoom.
19/09/2020	Madres - Vídeos semana 3.	Youtube (enlaces privados).
24/09/2020	Madres - Encuentro virtual 3.	Zoom.
28/09/2020	Madres - Vídeos semana 4.	Youtube (enlaces privados).
30/09/2020	Equipo - Vídeos semana 1.	Youtube (enlaces privados).
01/10/2020	Madres - Encuentro virtual 4.	Zoom.
03/10/2020	Madres - Vídeos semana 5.	Youtube (enlaces privados).
07/10/2020	Equipo - Encuentro virtual 1.	Zoom.
07/10/2020	Equipo - Vídeos semana 2.	Youtube (enlaces privados).
08/10/2020	Madres - Encuentro virtual 5.	Zoom.
10/10/2020	Madres - Vídeos semana 6.	Youtube (enlaces privados).
14/10/2020	Equipo - Encuentro virtual 2.	Zoom.
14/10/2020	Equipo - Vídeos semana 3.	Youtube (enlaces privados).
15/10/2020	Madres - Encuentro virtual 6.	Zoom.
17/10/2020	Madres - Vídeos semana 7.	Youtube (enlaces privados).
21/10/2020	Equipo - Encuentro virtual 3.	Zoom.
21/10/2020	Equipo - Vídeos semana 4.	Youtube (enlaces privados).
22/10/2020	Madres - Encuentro virtual 7.	Zoom.
24/10/2020	Madres - Vídeos semana 8.	Youtube (enlaces privados).
28/10/2020	Equipo - Encuentro virtual 4.	Zoom.
29/10/2020	Madres - Encuentro virtual 8.	Zoom.

EVALUACIÓN DE SEGUIMIENTO (Observación, entrevista, cuestionarios)		
Evaluación constante que se realizará al mismo tiempo que se desarrollan las sesiones.		
Inicio	Acciones	Medios
07/09/2020 28/10/2020	Grupo de madres: evaluación después de cada sesión.	Encuesta rápida a (Google Docs).
20/10/2020	Equipo de pediatría: evaluación de las primeras sesiones.	Reunión con la adjunta de dirección y gerencia (videollamada).

EVALUACIÓN FINAL (Entrevista y cuestionarios)		
Evaluar el programa de intervención desde todas las partes participantes.		
Inicio	Acciones	Medios
01/10/2020 05/10/2020	Valoración de las madres.	Tiempo de conclusiones en la sesión final. Encuesta final de evaluación (Google Docs).
01/10/2020 08/10/2020	Valoración personal del taller para las madres.	Encuestas de seguimiento. Encuestas finales de evaluación. Experiencia y anotaciones personales durante las sesiones.
28/10/2020 04/11/2020	Valoración del equipo de pediatría.	Tiempo de conclusiones en la sesión final. Encuesta final de evaluación (Google Docs).
29/10/2020 04/11/2020	Valoración adjunta dirección.	Encuentro final con la adjunta de dirección, Alba Brugués.

CRONOGRAMA



Estrategias de evaluación

Grupo de madres

Para evaluar la intervención realizada con el grupo de madres es necesario tener en cuenta, por un lado, la experiencia de las participantes y sus sensaciones y, por el otro, la valoración de la conductora en cuanto a la consecución de objetivos y el programa preparado. Para llevar a cabo este análisis, las herramientas utilizadas han sido las siguientes:

	Estrategia / recurso	Fecha
Evaluación de las participantes	Encuesta evaluación continua semana 3 ⁴²	Sep 2020
	Valoración en la sesión final ⁴³	Sep 2020
Evaluación de la conductora	Observación durante las sesiones	Sep 2020
	Análisis de las encuestas	Sep 2020
	Valoración personal	Oct 2020

A continuación se detallan los aspectos a evaluar y los criterios utilizados en cada herramienta, así como el formato en el que se ha obtenido la respuesta.

Evaluación de las participantes				
Herramienta	A evaluar	Criterios	Tipo	Medida
Encuesta sesión 3	Vídeos	Nivel de interés	Cuant.	1-5
		Comprensibilidad del contenido	Cuant.	1-5
		Duración	Cuant.	1-5
	Encuentro virtual	Nivel de interés	Cuant.	1-5
		Adecuación de las actividades al temario	Cuant.	1-5
		Agilidad y dinamismo	Cuant.	1-5
		Generación de un entorno de confianza y complicidad	Cuant.	1-5
		Adquisición de herramientas y recursos emocionales	Cuant.	1-5
		Observaciones personales	Cuali.	-
Telegram	Utilidad de la herramienta	Cuali.	-	
Sesión final	El taller	Opinión y experiencia personal de cada participante.	Cuali.	-

⁴² Esta encuesta de evaluación se realizó para poder reflejar resultados en el presente trabajo. Consultar en el Anexo IV, página 185. Los resultados se detallan en la página 90.

⁴³ No se ha podido realizar antes del 15 de octubre, los resultados no se reflejan en este documento.

Evaluación de la conductora				
Herramienta	A evaluar	Criterios	Tipo	Medida
Observación durante las sesiones	Vídeos	Nivel de visualización	Cuant.	1-5
	Actividad	Nivel de participación general	Cuant.	1-5
		Nivel de implicación y obertura	Cuant.	1-5
		Agilidad de las actividades	Cuali.	-
	Lenguaje no verbal	Atención y escucha	Cuant.	1-5
		Expresión facial	Cuali.	-
	Telegram	Frecuencia de utilización del grupo por parte de los participantes		
		Tipología de los contenidos compartidos (experiencias personales, dudas prácticas, etc.)		
Análisis de los resultados de las encuestas	Vídeos	Nivel de interés	Cuant.	1-5
		Comprensibilidad del contenido	Cuant.	1-5
		Duración	Cuant.	1-5
	Encuentro virtual	Nivel de interés	Cuant.	1-5
		Adecuación de las actividades al temario	Cuant.	1-5
		Agilidad y dinamismo	Cuant.	1-5
		Generación de un entorno de confianza y complicidad	Cuant.	1-5
Observaciones personales	Cuali.	-		
Valoración personal	Taller en general	Comodidad/incomodidad a la hora de impartir el taller	Cuali.	-
		Percepción del clima emocional generado	Cuali.	-
		Número de actividades programadas y ejecución real	Cuali.	-
		Comunicación con las participantes durante la semana	Cuali.	-

Equipo de pediatría

La valoración del taller de Educación Emocional destinado al equipo de pediatría consta de tres fases, que se corresponden con los tres actores que intervienen en el mismo: la conductora, el equipo y la adjunta de dirección encargada de gestionarlo:

	Estrategia / recurso	Fecha
Evaluación del equipo pediatría	Valoración en la sesión final	Oct 2020
	Encuesta final	Oct-Nov 2020
Evaluación de la conductora	Observación durante las sesiones	Sep 2020
	Análisis de las encuestas	Sep 2020
	Valoración personal	Oct 2020
Evaluación adjunta de dirección	Análisis del diseño del programa	Oct 2020
	Observación durante alguna sesión	Oct 2020

Debido a la saturación de trabajo que experimenta el personal sanitario, la evaluación de la intervención realizada con el equipo de pediatría no incluye la encuesta final de cada sesión. A continuación se detallan los aspectos a evaluar y los criterios utilizados en cada herramienta, así como el formato en el que se ha obtenido la respuesta.

Evaluación del equipo de pediatría				
Herramienta	A evaluar	Criterios	Tipo	Medida
Sesión final	El taller	Opinión y experiencia personal de cada participante.	Cuali.	-
Encuesta final	Vídeos	Nivel de interés	Cuant.	1-5
		Comprensibilidad del contenido	Cuant.	1-5
		Duración	Cuant.	1-5
	Encuentros virtuales	Nivel de interés	Cuant.	1-5
		Adecuación de las actividades al temario	Cuant.	1-5
		Agilidad y dinamismo	Cuant.	1-5
		Generación de un entorno de confianza y complicidad	Cuant.	1-5
		Adquisición herramientas para la gestión emocional propia	Cuant.	1-5
		Adquisición de herramientas para la atención al usuario	Cuant.	1-5
	Telegram	Observaciones personales	Cuali.	-
Utilidad de la herramienta		Cuali.	-	

Evaluación de la conductora				
Herramienta	A evaluar	Criterios	Tipo	Medida
Observación durante las sesiones	Vídeos	Nivel de visualización	Cuant.	1-5
	Actividad	Nivel de participación general	Cuant.	1-5
		Nivel de implicación y obertura	Cuant.	1-5
		Agilidad de las actividades	Cuali.	-
	Lenguaje no verbal	Atención y escucha	Cuant.	1-5
		Expresión facial	Cuali.	-
	Telegram	Frecuencia de utilización del grupo por parte de los participantes		
		Tipología de los contenidos compartidos (experiencias personales, dudas prácticas, etc.)		
Análisis de los resultados de las encuestas	Vídeos	Nivel de interés	Cuant.	1-5
		Comprensibilidad del contenido	Cuant.	1-5
		Duración	Cuant.	1-5
	Encuentro virtual	Nivel de interés	Cuant.	1-5
		Adecuación de las actividades al temario	Cuant.	1-5
		Agilidad y dinamismo	Cuant.	1-5
		Generación de un entorno de confianza y complicidad	Cuant.	1-5
		Adquisición herramientas para la gestión emocional propia		
		Adquisición de herramientas para la atención al usuario		
		Observaciones personales	Cuali.	-
Valoración personal	Taller en general	Comodidad/incomodidad a la hora de impartir el taller	Cuali.	-
		Percepción del clima emocional generado	Cuali.	-
		Número de actividades programadas y ejecución real	Cuali.	-
		Comunicación con las participantes durante la semana	Cuali.	-

Finalmente, para evaluar la intervención con el equipo de pediatría es importante conocer la percepción de la adjunta de dirección y gerencia, Alba Brugués, tanto del taller como de los resultados de su realización. Este último paso se realiza una vez finalizada la intervención y a través de una entrevista personal.

Evaluación de la adjunta de dirección y gerencia				
Herramienta	A evaluar	Criterios	Tipo	Medida
Análisis del diseño	Estructura	Variedad de herramientas utilizadas	Cuant.	1-5
		Duración del taller	Cuant.	1-5
		Organización de las sesiones (vídeos y encuentros)	Cuant.	1-5
	Contenidos	Adecuación a la realidad laboral y personal del equipo	Cuant.	1-5
		Utilidad del contenido teórico	Cuant.	1-5
		Utilidad de las actividades	Cuant.	1-5
	Objetivos	Viabilidad de los objetivos	Cuant.	1-5
Adecuación a la misión, visión y valores del CASAP		Cuant.	1-5	
Observación de alguna sesión	Encuentros virtuales	Nivel de interés	Cuant.	1-5
		Adecuación de las actividades al temario	Cuant.	1-5
		Agilidad y dinamismo	Cuant.	1-5
		Generación de un entorno de confianza y complicidad	Cuant.	1-5
		Adquisición herramientas para la gestión emocional propia	Cuant.	1-5
		Adquisición de herramientas para la atención al usuario	Cuant.	1-5
		Observaciones personales	Cuali.	-

Evaluación de la intervención con el grupo de madres

Como se explica en el proceso de aplicación de la intervención, no ha sido posible realizar una evaluación de toda la intervención debido a que antes de la fecha de entrega del presente trabajo tan sólo se pudieron llevar a cabo tres sesiones. Por ello, los resultados presentados a continuación reflejan el desarrollo de las tres primeras sesiones del taller.

Valoración de las participantes

Las tres primeras semanas del taller han tenido una muy buena acogida entre las participantes, tal y como se refleja en la encuesta y en sus comentarios.

Resultado de la encuesta semanas 1-3		
A evaluar	Criterios	Nota
Vídeos	Nivel de interés	4
	Comprensibilidad del contenido	5
	Duración	3
Encuentro virtual	Nivel de interés	5
	Adecuación de las actividades al temario	4
	Agilidad y dinamismo	4
	Generación de un entorno de confianza y complicidad	4
	Adquisición de herramientas y recursos emocionales	4
	Observaciones personales	-
Telegram	Utilidad de la herramienta	3

Han destacado la agilidad y el dinamismo tanto de los encuentros como de los vídeos, que les han resultado amenos e interesantes. El vídeo sobre las emociones, de 10 minutos de duración, es el que se les ha hecho más complicado de ver por falta de tiempo libre, detalle a tener en cuenta a la hora de grabar y editar los vídeos de las próximas semanas. El ejercicio del Diario Emocional, que deben hacer de manera continua durante todo el taller, les cuesta realizarlo porque no están habituadas a tomarse un tiempo en el que mirar cómo se sienten y por qué.

En las sesiones virtuales se sienten algo cohibidas todavía, pero también sienten que pueden hablar de sus vivencias con libertad, pues son comprendidas y acogidas. Algunas dinámicas realizadas, como la foto de un momento de emoción intensa o el relato emocional, han provocado en ellas emociones ambiguas que quieren trabajar las próximas semanas.

Finalmente, consideran que el grupo de Telegram es útil sobre todo para recordar la hora y día de la próxima sesión y crear, poco a poco, vínculos con el resto de las mujeres.

Valoración de la conductora

Arrancar el taller “Emociones y Maternidad” ha sido complicado desde el punto de vista logístico. A pesar de dar el consentimiento para facilitar sus datos, las mujeres interesadas en participar han tardado en responder a los mensajes de toma de contacto y, por lo tanto, tardamos más de lo previsto en fijar un día y hora para realizar los encuentros virtuales.

Superado el primer obstáculo, han participado de manera bastante activa durante las primeras semanas, aunque les resulta difícil compartir algunas de sus emociones y experiencias y, cuando se animan, lo hacen con timidez y sin explayarse demasiado. Esta reacción es natural, teniendo en cuenta que no se conocían con anterioridad y, en estos casos, es necesario dejar un margen de tiempo para que se genere un ambiente de confianza y complicidad.

En general, los encuentros se han desarrollado con bastante agilidad. Utilizar una pantalla para comunicarnos dificulta la comunicación cuando hay problemas de conexión o algún elemento (cámara, altavoz, etc.) no funcionan correctamente. La percepción de las sensaciones y emociones de las participantes también es más complicada de esta manera, por lo que la interacción puede resultar algo más fría o distante. A pesar de todo ello, se ha creado un bonito clima de trabajo.

Las participantes disponen de poco tiempo libre por lo que, en algunos casos, no han podido visualizar los vídeos o realizar las actividades propuestas antes del encuentro virtual. Este es un aspecto a mejorar para que los encuentros sean dinámicos y quienes sí hayan consultado los vídeos no tengan la sensación de perder el tiempo.

El grupo de Telegram ha funcionado de manera tímida. Lo han utilizado sobre todo para consultas prácticas sobre tareas a realizar o el día del próximo encuentro virtual, aunque también han compartido alguna anécdota personal.

El siguiente cuadro resume las observaciones realizadas durante las sesiones:

Observación durante las sesiones		
A evaluar	Criterios	Nota
Vídeos	Nivel de visualización	3
Actividad	Nivel de participación general	4
	Nivel de implicación y obertura	3
	Agilidad de las actividades	3
Lenguaje no verbal	Atención y escucha	4
	Expresión facial	4
Telegram	Frecuencia de utilización del grupo por parte de los participantes	3
	Tipología de los contenidos compartidos (experiencias personales, dudas prácticas, etc.)	Poca actividad

Valoración personal

Realizar este taller ha sido todo un reto a nivel personal, por la infinidad de dificultades que han aparecido durante los meses de diseño, preparación y ejecución. Además de reformular el contenido, la estructura y la metodología, he tenido que gestionar mi frustración ante la imposibilidad de realizar la intervención de manera presencial, lo que me parecía esencial para trabajar las emociones. Asimismo, ha sido necesario crear un grupo de madres desde cero, para lo que he tenido que coordinarme con las enfermeras encargadas de los grupos de lactancia, crear material para generar interés sobre el taller, y contactar de manera individual y personal con las posibles interesadas para poder comenzar a trabajar. Todo ello ha supuesto un mayor nivel de nerviosismo y estrés del que ya supone llevar a cabo unas prácticas y un trabajo final.

Pero, además, llevarlo a cabo en formato online, me ha supuesto un desafío profesional, pues aunque estudié comunicación, me cuesta mucho ponerme ante una cámara y me siento artificial y forzada. Grabar los vídeos me ha servido para ganar soltura y tomar práctica en una rama de mi profesión que no había explorado hasta el momento. He disfrutado mucho redactando y grabando el material, pero sobre todo editándolo y presentándolo a las participantes. Quizás, para futuras intervenciones, sería importante dejar más espacio para consultar el material en vídeo, ya que una semana resulta escasa para quienes, como las madres del grupo, deben atender muchos frentes durante un día y disponen de poco tiempo personal.

Los encuentros virtuales también han sido un hándicap, pues quería buscar la mayor presencialidad posible aunque fuera a través de las nuevas tecnologías. En este sentido me he sentido bastante cómoda y natural ante el grupo, y creo que esto ha contribuido a crear un buen clima emocional. Aun así, queda trabajo por realizar para conseguir que las mujeres participantes se sientan más cómodas y se animen a hablar y compartir más.

Adaptar algunos materiales y actividades al formato online ha sido otro aspecto a destacar de todo el proceso. Ha sido necesario plantearlos de otra manera o incluso crear una variedad de la actividad y, por ello, dudaba de los resultados o de la viabilidad. Sin embargo, me he llevado una grata sorpresa al comprobar que han funcionado muy bien e incluso han generado reacciones que no esperaba. Las primeras sesiones del taller han resultado muy gratificantes y me han ayudado a ver los aspectos a mejorar y los puntos fuertes a mantener.

Materializar los conocimientos adquiridos en clase y a través de la investigación en una intervención real me ha permitido experimentar en primera persona cómo mis ideas pueden transformarse en algo tangible y llevarse a cabo con resultados visibles, permitiéndome aprender y crecer mucho más. Gracias a esta experiencia he reforzado mi sensación de haber encontrado ese “algo” que me motiva y me mueve, lo que me permite unir mi profesión, la comunicación, con la certeza de que cuidar y expresar las emociones es fundamental para nuestra salud.

Evaluación de la intervención con el equipo de pediatría

Como se explica en el Anexo IV, la aparición del COVID-19 ha retrasado la intervención con el Equipo de Pediatría hasta octubre de 2020, más allá de la fecha de entrega del presente trabajo. Los miembros del equipo han estado repartidos en distintas tareas y no han vuelto totalmente la funcionamiento habitual hasta finales de septiembre. Además, la adjunta de dirección, que debía supervisar la intervención, no tenía disponibilidad hasta octubre para poder atender esta tarea.

Por ello, no es posible reflejar los resultados de la evaluación ni mi experiencia personal con este grupo. Lo que sí puedo expresar es mi gratitud por la predisposición de todo el equipo para responder las encuestas de evaluación y ayudarme en la búsqueda de madres que quisieran participar en el taller dedicado a ellas. Agradecer sobre todo a la enfermera Marta Calabia y a la adjunta de dirección, Alba Brugués, el gran interés que han mostrado por la Educación Emocional y por mi proyecto, y todo el apoyo que me han prestado durante estos meses de trabajo.

CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL

El proceso de diseño y realización de este trabajo me ha hecho aún más consciente del impacto que las emociones tienen en nuestra salud, nuestra personalidad y nuestra manera de entender y transitar la vida. Mi interés por unir la Educación Emocional y la maternidad partió desde mi propia experiencia de esta etapa vital y la intuición de que las emociones tienen un papel fundamental en la transformación de mujer a madre. La investigación realizada para completar el marco teórico ha reafirmado mis sensaciones y me ha descubierto a muchos profesionales que trabajan para mostrar que la maternidad es un proceso increíblemente interesante, a la par que complejo, que va mucho más allá de gestar y dar a luz una vida. Los cambios que se producen en el cerebro, el vaivén hormonal, la conexión emocional, el microquimerismo fetal, la matrescencia, etc. abren la puerta a una nueva manera de ver, integrar y vivir la maternidad, más plena, más consciente, y más real, que impulsa cambios en nuestra manera de organizar y entender la familia y la sociedad.

La Educación Emocional tiene un papel fundamental en la creación de esta nueva mirada. Disponer de herramientas, recursos y habilidades para identificar, entender, regular y expresar las emociones puede contribuir a que las mujeres se comprendan más y mejor durante la maternidad y puedan vivirla respetando sus necesidades y deseos y marcando los límites que crean necesarios. Asimismo, tendrán más recursos para pedir la ayuda que realmente necesitan, así como para acompañar acoger y legitimar las emociones de sus hijos y acompañarlos en su propio desarrollo emocional y contribuyendo a una educación del saber, del sentir y del ser.

Y es que si desde la infancia aprendemos a poner en valor nuestras emociones, seremos mucho más capaces de crear una sociedad que responda debidamente a todas nuestras necesidades, más allá de las económicas y materiales.

Una sociedad que promulgue una atención sanitaria más humanizada y cercana, en la que se escuchen y acompañen las emociones de las mujeres en esta etapa vital y se comprendan y trabajen como parte de su desarrollo y transformación personal.

Una sociedad que entienda la maternidad como un sostén fundamental de la misma, y no sólo como un proceso o trámite que regular, y que ponga los medios para que cada mujer decida en libertad cómo vivirla y cómo integrarla con el resto de sus identidades.

En este sentido, la aparición del COVID-19 ha puesto las emociones en primera línea de dos maneras totalmente opuestas. El confinamiento supuso para la mayoría parar la actividad frenética habitual del día a día y habitar un espacio que demasiadas veces es de paso, tanto físico (la casa), como emocional (nosotros mismos). La incredulidad, el desconcierto, el miedo, la incertidumbre, la preocupación... hicieron aparición y la necesidad de gestionar estas emociones se hizo más que evidente.

Ahora, sin embargo, en esta nueva normalidad llena de cambios, las emociones que tanto nos han movido durante varios meses apenas se tienen en cuenta. Resulta curioso, pero sobre todo preocupante, que con el argumento de la prevención del contagio desaparezcan servicios tan esenciales como la atención presencial en los centros de salud, la adaptación en las escuelas y las visitas a los centros de mayores; cuando sí se permite acudir a cines, teatros, restaurantes, bares o gimnasios, donde compartimos espacio con otras muchas personas. Las mujeres que han vivido su maternidad estos últimos meses, o lo hagan a partir de ahora, no podrán estrechar la mano de sus parejas durante las ecografías, no tendrán grupos de pre-parto y post-parto en el que hablar de sus dudas, miedos e ilusiones, ni dispondrán de la tranquilidad de poder acudir a un grupo de lactancia para corregir un agarre. Resulta triste ver que, en cuestión de meses, se ha dejado de lado el trabajo realizado durante muchos años para crear una red de sostén a la ma/paternidad.

La practicidad predomina en muchos aspectos en los que la humanidad debería ser lo primordial, de la mano, siempre, de las medidas de prevención necesarias para asegurar la salud. El bienestar emocional queda, una vez más, relegado y olvidado.

Desde mi punto de vista, hoy más que nunca debemos apostar por la Educación Emocional en todos los ámbitos de nuestra vida. Queda mucho trabajo por hacer, aún, para integrar que es primordial para el ser humano sentir, comprender, gestionar e integrar nuestras emociones desde el inicio de nuestra vida para desarrollarnos en todo nuestro potencial y, sobre todo, procurar nuestro bienestar. Espero poder contribuir a ello en mi día a día, tanto a nivel personal como profesional.

BIBLIOGRAFIA

- Alberici, A. (Aureliana), Serreri, P., & Martín, A. (2005). *Competencias y formación en la edad adulta : el balance de competencias*. Barcelona : Editorial Laertes.
- Alligood, M. R., & Marriner-Tomey, A. (1999). *Modelos y teorías en enfermería*. Retrieved from http://cercabib.ub.edu/iii/encore/record/C__Rb1433229__SModelos y teor%EDas en enfermer%EDa__Orightresult__U__X7?lang=spi
- Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. In *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco, CA, US: Jossey-Bass.
- Athan, A. M. (2020). Reproductive Identity: An Emerging Concept. *AMERICAN PSYCHOLOGIST*, Vol. 75, pp. 445–456. <https://doi.org/10.1037/amp0000623>
- Bibring, G. L., Dwyer, T. F., Huntington, D. S., & Valenstein, A. F. (1961). A Study of the Psychological Processes in Pregnancy and of the Earliest Mother-Child Relationship. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 16(1), 9–24. <https://doi.org/10.1080/00797308.1961.11823197>
- Bisquerra Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar / Rafael Bisquerra Alzina ; con la colaboración de ... Manuel Álvarez,.. [et al.]*. Retrieved from http://cercabib.ub.edu/iii/encore/record/C__Rb1444095__SEducaci%F3n Emocional y Bienestar__Orightresult__U__X7?lang=spi
- Bisquerra Alzina, R., & Mateo Andrés, J. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Retrieved from http://cercabib.ub.edu/iii/encore/record/C__Rb2317746__Scompetencias emocionales para un cambio__Orightresult__U__X6?lang=spi
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10(0). <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Bisquerra Alzina, R., & Punset, E. (2015). *Universo de emociones*. Retrieved from http://cercabib.ub.edu/iii/encore/record/C__Rb2208042__Suniverso de emociones__Orightresult__U__X7?lang=spi
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid : Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016). *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos / prólogo Eduard Punset ; texto Rafael Bisquerra, Giselle Lalymuns ; edición PalauGea*. Retrieved from https://cercabib.ub.edu/iii/encore/record/C__Rb2205561__Scomunicaci%3n de emociones__Orightresult__U__X1?lang=cat
- Boix i Casas, C. (2007). *Educar para ser feliz : una propuesta de educación emocional / Carmen Boix i Casas*. Retrieved from http://cercabib.ub.edu/iii/encore/record/C__Rb1822602__SEducar para ser feliz__Orightresult__U__X7?lang=cat
- Bowlby, J. (1993). *El Vínculo afectivo / John Bowlby*. Retrieved from http://cercabib.ub.edu/iii/encore/record/C__Rb1373350__SJohn Bowlby__Orightresult__U__X4?lang=spi
- Broestl, L., Rubin, J. B., & Dahiya, S. (2018). Fetal microchimerism in human brain tumors. *Brain Pathology*, 28(4), 484–494. <https://doi.org/10.1111/bpa.12557>
- Bueno, J. M., & CAMFiC. (1998). *Provant de seure a l'altra cadira : la perspectiva del client*. Retrieved from http://cercabib.ub.edu/iii/encore/record/C__Rb1382327__SPROVANT DE SEURE A L'ALTRA CADIRA__Orightresult__U__X7?lang=spi
- Castelló López, M. I. (2006). *Vivencia Emocional en el Embarazo, Parto y Puerperio*. CEOE. (2019). *Análisis de la brecha salarial de género en España*. Retrieved from <https://www.pwc.es/es/publicaciones/diversidad/analisis-brecha-salarial-genero-espana-ceos-pwc.pdf>
- Chan, W. F. N., Gurnot, C., Montine, T. J., Sonnen, J. A., Guthrie, K. A., & Nelson, J. L. (2012).

- Male Microchimerism in the Human Female Brain. *PLoS ONE*, 7(9).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0045592>
- Corbin, H. (1948). Emotional Aspects of Maternity Care. *The American Journal of Nursing*, 48(1), 20. <https://doi.org/10.2307/3457973>
- Croskerry, P., Abbass, A., & Wu, A. W. (2010). Emotional Influences in Patient Safety. *Journal of Patient Safety*, 6(4), 199–205. <https://doi.org/10.1097/PTS.0b013e3181f6c01a>
- Ekman, P., & Lama, D. (2008). *Sabiduría Emocional. Una conversación entre S.S. El Dalai Lama y Paul Ekman*.
- Ellison, K. (2006). *Inteligencia maternal : de cómo ser madres nos vuelve más inteligentes / Katherine Ellison*. Retrieved from https://cercabib.ub.edu/iii/encore/record/C__Rb1752066__Sthe maternal brain__Orightresult__U__X1?lang=cat
- Fernández-Abascal, E. G., Jiménez Sánchez, M. P., & Martín Díaz, M. D. (2003). Emoción y motivación : la adaptación humana. In *Psicología de la emoción y la motivación*. Retrieved from <http://mendeley.csuc.cat/fitxers/93101819af3f3735c306ff62497df251>
- Garrido, M. J. (2019). *Redes, maternidad y crianza*.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Retrieved from http://cercabib.ub.edu/iii/encore/record/C__Rb1308149__Semotional intelligence__Orightresult__U__X7?lang=spi
- Goleman, D. (1997). La salud emocional : conversaciones con el Dalai Lama sobre la salud, las emociones y la mente. In *Biblioteca de la nueva conciencia*. Retrieved from https://cercabib.ub.edu/iii/encore/record/C__Rb1510473__Semociones y salud__Orightresult__U__X2?lang=cat
- Gutman, L. (2013). *La maternitat i l'encontre amb l'ombra pròpia / Laura Gutman ; [traducció:] Helena Boadas Roca i Mar Albacar i Morgó*. Retrieved from https://cercabib.ub.edu/iii/encore/record/C__Rb2559338__Sencuentro con la propia sombra__Orightresult__U__X3?lang=cat
- Henderson, A. (2001). Emotional labor and nursing: an under-appreciated aspect of caring work. *Nursing Inquiry*, 8(2), 130–138. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1800.2001.00097.x>
- Hoekzema, E., Barba-Müller, E., Pozzobon, C., Picado, M., Lucco, F., García-García, D., ... Vilarroya, O. (2017). Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure. *Nature Neuroscience*, 20(2), 287–296. <https://doi.org/10.1038/nn.4458>
- Howard, & M, L. (2014). Non-psychotic mental disorders in the perinatal period. *The Lancet*, 384(9956). Retrieved from <http://mendeley.csuc.cat/fitxers/1891f9233fbff9c8a8211cf9dc7fcd8>
- Ibarrola, B. (2008). Música para antes de nacer : educación emocional en la etapa prenatal. In *Música para antes de nacer : educación emocional en la etapa prenatal*. Retrieved from <http://mendeley.csuc.cat/fitxers/92ccccf8468f5f1e5db9b85b843627405>
- Imaz, E. (2010). Convertirse en madre: etnografía del tiempo de gestación. In *Política y Sociedad* (Vol. 50). Retrieved from <http://mendeley.csuc.cat/fitxers/f8f5e52048ccef9666ec19fca5ce52a6>
- Jimenez Espinosa, M., & Otros. (2015). *Mamamorfosis. Las 200 caras de la luna*.
- López Cassà, È. (2019). *Educación de las emociones en la infancia (de 0 a 6 años) : reflexiones y propuestas prácticas / Èlia López Cassà*. Retrieved from http://cercabib.ub.edu/iii/encore/record/C__Rb2303833__Seducar las emociones en la infancia__Orightresult__U__X7?lang=cat
- Mahmoud, N. M., & Abd, F. M. (2017). Predictors of Maternal Fetal Attachment among Pregnant Women. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*.
- Martín Díaz, M. D. (2008). Emociones positivas y salud. In E. G. Fernández-Abascal (Ed.), *Emociones positivas* (pp. 393–420). Retrieved from <http://mendeley.csuc.cat/fitxers/7df1835d37d30fdbca49c4d0dde997de>
- May, C. (1991). Affective neutrality and involvement in nurse-patient relationships:

- perceptions of appropriate behaviour among nurses in acute medical and surgical wards. *Journal of Advanced Nursing*, 16(5), 552–558. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1991.tb01690.x>
- McQueen, A. C. H. (2004). Emotional intelligence in nursing work. *Journal of Advanced Nursing (Wiley-Blackwell)*, 47(1), 101. Retrieved from <http://sire.ub.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edb&AN=13243933&lang=es&site=eds-live>
- Mobbs, N., Williams, C., & Weeks, A. (2018). Humanising birth: Does the language we use matter? *British Medical Journal*. Retrieved from <https://blogs.bmj.com/bmj/2018/02/08/humanising-birth-does-the-language-we-use-matter/>
- Molina, M. E. (2006). Transformaciones Histórico Culturales del Concepto de Maternidad y sus Repercusiones en la Identidad de la Mujer. *Psykhé (Santiago)*, 15(2), 93–103. <https://doi.org/10.4067/S0718-22282006000200009>
- Odent, M. (2009). *El bebé es un mamífero*. Retrieved from http://cercabib.ub.edu/iii/encore/record/C__Rb2012274__SMichelOdent__Orightresult__U__X4?lang=spi
- Olza, I. (n.d.). Ansiedad, rechazo y otros sentimientos frecuentes tras el parto: “Todo el mundo celebraba la llegada de mi hija menos yo.” *El Diario*, p. 2018. Retrieved from https://www.eldiario.es/nidos/parir_0_811219294.html
- Olza, I. (2008). De la teoría del vínculo a la neurobiología del apego. In *Maternidad y ciclo vital de la mujer : [Cursos de verano 2008 - Universidad de Zaragoza] / María Jesús Blázquez García (directora)*. Retrieved from http://discovery.ub.edu/iii/encore/record/C__Rb1940097__S978-84-7733-551-1__Orightresult__X3;jsessionid=EF7F7D8DE0378D38B034D19655190F6B?lang=cat
- Olza, I. (2012). La experiencia del programa del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, (. 101). Retrieved from <http://mendeley.csuc.cat/fitxers/8954869eaa267f6b272fbf696e0b0264>
- Olza, I. (2016). El postparto no es como nos cuentan. *Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal*. Retrieved from <https://saludmentalperinatal.es/el-posparto-no-es-como-nos-cuentan-las-necesidades-de-las-madres-tampoco/>
- Olza, I. (2018a). Los aspectos médicos de la gestación subrogada desde una perspectiva de salud mental, holística y feminista. perspectiva de salud mental, holística y feminista”, en Rosana Triviño Caballero: Cuestiones abiertas sobre la gestación subrogada ilemata,. *Ilemata*, 28, 1–12.
- Olza, I. (2018b). *Parir. El poder del parto*. S.A. Ediciones B.
- Olza, I. (2019). La salud mental afecta directamente a la lactancia materna. *ABC Bebés*. Retrieved from https://www.abc.es/familia/bebes/abci-salud-mental-afecta-directamente-lactancia-materna-201909130248_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fiboneolza.org%2Fentrevistas%2F
- OMS. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*.
- Pizzinato, A. (2007). Identidad, maternidad y feminidad : retos de la contemporaneidad. *Psico VO* - 38, p. 7. Retrieved from <http://sire.ub.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.5161628ART&lang=es&site=eds-live>
- Pizzinato, A., & Calesso-Moreira, M. (2007). Identidad, maternidad y feminidad: retos de la contemporaneidad. *Psico VO* - 38.
- Pujal i Llobart, M. (2004). La identidad (el self). In *Introducción a la psicología social*. Retrieved from <http://mendeley.csuc.cat/fitxers/3e50aae5bd0fa4ea82f4042ff9758d31>
- Rondón, M. B. (2003). Maternity blues: cross-cultural variations and emotional changes. *Primary Care Update for OB/GYNS*, 10(4), 167–171. [https://doi.org/10.1016/S1068-607X\(03\)00029-5](https://doi.org/10.1016/S1068-607X(03)00029-5)

- Ruddick, S. (1990). *Maternal Thinking: Toward a Politics of Peace*.
- Stern, D. N. (1999). *El nacimiento de una madre. Cómo la experiencia de la maternidad te cambia para siempre*. paidós.
- Thomaz, A. C. P., Lima, M. R. T. de, Tavares, C. H. F., & Oliveira, C. G. de. (2005). Relações afetivas entre mães e recém-nascidos a termo e pré-termo: variáveis sociais e perinatais. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 10(1), 139–146. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2005000100016>
- Wadhwa, P. D., Sandman, C. A., & Garite, T. J. (2001, January 1). *The neurobiology of stress in human pregnancy: implications for prematurity and development of the fetal central nervous system*. Retrieved from <http://sire.ub.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsair&AN=edsair.od.....325..b703e9a72194c91e61e9677dea7a723c&lang=es&site=eds-live>

ANEXO I
TRANSFORMACIÓN DE LA INTERVENCIÓN DEBIDO
AL COVID-19



La aparición del COVID-19 y el confinamiento han marcado tanto el diseño, como la ejecución de la presente intervención, ya que a raíz de la situación vivida desde el 14 de marzo y las normas establecidas para el desarrollo de la vida social desde entonces no he podido realizar el Taller de Educación Emocional en las condiciones para las que estaba pensado.

En el próximo cuadro se resumen las diferencias entre la intervención que había ideado en un inicio y la que he podido llevar a cabo en la realidad. Y, a continuación, expongo qué aspectos del taller he necesitado cambiar y re-diseñar para poder llevarlo a cabo.

	Planteamiento inicial	Planteamiento post COVID-10
Fecha de la intervención	Marzo-mayo 2020	Septiembre-octubre 2020
Lugar	CASAP de Castelldefels	Online
Formato	Presencial	Online
Público objetivo	Grupo madres de lactancia Equipo de pediatría	Grupo de madres creado expresamente Equipo de pediatría.
Análisis de necesidades	Entrevista personal Observación del espacio y las dinámicas de grupo Encuesta Reunión con la adjunta de dirección Reunión con las enfermeras conductoras del grupo de lactancia	Encuesta online Observación durante las sesiones <i>Reunión con la adjunta de dirección (pendiente de confirmar)</i>
Recursos	Dinámicas vivenciales Ejercicios grupales Participación de las parejas y familiares	Dinámicas y ejercicios adaptados Cápsulas online (vídeos)
Evaluación	Encuesta final Impresiones en la última sesión Reunión con la adjunta de dirección	Encuesta final Impresiones en la última sesión
Fecha evaluación	Mayo 2020	1-15 octubre (no es posible realizar una evaluación completa antes de la entrega del TFP, con fecha límite 15 de octubre de 2020)

Importancia del lugar

Mi objetivo con el taller “Emociones y maternidad” era introducir el cuidado emocional como parte de la atención sanitaria de los grupos de lactancia, para remarcar que la salud comprende todos los aspectos de la persona, no sólo el físico. Es por ello que era de vital importancia desarrollar la intervención en las instalaciones del CASAP e implicar también al equipo de pediatría, para que la Educación Emocional tuviera presencia físicamente en un entorno sanitario.

Esto ya no es posible, debido a la prohibición de crear grupos presenciales en los centros de salud hasta nueva orden. Por ello, transformé la intervención en un taller on-line con un encuentro virtual semanal, para intentar mantener lo esencial de los grupos: compartir experiencias cara a cara y relacionarnos con personas que están viviendo situaciones similares.

Público objetivo - Madres

Aunque no ha cambiado en su base (madres y equipo de pediatría), el público objetivo ha cambiado en su formato. Inicialmente la intervención principal iba a tener como protagonistas a las madres participantes del grupo de lactancia que se reunía los jueves, de 11h a 13h. Este grupo desapareció con el confinamiento y no se volvió a crear en el momento de volver a la “nueva normalidad”.

En un principio el grupo se reactivaría, con nuevas mujeres, en septiembre; pero a mediados de julio me informaron de la Consejería de Salud había anunciado que no sería posible crear ningún grupo presencial en 2020 y, seguramente, en 2021. Debido a ello, hemos tenido que crear un grupo “improvisado” de madres, presentándoles el taller a través de las enfermeras de pediatría e invitándolas a participar si lo veían posible.

Público objetivo – Equipo de pediatría

Desde el confinamiento, los miembros del equipo de pediatría han sido destinados a otras funciones más urgentes relacionadas con la pandemia por lo que no han estado físicamente en el centro de salud hasta principios de septiembre. Es por ello que ha sido imposible realizar la intervención con este grupo antes del mes de octubre.

Análisis de necesidades

Como manda la lógica del diseño de una intervención en Educación Emocional, la idea inicial era realizar un análisis de las necesidades del público objetivo durante las primeras semanas de marzo. Empecé a realizar la tarea en una reunión con la adjunta de dirección del CASAP y con la participación en otra reunión, esta vez con el equipo de enfermería de pediatría. Si embargo, fue imposible realizar el resto de acciones de análisis previstas:

- Entrevistas individuales con cada miembro del equipo de pediatría.
- Entrevistas con las enfermeras encargadas del grupo de lactancia.

- Participación en otras dos reuniones del equipo de pediatría para observar el estilo de comunicación y las dinámicas de relación.
- Presencia en las consultas como observadora
- Observación de la rutina diaria del CASAP y sus instalaciones.

La cuarentena y las normas sociales establecidas después para evitar el contagio han limitado el análisis de necesidades a una encuesta virtual (una para cada grupo), y la observación de necesidades durante los encuentros virtuales y el grupo de Telegram.

Diseño de la intervención

Tenía previsto diseñar la intervención tras la observación de las necesidades y conocer los dos grupos en persona, a través de entrevistas y visitas al CASAP. De esta manera, quería ajustar los temas, contenidos y dinámicas del taller a las necesidades detectadas y la situación de los participantes (en el caso de las madres, vivencias que hubieran expresado, organización familiar, etc. En el caso del equipo de pediatría, su carga laboral, cohesión de equipo, problemas detectados en consulta, etc.).

Sin embargo, no he podido seguir la lógica natural del diseño de una intervención, y he tenido que pensar, estructurar y detallar las sesiones sin haber conocido el grupo ni haber realizado la evaluación de las necesidades, ya que en este momento de incertidumbre, no ha sido posible confirmar la realización del taller hasta unos pocos días antes de su comienzo. Para el diseño me he guiado por mi propia experiencia emocional en la maternidad, y talleres e información que he podido recabar de psicólogas perinatales y grupos de crianza que han realizado talleres parecidos.

Orden lógico del diseño de la intervención	Orden real del diseño de la intervención
Elección del público objetivo	Elección del público objetivo
Análisis del contexto	Diseño de la intervención
Análisis de las necesidades	Análisis del contexto
Diseño de la intervención	Análisis de las necesidades / Evaluación continuada (al mismo tiempo)
Evaluación continuada	
Evaluación final	Evaluación final
Conclusiones	Conclusiones

Fecha de aplicación

Estaba previsto que las prácticas comenzaran la primera quincena de marzo, pero el proceso se paralizó con el confinamiento. En mayo se me planteó, desde la dirección del GROU, realizar las prácticas durante el mes de junio y julio con algún otro grupo. Me puse en contacto con varios colectivos que trabajan en torno a la maternidad y la crianza (Pell amb pell, Madrement, MamiFit), pero no fue posible acordar una intervención con sus grupos pues éstos habían dejado de funcionar y no tenían previsto recuperarlos hasta, como mínimo, el mes de septiembre. Sin colegio ni escuela infantil, era imposible para las madres disponer de tiempo y espacio para realizar encuentros, aunque fueran virtuales. Por ello, junto a mi tutora, decidimos apostar por mantener el primer lugar de prácticas y esperar a septiembre.

Evaluación de la intervención

La fecha final para entregar el presente trabajo, el 15 de octubre, ha condicionado este aspecto ya que no he podido evaluar las intervenciones en su totalidad.

- Intervención con las madres – sólo he podido evaluar las primeras 4 sesiones.
- Intervención con el equipo de pediatría – no he podido evaluar ninguna sesión, ya que empezaron la segunda semana de octubre.

Plan de trabajo

Pràcticum Postgrado en Educaci3n Emocional y Bienestar UB

Centro:	CASAP - Consorci Castelldefels Agents Salut	Adjunta de direcci3n - gerencia:	Alba Brugu3s i Brugu3s
Alumna:	Josune Aguirre Burdain	Responsable Grupo Lactancia:	Marta Calabia Mart3nez

EVALUACI3N INICIAL (Observaci3n y entrevista)

Es muy importante analizar el entorno y los p3blicos objetivos de las pràcticas para identificar las necesidades existentes y as3 dise1ar un proyecto de intervenci3n espec3fico que d3 respuesta a estas necesidades. Lo ideal es poder observar c3mo es la relaci3n entre el equipo de pediatria y los usuarios del CASAP, c3mo son los espacios de atenci3n y c3mo funciona el grupo de lactancia.

Fecha	Horario	Acciones	Peticiones al Centro
03/03/2020	13:30-14:30h	Centro de Salud: observaci3n del funcionamiento, las instalaciones, el p3blico, estilo de relaciones, etc.	Autorizaci3n para observar le espaio y el desarrollo de la actividad diaria.
	14:30-15:00h	Reuni3n de enfermer3a: presentaci3n del proyecto de pràcticas: taller de EE, "Emociones y Maternidad"	Autorizaci3n para hablar con los trabajadores y los usuarios
	15:00-15:15h	Determinar pr3ximas acciones	Consultar la agenda y reservar fechas y espacios
11/03/2020	10:30-11:30h	Entrevistas individuales para extraer necesidades propias y de los usuarios del CASAP	Espacios de 10-15 minutos con cada enfermera (consulta o espacio tranquilo)
	11:30-12:30h	Observaci3n de las relaciones, las peticiones y las necesidades en consulta	Presencia en las consultas como observadora
17/03/2020	14:00-15:00h	Reuni3n de enfermer3a	Presencia en la reuni3n como observadora
17/03/2020	a determinar	Reuni3n con la adjunta de direcci3n	Detecci3n de necesidades en el equipo de trabajo Establecer el calendario de la intervenci3n
20/03/2020	a determinar	Reuni3n con la responsable del grupo de lactancia	Detecci3n de necesidades del equipo de lactancia y madres Establecer calendario de la intervenci3n

INTERVENCI3N (8 sesiones con las madres y 6 sesiones con el equipo de pediatria)

Realizaci3n de dinàmicas y actividades adaptadas a las necesidades existentes.
La intervenci3n con las madres tiene dos sesiones màs porque la primera se dedica a la observaci3n de las necesidades.
En el caso del equipo de pediatria este paso se realiza en una fase anterior.
Ademàs, hay una sesi3n dedicada a las madres y sus acompa1antes.
Se trabajan las 5 competencias emocionales.

D3a	Hora	Acciones	Peticiones al Centro
26/03/2020	12:00-13:00h	Sesi3n 1 Grupo lactancia - anàlisis de necesidades	
09/04/2020	12:00-13:00h	Sesi3n 2 Grupo lactancia	
16/04/2020	12:00-13:00h	Sesi3n 3 Grupo lactancia	
17/04/2020	13:30-15:00h	Sesi3n 1 Equipo de pediatria	
23/04/2020	12:00-13:00h	Sesi3n 4 Grupo lactancia	Introducci3n del taller en el grupo de lactancia
24/04/2020	13:30-15:00h	Sesi3n 2 Equipo de pediatria	Espacio para realizar el taller
30/04/2020	12:00-13:00h	Sesi3n 5 Grupo lactancia	Recursos o materiales que se quedaràn los participantes
07/05/2020	12:00-13:00h	Sesi3n 6 Grupo lactancia	
08/05/2020	13:30-15:00h	Sesi3n 3 Equipo de pediatria	
14/05/2020	12:00-13:00h	Sesi3n 7 Grupo lactancia	
15/05/2020	13:30-15:00h	Sesi3n 4 Equipo de pediatria	
21/05/2020	11:00-12:30h	Sesi3n 8 Grupo lactancia	

EVALUACI3N DE SEGUIMIENTO (Observaci3n, entrevista, cuestionarios)

Evaluaci3n constante que se realizarà al mismo tiempo que se desarrollan las sesiones

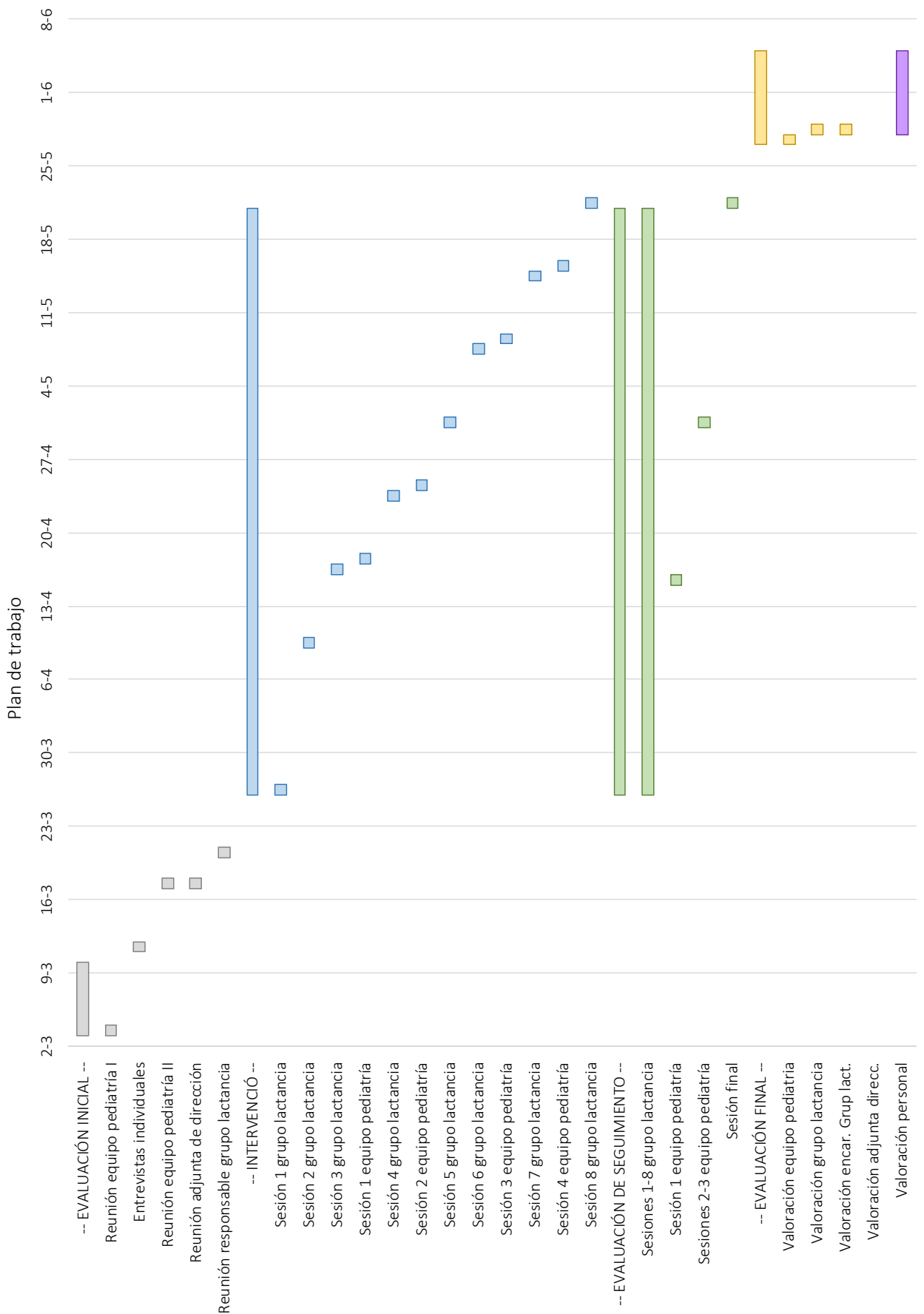
D3a	Hora	Acciones	Peticiones al Centro
26/03/2020 - 21/05/2020	13:00h	Sesiones 1-8 con el grupo de lactancia; evaluaci3n despu3s de cada sesi3n	Reuni3n. Env3o previo de las propuestas por correo
15/04/2020	a determinar	Evaluaci3n 1ª sesi3n con el equipo de pediatria	10' para evaluar la respuesta y la participaci3n (Alba Brugu3s)
30/04/2020	a determinar	Evaluaci3n sesiones 2-3 con el equipo de pediatria	Reuni3n para evaluar el desarrollo de las sesiones (Alba Brugu3s)
21/05/2020	a determinar	Evaluaci3n final	Reuni3n para evaluar el desarrollo de las dos intervenciones (Alba Brugu3s)

EVALUACI3N FINAL (Entrevista y cuestionarios)

Evaluar el programa de intervenci3n desde todas las partes participantes

D3a	Hora	Acciones	Peticiones al Centro
27/05/2020	14:00-15:00h	Valoraci3n equipo de pediatria (entrevista + cuestionarios)	Encuentro final con el equipo de pediatria
28/05/2020	12:00-13:00h	Valoraci3n grupo lactancia (entrevista + cuestionarios)	Encuentro final con las madres
28/05/2020	13:00-14:00h	Valoraci3n encargada del grupo de lactancia	Encuentro final con la enfermera Marta Calabia
a determinar	a determinar	Valoraci3n de la adjunta de direcci3n	Encuentro final con la adjunta de direcci3n, Alba Brugu3s
28/05/2020	05/06/2020	Valoraci3n personal	

CRONOGRAMA



ANEXO II
INTERVENCIÓN VIRTUAL
GRUPO DE MADRES





Objetivos

- Romper el hielo.
- Empezar a conocernos.
- Crear un espacio íntimo y cálido en el que las madres se sientan seguras y libres para expresar sus emociones, pensamientos, preocupaciones, sueños...
- Trabajar la conciencia emocional a través de dinámicas vivenciales. Empezaremos a observar y expresar nuestras emociones, pero sin incidir en que así lo haremos, para que la comunicación sea natural y desenfadada.

Cápsulas online (vídeos)

Desde el lunes anterior a la primera sesión las mujeres que participan en el taller tienen a su disposición las claves de acceso a (Youtube) para consultar el material disponible.

Actividad	PRESENTACIÓN PERSONAL
	Vídeo para que las madres conozcan un poco más a la conductora del taller, su motivación, cómo ha llegado hasta la Educación Emocional, y por qué quiere realizar sus prácticas en el área de la maternidad.
Objetivo	Darse a conocer antes del primer encuentro virtual. Romper el hielo.

Actividad	PRESENTACIÓN DEL TALLER
	Breve vídeo explicativo sobre el número de sesiones, el contenido (en general), los objetivos y la metodología a seguir. Se introducen también los conceptos de Educación Emocional y Bienestar.
Objetivo	Informar sobre los aspectos formales del taller (duración, sistema de trabajo, plataformas a utilizar para las conexiones online, etc.). Introducir la Educación Emocional. Unir emociones y maternidad.

Encuentro virtual

En cuanto todas las participantes están conectadas a la llamada, las saludamos y nos presentamos como conductoras del taller de Educación Emocional en el que pueden participar si así lo desean.

Primera parte - ¡Vamos a conocernos!

El viaje que realizaremos con este taller será interesante e intenso, y por ello es fundamental que antes de empezar a trabajar de lleno las emociones nos conozcamos de una manera más desenfadada y relajada. A través de diversas dinámicas, intentaremos que las madres que conforman el grupo hablen de sí mismas, su vida y su personalidad de manera espontánea, sin tener que reflexionar demasiado sobre ello. Daremos espacio también a los bebés, ya que estarán presentes y son parte fundamental de la vida de estas mujeres.

La conductora del taller también participará, como una más, con el objetivo de crear vínculos de confianza y cercanía, ya que compartir las propias experiencias es la mejor manera de forjar lazos y acercar posturas. Para las actividades, utilizaremos las cartas del Sikkhona Edu, programa pensado para crear espacios de comunicación y relación⁴⁴.

NOS PRESENTAMOS	
Objetivo	Hacer una breve presentación sobre nosotros
Actividad	<p>A través de la aplicación de vídeo compartiremos varias imágenes en la pantalla. De entre todas las imágenes, cada participante deberá escoger tres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una que identifique consigo misma. • Una que identifique con su hija/o. • Una que represente lo que espera del taller. <p>Una vez que todas las personas tienen sus imágenes, las explican en el orden que quieran, pero siempre empezando por decir su nombre, el de su bebé, y si es su primera maternidad o no. Después pueden añadir los datos que quieran (edad, profesión, situación familiar, etc.).</p>
Materiales	Cartas Sikkhona Edu (en fotografías)
Competencias emocionales	Conciencia emocional Competencia social

Ahora que sabemos algo más sobre cada una de nosotras, vamos a entrar en materia con un ejercicio que permite identificar situaciones y elementos que nos producen ciertas emociones y nos darán pistas sobre nuestra manera de percibir e interpretar los estímulos que nos rodean. Además, servirá para saber qué podemos trabajar en las siguientes sesiones.

FRASE INACABADA	
Objetivo	Compartir sentimientos
Actividad	<p>La conductora envía a cada persona una imagen de manera privada. Después, propone una frase inacabada y cada participante completará la frase inspirándose en la carta que le ha tocado.</p> <p>Algunas frases que funcionan bien para la dinámica son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo que más me cuesta es... • Pasé mucha vergüenza cuando... • Me reí un montón cuando... • Me alegró... • Me entristeció... • Lo que más me preocupa es... • Estoy orgulloso de...
Materiales	Cartas Sikkhona Edu (en fotografías)
Competencias emocionales	Conciencia emocional Autonomía emocional

⁴⁴ Sikkhona significa “Estoy aquí”. Es la respuesta afirmativa al saludo *Sawu-Bona* que quiere decir “Te veo”. Para más información, consultar <https://www.sikkhonaedu.com/>

Segunda parte – Pacto de confidencialidad

A través de las dinámicas de la primera parte hemos empezado a hablar de sentimientos, pensamientos e incluso de creencias personales que pueden ser íntimas o privadas para nosotros. Por ello, es importante que el espacio en el que nos expresamos sea seguro y de confianza, y sepamos que lo que allí se comparte, allí se queda. Para afianzar este aspecto, trabajaremos los valores que queremos aportar al grupo.

¿CUÁLES SON NUESTROS VALORES?	
Objetivo	Crear vínculos Identificar los valores en los que quieren basar su funcionamiento y convivencia como grupo
Actividad	<p>Pedimos a cada participante que piense 3 valores fundamentales para ella.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una vez escogidas, formaremos parejas y las invitaremos a una reunión privada. • Cada pareja deberá ponerse de acuerdo para escoger, de los 6 valores que sumaran en total, 4 que consideren básicos. • Ya en grupo, cada pareja explica sus valores. • Entre todos, seleccionamos 5 valores que definan el grupo que formamos. <p>Una vez escogidos los 5 valores, la conductora los anota en un papel y creará con ellos una imagen que estarán presente en todos los materiales del taller.</p>
Materiales	Papel y bolígrafo si lo necesitan
Competencias emocionales	Conciencia Emocional Competencia Social

Con los valores de grupo como base, entre todas escribiremos un “Pacto de confidencialidad” para comprometernos las unas con las otras a sostenernos y

PACTO DE CONFIDENCIALIDAD	
Objetivo	Crear un espacio protegido y seguro donde expresarnos en libertad. Comprometernos entre todos los miembros del grupo a mantener la privacidad e intimidad de cada uno de nosotros.
Actividad	<p>Entre todas las personas del grupo, redactaremos un pacto en el que nos comprometamos a aquello que creemos necesario para que el espacio del taller sea seguro, cómodo y de confianza para expresar en libertad lo que se siente y piensa. La conductora dará pistas a través de frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todo lo que se explique en las sesiones se quedará en este espacio y en nosotras. • Escuchar sin juzgar, sin adelantarnos, con suma atención y abriendo no sólo los oídos, sino también los ojos, los brazos y el corazón. • Acoger aquello que se nos explica como una vivencia única, personal e íntima. • ... <p>Una vez que tenemos la carta finalizada, la firmamos y se reparte una copia a cada integrante del grupo.</p>
Materiales	Papel y bolígrafo
Competencias emocionales	Habilidades sociales Autonomía emocional

Tercera parte -: Seguimos trabajando durante la semana

Comentamos a las madres que en el espacio virtual (Youtube) encontrarán dos ejercicios para realizar de manera continua durante todo el taller, cada una a su ritmo.

Grupo de Telegram

A través de la plataforma Telegram, creamos un grupo para estar en contacto durante los días que no hay sesión y poder compartir inquietudes, estados emocionales, dudas sobre las actividades y todo aquello que creamos necesario. Se trata de una manera de crear “tribu” y ofrecer apoyo emocional aunque no sea posible vernos y compartir espacio físico.


Objetivos

- Tomar conciencia de nuestras emociones en el momento exacto en el que estamos.
- Saber reconocer las emociones de los demás.
- Explicar qué son las emociones, cómo se generan, y qué funciones tienen.
- Reflexionar sobre el papel de las emociones en la maternidad.
- Explicar el porqué de la fuerza de las emociones en la maternidad (introducir términos como el microquimerismo fetal, transferencia emocional, post-parto emocional...).

Cápsulas online (vídeos)

Teoría	¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?
Temas	Definición de emoción. Cómo se generan las emociones (estímulo - percepción - valoración - emoción). Componentes de la emoción (neurofisiológico, comportamental, cognitivo). Funciones de las emociones.
Materiales	Mapa Universo de Emociones. Esquema del proceso de respuesta emocional. Esquema y características de los componentes de la emoción. Listado emociones básicas y sus funciones.

Teoría	EMOCIONES Y MATERNIDAD
Temas	Cambios en el cerebro en la maternidad. Disminuye la materia gris en las zonas destinadas a las relaciones sociales, lo que implica una mayor facilidad para la empatía. Cambios hormonales. Microquimerismo.
Materiales	Datos de estudios, imágenes, infografías.

Actividad	DIARIO EMOCIONAL
	Vídeo explicativo de la actividad a realizar en casa durante las 8 semanas que dura el taller. Cada participante escogerá una libreta pequeña que pueda llevar en el bolso, cartera, etc. Después, cada persona cerrará los ojos durante 2 minutos e intentará poner nombre a la emoción que siente en ese instante. Anotará el día, la hora y la emoción en el diario, así como el hecho que cree que ha despertado esa emoción. Repetirá esta acción al menos una vez al día durante una semana, hasta la próxima sesión.
Objetivo	Identificar las emociones que sentimos en nuestro día a día. Tomar conciencia de cómo las emociones están siempre presentes Identificar qué situaciones, personas, elementos... generan esas emociones

Actividad	BOTE DE LOS BUENOS MOMENTOS (ACTIVIDAD OPCIONAL)
	Vídeo explicativo de la actividad que pueden realizar en casa, si lo desean, como experimento personal. No es obligatoria ni forma parte del taller. Es una cápsula de “regalo”.
	Poner un bote transparente (plástico o vidrio) en un lugar de la casa por el que pasen a menudo. Dentro del bote habrá post-it de diferentes colores y un bolígrafo. Cada vez que uno de los participantes viva un momento que le genere sensaciones positivas lo escribirá en un post-it y lo introducirá doblado en el bote
Objetivo	Poner en valor los momentos que nos hacen sentir contentos, felices, ilusionados... Cuando se abre el bote, reflexionar y tomar conciencia de todas las situaciones, personas y acontecimientos que han sido especiales para nosotros

Encuentro virtual

En esta segunda sesión entramos de lleno a trabajar la Conciencia Emocional, primera competencia del modelo del GROPE de Educación Emocional. Seguiremos con la misma dinámica de actividades vivenciales y prácticas, y añadiremos algunas explicaciones más teóricas y conceptuales.

Primera parte - ¿Cómo nos sentimos hoy?

Una vez conectadas todas a la reunión, damos la bienvenida y realizamos una primera dinámica que será el punto de inicio de todas las sesiones.

MALETA VIRTUAL DE LAS EMOCIONES	
Objetivo	Tomar conciencia de la emoción predominante en nuestro día
Actividad	Pedir a todas las participantes que en su perfil de usuario de Zoom escriban su nombre y la emoción que sienten ese día. A continuación, explican brevemente si saben la causa, si es intensa, si varía...
Materiales	-
Competencias emocionales	Conciencia emocional

Con este primer ejercicio, empezamos a poner nombre a nuestras emociones, hecho que a veces nos resulta difícil porque no estamos acostumbrados a que nos lo pregunten. La pregunta habitual es “Cómo estás”, lo que da pie a una pregunta tipo “bien, mal, regular”.

Sin embargo, que alguien quiera saber cómo nos sentimos nos obliga a cambiar la respuesta por una más compleja que implica matizar cuál es nuestro estado emocional, quizás no tan evidente como el físico.

Para poder matizar y buscar la palabra que defina lo que sentimos, es importante que trabajemos el vocabulario emocional. Para ello, realizaremos una segunda actividad en la que pondremos a prueba nuestros conocimientos en la materia.

VOCABULARIO EMOCIONAL	
Objetivo	Hacer un listado de las emociones que conocemos Tomar conciencia de nuestra capacidad de nombrar lo que sentimos Introducir el mapa de las emociones para reflexionar sobre la gran cantidad de emociones que existen
Actividad	Cada participante deberá escribir en un período de dos minutos el nombre de las emociones que conoce. Después, comparte esta lista y se anotan todas las emociones mencionadas. Se cuentan, y se aprovecha para presentar el mapa de las emociones y la existencia de más de 300 emociones distintas. La persona que más haya apuntado obtendrá un diploma.
Materiales	Pizarra, papel y bolígrafo Mapa de las emociones
Competencias emocionales	Conciencia emocional

Segunda parte - ¿Qué son las emociones? ¿Cómo se generan?

El listado de emociones que hemos elaborado nos sirve de punto de partida para recordar el vídeo sobre las emociones que deberán haber visto durante la semana.

ESPACIO DE CONVERSACIÓN	
Objetivo	Aclarar dudas y conceptos de la visualización del vídeo sobre emociones.
Actividad	Abrir un espacio de intervención libre para que las participantes comenten el contenido del vídeo, dudas, aspectos que desconocían o que les hayan sorprendido, vivencias, etc.

Para integrar la teoría, realizamos dos actividades que nos permiten relacionar acontecimientos, frases, personas o acciones concretas y las emociones que nos generan. En primer lugar, comprobaremos cómo las emociones, muchas veces, se generan una y otra vez en relación a un hecho pasado que traemos al presente y lugar

OBJETOS PERSONALES Y EMOCIONES	
Objetivo	Expresar emociones de las que quizás no somos conscientes a través de objetos cotidianos
Actividad	Pedimos a cuatro voluntarias que el día del ejercicio lleven con ellos algún objeto personal que tenga un valor especial (una joya, una prenda, un objeto que lleve en el bolso...) Las cuatro personas voluntarias explican qué significa su objeto y por qué lo lleva consigo. Reflexionamos sobre cómo las emociones nos unen a multitud de elementos, personas o acontecimientos que, aunque pertenezcan al pasado, siguen estando presentes.
Materiales	Lo que cada uno lleve
Competencias emocionales	Conciencia emocional

A través de un segundo ejercicio, entendemos nuestro propio proceso de respuesta emocional, al poder observar qué ocurre en nuestro cuerpo y nuestra mente.

EL RELOJ DE LAS EMOCIONES	
Objetivo	Identificar las emociones que muestran diferentes personas según la situación que viven Reconocer los sentimientos y emociones propios y de los demás
Actividad	<p>Un reloj de las emociones aparece en la pantalla de la reunión virtual. En él, en lugar de números, hay diferentes dibujos que expresan un estado emocional diferente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alegría • Tristeza • Enfado • Miedo • Vergüenza • Amor <p>La conductora lee en voz alta situaciones que forman parte del día a día de las personas del grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sales a pasear con tu bebé y una señora en la panadería te dice que deberías llevarlo más abrigado porque hace frío. • Has decidido no poner pendientes a tu hija y tu madre se ha puesto en contra. • En una comida familiar, intentas calmar a tu bebé cuando llora y alguno de los presentes se levanta y te lo quita de los brazos diciendo “ya lo calmo yo”. • Tu bebé acaba de despertar y te mira con sus ojos bien abiertos. <p>Ante cada frase, una de las madres se levantará y marcará en el reloj qué emoción le genera la situación descrita.</p> <p><i>Esta actividad tiene una segunda parte: cómo cambiar aquello que nos genera (Sesión 5)</i></p>
Materiales	Reloj y listado de situaciones.
Competencias emocionales	Conciencia emocional

Tercera parte - Emociones y Maternidad

En el ejercicio del reloj hemos expuesto situaciones cotidianas relacionadas con la experiencia de la maternidad que generan en nosotras emociones que quizás serían diferentes en otras circunstancias. Esto se debe a que el embarazo, el parto y la crianza son etapas de la vida de la mujer complejas, delicadas y a la vez fascinantes a nivel emocional. Hablaremos de:

ESPACIO DE CONVERSACIÓN	
Objetivo	Aclarar dudas que hayan surgido de la visualización del vídeo sobre emociones. Comentar conceptos, impresiones, etc.
Actividad	Abrir un espacio de intervención libre para que las participantes comenten el contenido del vídeo, su experiencia con las emociones y la maternidad, anécdotas, preocupaciones, dudas sobre los conceptos explicados, etc.

Tarea para la próxima sesión

Comentamos a las madres que en el espacio virtual (Youtube) encontrarán una tarea para la próxima semana, además de los vídeos preparatorios de la tercera sesión.

Grupo de Telegram

Durante la semana mantenemos la comunicación para que cada una pueda compartir lo que necesite. A través del grupo animamos a las madres a realizar las actividades continuas explicadas Youtube y que pueden realizar durante todo el taller:

- Bote de los buenos momentos.
- Diario emocional.



Objetivos

- Tomar conciencia de que las emociones están presentes en todo aquello que vivimos.
- Continuar conociéndonos y compartiendo nuestro sentir.
- Tomar conciencia del impacto de las emociones en nuestro cuerpo: dónde las sentimos, cómo, de qué manera se manifiestan...

Cápsulas online (vídeos)

Teoría	TIPOS DE EMOCIONES
Temas	<p>Familias de emociones. Emociones básicas. Emociones positivas y negativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición de las emociones positivas y negativas • Explicación de su función <p>Fuerza gravitacional de las emociones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Más palabras para describir emociones negativas. • Las emociones negativas son más intensas y duraderas. <p>Por ello, es importante la regulación emocional.</p>
Materiales	<p>Mapa Universo de Emociones Listado de emociones básicas</p>

Actividad	MOMENTO DE EMOCIÓN INTENSA
	<p>Vídeo explicativo de las emociones intensas y cómo podemos revivirlas a través del recuerdo, objetos, etc.</p> <p>Pedimos a las madres que la próxima semana traigan una fotografía que muestre o represente un momento de su vida en el que hayan vivido una emoción intensa, que las traspasó de algún modo (felicidad infinita, tristeza profunda, excitación...).</p> <p>No importa si ellas salen en la foto, si se trata de un paisaje... no hay pautas.</p>
Objetivo	Introducir la vivencia emocional a través de una actividad para realizar en privado.

Actividad	RELATO EMOCIONAL
	<p>Vídeo en el que la conductora relata su parto desde la perspectiva de las emociones que sintió durante el proceso.</p>
Objetivo	Compartir y generar emociones

Encuentro virtual

En esta tercera sesión seguimos indagando en nuestro universo emocional propio para tomar conciencia de las emociones que forman parte de nuestra vida.

Primera parte: ¿Cómo nos sentimos hoy?

MALETA VIRTUAL DE LAS EMOCIONES	
Objetivo	Tomar conciencia de la emoción predominante en nuestro día
Actividad	Las participantes, al conectarse, escriben en su perfil de usuario de Zoom su nombre y la emoción que sienten ese día. Explican brevemente la causa, si es intensa, si varía...
Materiales	-
Competencias emocionales	Conciencia emocional

Segunda parte – Experimentamos emociones

Para dar inicio a la sesión, recordamos los vídeos de la semana y daremos pie a crear debate/conversación sobre su contenido.

ESPACIO DE CONVERSACIÓN	
Objetivo	Aclarar dudas que hayan surgido de la visualización del vídeo sobre emociones. Comentar conceptos, impresiones, etc.
Actividad	Abrir un espacio de intervención libre para que las participantes comenten el contenido de los vídeos sobre tipos de emociones y las emociones positivas y negativas.

Después, la conductora propone la primera actividad del día. Para ello, hace referencia a la tarea encargada en el primer video de la semana, seleccionar una fotografía de un momento de emoción intensa.

MOMENTO DE EMOCIÓN INTENSA	
Objetivo	Experimentar una emoción positiva intensa y compartirla con los demás Observar cómo podemos sentir emociones a través de los recuerdos y de los objetos que nos trasladan a momentos concretos (emociones "en diferido")
Actividad	La conductora muestra a través de la cámara la foto que ha seleccionado como momento de emoción intensa. Explica ese momento y lo que sintió y da paso al resto de las participantes. Cada una explicará el momento que refleja la foto y la emoción o emociones que siente (dependiendo del número de participantes, se forman parejas o subgrupos).
Materiales	Fotografía personal
Competencias emocionales	Conciencia emocional

Aprovechamos que la fotografía de la conductora (y es posible que la de otras mujeres) muestra el nacimiento de su bebé, para introducir la siguiente actividad. Todo lo que nos ocurre podemos vivirlo desde los hechos o desde las emociones. Cuando hacemos lo primero, somos conscientes de las acciones, las reacciones y las palabras. Sin embargo, cuando vivimos desde las emociones, somos conscientes de lo que sentimos y lo que se mueve en nuestro interior. Es posible que, si analizamos un hecho desde las dos perspectivas, obtengamos información diferente.

Por ello, vamos a observar nuestro parto desde la óptica emocional para ver qué fue lo que pasó en nuestro interior y re-narrar ese momento clave para nosotras mismas. Esta actividad es totalmente voluntaria. Si hay alguna persona que no sienta que es su momento para realizarla, podrá participar a través de la escucha.

RELATO DE PARTO	
Objetivo	Observar de qué modo las emociones están presentes en todo aquello que vivimos. Re-narrar el parto desde las emociones, para tomar conciencia de lo que pasó en nuestro interior (dejando de lado la parte más técnica del momento).
Actividad	Pedimos a las participantes que tomen una postura cómoda y, si pueden, rebajen la luz de la estancia en la que se encuentran. Ponemos música relajante. Recordamos el vídeo de relato emocional que han podido consultar. Invitamos a las madres a relatar su parto desde las emociones, sin reparar en las horas, los aspectos médicos o técnicos, o incluso los movimientos. La idea es dar nombre y voz a las distintas emociones que nos acompañaron en aquella vivencia. Pediremos a las personas que escuchan que, si les apetece, apunten en una hoja las emociones positivas y negativas que perciban en cada relato.
Materiales	Música relajante
Competencias emocionales	Conciencia emocional

Una vez finalizados los relatos, preguntamos cómo se sienten, y si hay algo que les haya sorprendido, removido o afectado de manera especial. Asimismo, pedimos que recuperen el listado de emociones que han identificado en los relatos, para trabajarlas.

¿EMOCIONES POSITIVAS O NEGATIVAS?	
Objetivo	Comprobar si el grupo conoce la verdadera definición de emociones positivas y negativas. Dar pie a hablar de los tipos de emociones.
Actividad	Tomamos el listado de emociones que han identificado en los relatos de parto. Apuntamos todas las emociones en una página en blanco que compartimos en pantalla. Pedimos a las participantes que clasifiquen las emociones en positivas / negativas.
Materiales	Listado de emociones y pizarra
Competencias emocionales	conciencia emocional

Con el listado de emociones positivas y negativas presente, abrimos un turno de palabra para comentar lo que observamos

ESPACIO DE CONVERSACIÓN	
Objetivo	Reflexionar sobre las emociones que hemos plasmado en nuestros relatos y fotografías
Actividad	La conductora lanza algunas preguntas para fomentar la participación: <ul style="list-style-type: none"> • En vuestros relatos, ¿hay más emociones positivas o negativas? • Al escucharlo, ¿cuáles habéis sentido más intensamente? • De las fotografías que habéis seleccionado, ¿cuántas reflejan una emoción intensa positiva? ¿Y cuántas una emoción intensa negativa?

Tercera parte - ¿Dónde sentimos las emociones?

Como hemos explicado, las emociones pueden producirnos bienestar o malestar, y por ello es muy importante que seamos conscientes de las emociones que sentimos y el impacto que tienen en nuestro cuerpo.

SENSOGRAMA VIVENCIAL	
Objetivo	Sentir el cuerpo e identificar qué partes se activan cuando sentimos las emociones que se producen durante el ejercicio. Tener un espacio y momento para centrarse en uno mismo, sentirse y conocerse. Reconectar con el cuerpo y las emociones.
Actividad	Los participantes buscarán una postura cómoda en la que puedan trabajar y cerrar los ojos. Cada una debe dibujar, en una hoja, el relieve de una persona (ejemplo en pantalla). La conductora da instrucciones para que, sobre el dibujo, reflejen aquello que se les dice: <ul style="list-style-type: none"> • Zonas del cuerpo que sueles tener tensas • Zonas que sueles tener más relajadas • Partes de tu cuerpo que menos te gustan • Partes de tu cuerpo que más te gustan • ¿Qué zonas de tu cuerpo sueles tener más hábiles? • ¿Y las menos hábiles? • ¿Con qué zonas te identificas más? • Zonas que conozcas mejor • Zonas que peor conoces Después, se pide a los participantes que identifiquen <ul style="list-style-type: none"> • las zonas de su cuerpo que se han activado con el ejercicio. • La(s) emoción(es) principal(es) que han sentido durante el ejercicio.
Materiales	Dibujo, rotuladores de colores, música de ambiente y relato para leer
Competencias emocionales	Conciencia emocional Regulación emocional

Grupo de Telegram

Durante la semana mantenemos la comunicación para que cada una pueda compartir lo que necesite.



Objetivos

- Analizar la emoción del miedo: por qué la sentimos, respuestas habituales, galaxia del miedo (emociones que entran dentro de esta familia)
- Distinción entre miedo y ansiedad.
- Reflexionar sobre situaciones que nos hacen sentir vulnerables / inseguras y que pueden ser causa de nuestros miedos.
- Reflexionar sobre nuestras emociones y acciones ante estos miedos y conflictos.

Cápsulas online (vídeos)

Teoría	EL MIEDO
Temas	Definamos miedo. ¿Cuál es la función de esta emoción? ¿Cuáles son las respuestas ante el miedo? Distinguimos miedo - ansiedad El miedo en la maternidad
Materiales	Mapa de la Galaxia del Miedo PPT con conceptos clave y ejemplos

Actividad	¿CUÁLES SON NUESTROS MIEDOS?
	Vídeo explicativo de la actividad que deben realizar en casa para la próxima sesión. Cada una de las participantes debe realizar un listado con los miedos que sintió durante el embarazo y el parto, y los miedos que siente actualmente en el post-parto y la crianza de su bebé.
Objetivo	Que cada participante tome conciencia de sus miedos

Encuentro virtual

Primera parte - ¿Cómo nos sentimos hoy?

Como ya es costumbre, nada más empezar la reunión realizamos la primera dinámica del día.

MALETA VIRTUAL DE LAS EMOCIONES	
Objetivo	Tomar conciencia de la emoción predominante en nuestro día
Actividad	Las participantes, al conectarse, escriben en su perfil de usuario de Zoom su nombre y la emoción que sienten ese día. Explican brevemente la causa, si es intensa, si varía...
Materiales	-
Competencias emocionales	Conciencia emocional

Segunda parte - El Miedo.

En esta sesión centramos nuestra atención en la primera emoción básica, el miedo, que está muy presente en la experiencia de la maternidad, ya desde la concepción o el embarazo.

ESPACIO DE CONVERSACIÓN	
Objetivo	Repasar el contenido de los vídeos y crear debate
Actividad	La conductora pregunta al grupo si han visualizado el vídeo dedicado a la emoción del miedo y si hay dudas o comentarios que les gustaría realizar. Se abre un espacio para debatir los contenidos, los conceptos y la relación que cada una tiene con esta emoción. Visualizamos el capítulo "Joana y el miedo" de la serie de Instagram "Maternidades" ⁴⁵

Para integrar las explicaciones teóricas, realizamos una actividad que implica, una vez más, introspección, auto-análisis, y comunicación intrapersonal. Analizaremos los miedos de las mujeres del grupo, relacionados con la maternidad o no, y cómo reaccionan ante ellos.

HABLEMOS DE NUESTROS MIEDOS	
Objetivo	Identificar los miedos/emociones que tenemos, qué hacemos cuando los sentimos, y si queremos cambiar esta actitud
Actividad	<p>En una página en blanco compartida en la pantalla creamos un cuadro con 3 columnas.</p> <p>Invitamos a las participantes a que compartan los miedos que han anotado durante la semana, tal y como lo indica la actividad en vídeo. Los escribimos en la primera columna.</p> <p>Una vez que estén todos, en voz alta se responden las siguientes cuestiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿qué se hace al sentir ese miedo? • ¿se quiere cambiar esa actitud? <p>Se genera debate y escribimos las repuestas en la siguiente columna.</p>
Materiales	Listado de los miedos de cada participante Mapa de las Emociones – Galaxia del Miedo.
Competencias emocionales	Conciencia emocional Regulación emocional

En muchas ocasiones, sentimos miedo ante ciertos hechos porque tenemos interiorizadas creencias y expectativas, y también porque no sentimos seguridad en nosotros mismos. Todos estos condicionantes pueden darse por inputs externos que recibimos y que nosotros interiorizamos sin filtrar si nos ayudan, nos completan o, al contrario, nos limitan.

Por ello, vamos a fijar la mirada en los mensajes que recibimos de nuestra familia, amigos, vecinos, sociedad... y lo que genera en nosotras.

⁴⁵ Creada por la psicóloga perinatal Paola Roig y la actriz Andrea Ros, creadora del perfil @madremente.

MENSAJES EXTERNOS - YO	
Objetivo	<p>Analizar la influencia que los mensajes externos tienen en nosotros.</p> <p>Identificar frases, situaciones, actitudes y gestos que nos hacen sentir inseguridad / vulnerabilidad</p> <p>Identificar frases, situaciones, actitudes y gestos que nos hacen sentir seguridad / poder</p>
Actividad	<p>En grupo, hacemos un listado de los mensajes que nos llegan desde fuera (familia, amigos, vecinos, sociedad, políticos...) en torno a la maternidad, crianza, familia...</p> <p>Clasificamos estas frases en dos grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - las que nos aportan seguridad / valor / poder. - las que nos crean inseguridad / vulnerabilidad / culpa <p>Recogemos todas las frases en un documento.</p>
Materiales	-
Competencias emocionales	<p>Conciencia emocional</p> <p>Autonomía emocional</p>

Reflexionar sobre los mensajes que nos llegan del exterior da pie para introducir el concepto de indefensión aprendida, a través de una dinámica.

INDEFENSIÓN APRENDIDA	
Objetivo	<p>Identificar situaciones cotidianas que generan conflictos en nosotros y con otros.</p> <p>Relacionar estos conflictos con las emociones que nos generan.</p> <p>Reflexionar sobre nuestra respuesta (actitudinal, cognitiva, comportamental) ante dichos conflictos</p>
Actividad	<p>La conductora envía, por telegram, 3 algoritmos a cada participante. Deben resolverlos en el momento, conectados a la reunión.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La mitad del grupo tiene 3 algoritmos que se pueden resolver. - La otra mitad del grupo tiene 2 primeros algoritmos imposibles, y un último que sí se puede resolver. - Seguramente, quienes tienen los algoritmos imposibles no resolverán tampoco el último, que sí es posible. Esto se debe a que, al fallar en los dos primeros, ellos mismos dan por hecho que el tercero tampoco lo podrán realizar. <p>A través de esta actividad explicamos dos conceptos clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indefensión aprendida • Profecía auto-cumplida (“no poré”)
Materiales	6 algoritmos: 4 que se pueden resolver, 2 que no.

Tercera parte - identificamos situaciones y conflictos

En la actividad anterior hemos identificado frases que en muchas ocasiones generan conflictos con los demás que afectan a nuestro bienestar emocional y, en consecuencia, a nuestra salud. Para ahondar en este tema, realizamos otro ejercicio de análisis de nuestra realidad diaria:

SITUACIONES DE COFLICTO I - IDENTIFICAMOS	
Objetivo	Identificar situaciones cotidianas que generan conflictos en nosotros y con otros. Relacionar estos conflictos con las emociones que nos generan. Reflexionar sobre nuestra respuesta (actitudinal, cognitiva, comportamental) ante dichos conflictos.
Actividad	Tomamos como base el listado de inputs externos que provocan que nos sintamos inseguras, poco valoradas o vulnerables. Identificamos conflictos que se generan en nuestro interior y con las personas de alrededor. Los escribimos en un documento. Al lado, escribimos las emociones que nos generan dichos conflictos. En una tercera columna, escribimos cómo reaccionamos ante estos conflictos (opciones): <ul style="list-style-type: none"> • Respuesta actitudinal (cuál es nuestra actitud) • Respuesta cognitiva (qué pensamos y cómo) • Respuesta comportamental (acciones concretas)
Materiales	Documento compartido en la pantalla
Competencias emocionales	Conciencia emocional Competencia social

Grupo de Telegram

Durante la semana mantenemos la comunicación para que cada una pueda compartir lo que necesite. A través del grupo animamos a las madres a seguir con las actividades continuas explicadas en el vídeo de la primera sesión y que pueden realizar durante todo el taller:

- Bote de los buenos momentos.
- Diario emocional.



Objetivos


- Entender qué es la Regulación Emocional.
- Practicar estrategias de regulación emocional en uno mismo.
- Trabajar conceptos clave de la PNL.

Cápsulas online (vídeos)

Durante la semana las participantes del taller tendrán a su disposición varios vídeos con conceptos clave para trabajar en la siguiente sesión, así como ejercicios para poner en práctica la teoría.

Teoría	REGULACIÓN EMOCIONAL I
Temas	Qué es la regulación emocional Tipos de estrategias de regulación emocional <ul style="list-style-type: none"> • Reactividad, para evitar la impulsividad. (PARAR) • Reevaluación, para cambiar la manera de pensar. • Cambiar la situación, para buscar una solución.
Materiales	Recursos audiovisuales

Teoría	CONTAGIO EMOCIONAL
Temas	Qué es el contagio emocional. Cómo afectan nuestras emociones a nuestros bebés en el embarazo, el parto y la crianza Importancia de desarrollar competencias emocionales en la ma/paternidad → nos convertimos en responsables del desarrollo emocional de nuestros hijo/as.
Materiales	Imágenes de la unión madre-bebé, conceptos, ejemplos, etc.

Actividad	RELAJACIÓN GUIADA
Cuando tengamos tiempo, ganas... Buscar una frase en vuestro aquí y ahora que nos resuene. <ul style="list-style-type: none"> • Intentar hacer una estructura de la frase que podamos vincular con la respiración (X palabras en la inspiración, X en la expiración). • Probar la rutina durante un tiempo. • Mirar si notamos algún cambio 	
Objetivo	Regulación emocional Competencias vida y bienestar

Encuentro virtual

Primera parte: ¿Cómo nos sentimos hoy?

MALETA VIRTUAL DE LAS EMOCIONES	
Objetivo	Tomar conciencia de la emoción predominante en nuestro día
Actividad	Las participantes, al conectarse, escriben en su perfil de usuario de Zoom su nombre y la emoción que sienten ese día. Explican brevemente la causa, si es intensa, si varía...
Materiales	-
Competencias emocionales	Conciencia emocional

Segunda parte – Hablamos sobre la regulación emocional

En las sesiones anteriores hemos aprendido y practicado a mirar, identificar y dar nombre a nuestras emociones. Ahora centramos nuestra atención en aprender a canalizarlas, gestionarlas y expresarlas de la manera más beneficiosa posible para nosotros y los demás. A esto lo llamamos regulación emocional.

Asimismo, recordamos que la regulación es muy importante en la maternidad, pues todo aquello que nosotros sentimos también lo perciben y sienten nuestros bebés.

ESPACIO DE CONVERSACIÓN	
Objetivo	Repasar el contenido de los vídeos y crear debate
Actividad	La conductora pregunta al grupo si han visualizado los vídeos de esta semana y si hay dudas o comentarios que les gustaría realizar. Repasamos los conceptos clave: técnicas de regulación emocional, contagio emocional, apego, transferencia etc.

NUESTRAS ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN	
Objetivo	Reflexionar sobre cómo canalizamos y gestionamos nuestras emociones. Descubrir recursos propios de regulación emocional.
Actividad	Ponemos como ejemplo una situación de estrés, conflicto, enfado o de nerviosismo. Preguntamos a las participantes del grupo qué hacen cuando, en su día a día, se sienten sobrepasados emocionalmente: pasear, hacer deporte, sentarse frente al mar, gritar... Realizamos un listado con todas las estrategias que ya utilizan para valorar el conocimiento que ya tienen sobre regulación emocional.
Materiales	-
Competencias emocionales	Regulación emocional

Tercera parte - ponemos en práctica la reactividad

Para integrar mejor los conceptos, ponemos en práctica algunas de las técnicas de reactividad que nos ayudan a parar y poner nuestros pensamientos y emociones en “pausa”, para poder pensar con claridad cuál será nuestra reacción.

Podemos utilizar estas dinámicas con nosotros mismos y sobre todo con nuestros bebés, a medida que vayan creciendo, para acompañarlos en su propio proceso emocional.

LA PIEDRA MÁGICA	
Objetivo	Es una actividad que nos ayuda a relajarnos y sentirnos queridos y cuidados por otros.
Actividad	<p>Pedimos a las participantes que busquen una piedra, pelota u objeto pequeño con el que se pueda realizar un masaje.</p> <p>Empezamos a “calentar” el objeto frotándolo en nuestras manos. Una vez que ha tomado temperatura, comenzamos a realizar la actividad.</p> <p>Ponemos música familiar pero familiar que nos acompañe desde la calma.</p> <p><i>Cierra los ojos</i> <i>Te gustará mucho</i> <i>Te cuidaré bien</i></p> <p>Se realizan movimientos rotativos en las diferentes partes del cuerpo con la ayuda de la piedra. En silencio, repasamos aquellas partes que creemos que más lo necesitan.</p> <p>Una vez acabada la dinámica, preguntamos:</p> <p><i>¿Cómo te sientes? ¿Te han/has cuidado bien? ¿Te ha gustado?</i></p>
Materiales	Piedras (una para cada participante) y objetos con los que se pueda realizar masaje (pelota pequeña de goma, esponja, pluma...)
Competencias emocionales	Regulación emocional Conciencia emocional

Aunque no podamos reunirnos en persona y a través de la pantalla sea más complicado, ponemos en práctica una de las estrategias de regulación más eficaz: ¡el baile!

¡BAILEMOS!	
Objetivo	Generar un ambiente de relajación y distensión Expresar emociones a través del cuerpo Generar emociones positivas: alegría, ánimo, diversión...
Actividad	Poner diferentes músicas y bailar cada uno a su estilo
Materiales	Músicas diferentes
Competencias emocionales	Conciencia emocional Regulación emocional

Estas primeras dinámicas nos ayudan a calmarnos, parar, y generar emociones positivas, aspecto muy importante para la regular nuestras emociones negativas.

ACARÍCIAME (actividad con bebés)	
Objetivo	Vivenciar y generar emociones positivas Favorecer el bienestar, la seguridad emocional y la conexión entre madre-bebé.
Actividad	Situaremos a nuestro bebé ante nosotros, estirado en la esterilla o en nuestras piernas, lo que nos sea más cómodo. Realizaremos masajes con distintos elementos (una pluma, nuestras manos, una tela...) mientras suena música relajante. Se pueden repasar distintas partes del cuerpo: palma de las manos, pies, piernas, vientre, frente... Observaremos si nuestro bebé se encuentra cómodo, y si hay alguna parte del cuerpo en la que no acepte el masaje, la dejaremos y nos dirigiremos a otra.
Materiales	Plumas, rodillos de masajes,
Competencias emocionales	Regulación emocional Conciencia emocional

Cuarta parte: Ponemos en práctica la reevaluación

La segunda técnica de regulación emocional trata de cambiar nuestra manera de ver, entender e interpretar las cosas para abrirnos a nuevas perspectivas.

ESPACIO DE CONVERSACIÓN: Las palabras Marco	
Objetivos	Introducir las palabras marco
Actividad	A través de ejemplos reflexionamos sobre qué y cuáles son las palabras marco y cómo cambian el sentido de la frase.

¡DALE LA VUELTA A LA FRASE!	
Objetivo	Aprender a valorar las situaciones de manera más positiva para nosotros. Utilizar las palabras marco. Trabajar nuestras creencias.
Actividad	La conductora propondrá distintas frases y situaciones que las participantes deberán plantear de otra manera: <ul style="list-style-type: none"> • Se te cae el puré porque estás haciendo mil cosas a la vez y dices en voz alta "Madre mía X, eres tonta" → ¿Cómo te hablarías de otra manera? • Tu bebé tiene 11 meses pero no camina, al contrario que los niños que ves en el parque → ¿cuál es la palabra marco que podrías cambiar?
Materiales	frases
Competencias emocionales	Regulación emocional Conciencia emocional

Grupo de Telegram

Durante la semana mantenemos la comunicación para que cada una pueda compartir lo que necesite.



Objetivos

- Trabajar la regulación emocional en la relación con los demás.
- Practicar estrategias de resolución de conflictos con otras personas.

Cápsulas online (vídeos)

Durante la semana las participantes del taller tendrán a su disposición dos vídeos sobre la asertividad y los estilos comunicativos, para que los consulten cuando puedan.

Teoría	LOS CONFLICTOS
Temas	¿Qué es un conflicto? Elementos que intervienen en un conflicto Conflictos y emociones Conflictos y maternidad <ul style="list-style-type: none"> • Conflictos internos • Conflictos externos (pareja, familia, amigos, sociedad...)

Teoría	ESTILOS COMUNICATIVOS																		
Temas	Estilos comunicativos / de respuesta: <ul style="list-style-type: none"> - Pasivo - Agresivo - Asertivo <p>Integrado en la teoría, recordaremos en qué niveles debemos fijarnos a la hora de elogiar y criticar a otras personas, para no herirlas y poner en peligro la comunicación.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>NIVEL</th> <th>ELOGIO</th> <th>CRÍTICA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>IDETIDAD</td> <td>Eres muy responsable</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CREENCIAS</td> <td>Creo que todo lo que te propongas en la vida lo vas a conseguir gracias a tu tenacidad</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CAPACIDADES</td> <td>Tienes una gran capacidad para los idiomas</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CONDUCTA</td> <td></td> <td>Cuando trabajas en grupo sigues la ley del mínimo esfuerzo</td> </tr> <tr> <td>ENTORNO</td> <td></td> <td>Cuando vamos al aula de informática pierdes el tiempo</td> </tr> </tbody> </table> <p>Pondremos ejemplos a través de viñetas, imágenes, etc.</p>	NIVEL	ELOGIO	CRÍTICA	IDETIDAD	Eres muy responsable		CREENCIAS	Creo que todo lo que te propongas en la vida lo vas a conseguir gracias a tu tenacidad		CAPACIDADES	Tienes una gran capacidad para los idiomas		CONDUCTA		Cuando trabajas en grupo sigues la ley del mínimo esfuerzo	ENTORNO		Cuando vamos al aula de informática pierdes el tiempo
NIVEL	ELOGIO	CRÍTICA																	
IDETIDAD	Eres muy responsable																		
CREENCIAS	Creo que todo lo que te propongas en la vida lo vas a conseguir gracias a tu tenacidad																		
CAPACIDADES	Tienes una gran capacidad para los idiomas																		
CONDUCTA		Cuando trabajas en grupo sigues la ley del mínimo esfuerzo																	
ENTORNO		Cuando vamos al aula de informática pierdes el tiempo																	

Actividad	LA ASERTIVIDAD
Técnicas de asertividad	<ul style="list-style-type: none"> • NEMO • Regla de oro de la asertividad (X, Y, X) • VALIDAR las emociones
Objetivo	Practicar la asertividad

Encuentro virtual

Primera parte - ¿Cómo nos sentimos hoy?

MALETA VIRTUAL DE LAS EMOCIONES	
Objetivo	Tomar conciencia de la emoción predominante en nuestro día
Actividad	Las participantes, al conectarse, escriben en su perfil de usuario de Zoom su nombre y la emoción que sienten ese día. Explican brevemente la causa, si es intensa, si varía...
Materiales	-
Competencias emocionales	Conciencia emocional

Segunda parte – Asertividad y estilos de respuesta

En las sesiones anteriores hemos aprendido y practicado a mirar, identificar y dar nombre a nuestras emociones. Ahora centramos nuestra atención en aprender a canalizarlas, gestionarlas y expresarlas de la manera más beneficiosa posible para nosotros y los demás. A esto lo llamamos regulación emocional.

ESPACIO DE CONVERSACIÓN	
Objetivo	Repasar el contenido de los vídeos y crear debate Introducir el concepto de asertividad y cómo ponerla en práctica Introducir los tipos de respuesta / estilos de comunicación
Actividad	La conductora pregunta al grupo si han visualizado los vídeos de esta semana y si hay dudas o comentarios que les gustaría realizar. Repasamos los conceptos clave Visualizamos el capítulo “Alba y la gente” de la serie de Instagram “Maternidades

Para resolver conflictos con otras personas es muy importante, como hemos comprobado en las dinámicas, saber expresar lo que uno piensa y siente de la mejor manera y para ello es muy importante cuidar las palabras y nuestra forma de comunicarnos. La asertividad es una herramienta imprescindible que aprenderemos a integrar en nuestro día a día. Para poner en práctica los conceptos que hemos explicado, realizaremos una actividad

SÍ Y NO	
Objetivo	Practicar el decir SÍ o NO ante situaciones con los iguales de manera asertiva. Expresar la importancia de hacer lo que está bien para nosotros.
Actividad	Planteamos al grupo una serie de situaciones en las que deben responder con un SÍ o NO + frase asertiva, teniendo en cuenta todo lo explicado en la teoría. <ul style="list-style-type: none"> • Vaya, ¿otra vez vas a darle pecho al bebé? Ha comido hace nada. • Qué raro, ¿le das biberón? ¡Con lo beneficiosa que es la lactancia materna! • Esta tarde vamos a veros, sobre las 19h, ¿de acuerdo? • Ay déjame al niño, que hace dos días que no lo veo y quiero cogerlo. • <i>(las integrantes pueden proponer otras situaciones)</i>
Materiales	Situaciones de la vida cotidiana
Competencias emocionales	Habilidades sociales

Tercera parte - Resolución de conflictos

Vamos a recuperar el trabajo realizado en la Sesión 4 sobre los conflictos que vivimos en nuestro día a día. Daremos un paso más en el ejercicio y reflexionaremos sobre la manera en la que podríamos cambiar nuestras respuestas y acciones ante dichos conflictos para procurar nuestro bienestar.

SITUACIONES DE CONFLICTO II – TRANSFORMAMOS EMOCIONES	
Objetivo	Buscar nuevas maneras de actuar ante los conflictos Aprender a regular nuestras emociones Buscar soluciones a conflictos reales de nuestro día a día.
Actividad	Rescatamos el cuadro sobre las situaciones de conflicto realizado en sesiones anteriores. Al lado de la columna que indica nuestra respuesta habitual a cada conflicto, añadiremos otra. Entre todo el grupo, pensaremos respuestas y actitudes diferentes para dar salida positiva a los conflictos.
Materiales	Cuadro de conflictos realizado en el grupo. Pizarra
Competencias emocionales	Regulación Emocional Conciencia emocional

Vamos poner en práctica la regulación emocional en la relación con los demás. Para ello, escogeremos uno de los conflictos del cuadro anterior, y lo trabajaremos a través de una dinámica vivencial. En este caso, sólo una persona podrá realizar la actividad en sí, pero el resto del grupo anotará sus impresiones y sugerencias.

LA SILLA VACÍA	
Objetivo	Resolver conflicto con mucho tacto
Actividad	<p>Pedimos una voluntaria. Necesitamos dos sillas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para la persona que tiene el conflicto • una vacía <p>Preguntamos a la persona que tiene el conflicto</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué te molesta de esta persona con la que mantienes este conflicto • ¿Te duele internamente • ¿Afecta a tu autoestima? • Con una sola palabra, describe a esta persona. <p>Se pide a la persona que se levante de la silla, de un par de vueltas para salir de contexto y se sienta en la silla que estaba vacía.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ahora eres la persona con la que mantienes el conflicto. • ¿Qué te molesta de la otra persona? • ¿Qué es lo que te saca de quicio? • ¿Lo que ella hace o no hace afecta a tu autoestima? <p>Volvemos a cambiar de posición. Ahora la persona es alguien neutral que ve la situación desde fuera.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Has visto la relación que mantienen estas dos personas? • Como persona externa, ¿Qué consejo les darías? <p>Indicamos a la persona que vuelva a sentarse en su silla</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Has oído lo que la otra persona ha dicho de ti? ¿Te sorprende • ¿Alguien te había dicho lo que ella comenta? ¿Ella te lo había dicho • ¿Cómo te sientes? • ¿Qué puedes cambiar para que esa persona tenga otra imagen de ti) • ¿Qué te ha parecido el consejo de la persona neutral? ¿Fácil? ¿Podrás ponerlo en práctica? <p>Última parte - Nos levantamos y volvemos a ser la persona neutral</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo ves el conflicto? • ¿Qué crees que pasará? • Si tuvieras que dibujar un símbolo que se relacione con este conflicto, ¿cuál dibujarías?
Materiales	2 sillas y 1 conflicto (real o ficticio)
Competencias emocionales	Conciencia emocional Autonomía emocional Regulación emocional

Una vez finalizada la dinámica, preguntamos al grupo

- cómo se han sentido al observar su desarrollo.
- qué emociones han observado en la persona voluntaria.
- si algún aspecto o detalle les ha llamado la atención.
- Si ha cambiado su visión del conflicto, y de qué manera.

Tarea para la próxima sesión

Comentamos a las madres que en el espacio virtual (Vimeo) encontrarán una tarea para la próxima semana, además de los vídeos preparatorios de la tercera sesión.

Grupo de Telegram

Durante la semana mantenemos la comunicación para que cada una pueda compartir lo que necesite. A través del grupo animamos a las madres a seguir con las actividades continuas explicadas en el vídeo de la primera sesión y que pueden realizar durante todo el taller:

- Bote de los buenos momentos.
- Diario emocional.

Asimismo, miraremos si es posible que a la próxima sesión vengan acompañadas para que una vez terminada la parte de lactancia, su acompañante pueda quedarse con el bebé y ellas puedan estar solas durante la parte de Educación Emocional.


Objetivos

- Ofrecer a las madres un espacio de autocuidado para relajarse y mimarse.
- Trabajar la autoestima mediante dinámicas vivenciales.

Cápsulas online (vídeos)

Durante la semana las participantes del taller tendrán a su disposición varios vídeos sobre el autocuidado y algunas tareas para realizar en casa antes de la reunión del grupo.

Teoría	AUTONOMÍA EMOCIONAL
Temas	Qué es Micro-competencias Por qué es importante desarrollarla
Materiales	Imágenes, frases, ejemplos que inviten a reflexionar

Teoría	AUTOESTIMA Y MATERNIDAD
Temas	Definición de autoestima Elementos que la construyen Autoestima y maternidad - luces y sombras Autocuidado <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el autocuidado? • ¿Por qué es importante? • Emociones y autocuidado. • ¿Cómo lo podemos poner en práctica? Ejemplos de actividades (tomar un café y leer una revista, ver la tele, pintar, salir a caminar, etc.)
Materiales	Imágenes, relatos y experiencias, frases

Actividad	LA CAJA DE LAS COSAS DULCES I
	<p>En un vídeo, explicaremos a las madres que durante esta semana deben realizar la siguiente tarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pedir a los familiares y amigos que quieran que escriban algo sobre ellas (una característica que les guste, un valor con el que la relacionen, un mensaje...). • Guardar estos escritos, doblados y sin leerlos, en una caja. <p>Deben tener delante esta caja para el encuentro virtual</p>
Objetivo	Trabajar la autonomía emocional

Encuentro virtual

Primera parte - ¡BIENVENIDA A UNA SESIÓN ESPECIAL!

Esta sesión es especial y diferente al resto. Es un regalo para las mujeres del grupo, un momento para mirarse a sí mismas, cuidarse, mimarse y quererse.

Por ello, cambiamos la dinámica de inicio utilizada hasta el momento por otra que nos ayudará a valorarnos y vernos desde otras perspectivas.

LA CAJA DE LAS COSAS DULCES II	
Objetivo	Escuchar palabras y mensajes afectivos por parte de las compañeras de grupo Mostrar afecto mediante el uso del lenguaje oral Expresar cómo nos sentimos cuando nos dicen cosas bonitas
Actividad	Durante la semana anterior, las participantes habrán pedido a sus familiares y amigos que escriban palabras o frases dedicadas a ellas y las habrán guardado en una cajita. Se pide a las participantes que abran su caja, pongan todas las papeletas boca arriba y hagan una foto al conjunto, sin pararse a leer lo que pone en ellas. Después, deben enviar su foto al grupo de Telegram indicando el nombre al adjuntar el archivo. Cada una de las participantes escoge la foto de una compañera y lee en voz alta las cualidades, valores, mensajes... que han escrito para ella. Ella aporta una última nota para su compañera. Al finalizar, cada participante expresará cómo se siente y qué ha pensado al escuchar las palabras dirigidas a ella, y si ha habido alguna cosa que la haya sorprendido (tanto en positivo como en negativo).
Materiales	1 caja por participante que incluya los mensajes de familiares/círculo cercano Grupo de telegram
Competencias emocionales	Autonomía emocional Competencia social

Gracias a esta dinámica podremos comenzar a trabajar la autoestima. Es posible que encontremos, en las palabras y mensajes que las demás nos han dedicado, cualidades o aspectos de nuestra personalidad, de nuestro físico o de nuestra manera de hacer que no esperábamos que gustaran, incluso que a nosotras nos disgustan.

Precisamente, mirarnos a través de los ojos de los demás puede ser el punto de partida para empezar a observarnos de manera más amable, menos crítica, y con los ojos bien abiertos. La autoestima no debe basarse en lo que otros piensan de nosotros pero, en ocasiones, la mirada externa puede darnos la objetividad necesaria para valorarlos tal y como somos, no más, pero tampoco de menos.

Para ello, realizaremos una segunda dinámica, esta vez de introspección, que requiere sinceridad, honestidad y reflexión.

LA FLOR DE LA AUTOESTIMA	
Objetivo	Identificar aspectos positivos de nosotros mismos que pueden apreciar los demás. Valorar los propios aspectos positivos.
Actividad	Cada persona tendrá un folio en blanco con una flor en el centro. Esta flor tendrá el doble de pétalos como miembros tiene el grupo (si son 6, 12 pétalos). En la mitad de los pétalos, los participantes escribirán aquellos aspectos que les gustan de sí mismos y las decorarán como más les guste. Después, explicarán esos aspectos al resto de los compañeros, ya que son las cualidades que se ofrecen unos a otros en el grupo. La otra mitad de los pétalos se rellenan con la ayuda de las compañeras del grupo. Cada una destacará una cualidad de cada una de sus compañeras. De esta forma, reforzaremos nuestros aspectos positivos y quizás descubramos cualidades que nosotros no somos capaces de ver pero otros sí.
Materiales	Una caja y un espejo dentro.
Competencias emocionales	Autonomía emocional Regulación emocional

La autoestima es algo que construimos durante toda nuestra vida, en las diversas etapas de nuestro crecimiento, y en la interacción con los demás. Por ello, es importante que sepamos visualizar qué aspectos de la relación con las personas que nos rodean nos aportan, y cuáles no. De esta manera, podremos saber cómo nos hemos construido, qué queremos transmitir, y cómo queremos seguir hacia adelante.

HUELLAS DORADAS	
Objetivo	Reflexionar sobre las huellas que tenemos en nuestro camino y las que queremos dejar en los demás
Actividad	La conductora del taller lee en voz alta la historia de las huellas doradas -Cada persona se situará ante un pedazo del papel marrón. -Escribirá su nombre en grande, como quiera: en colores, lettering, decorado... -Alrededor de su nombre, escribirá los nombres de las personas que hayan dejado alguna huella en su vida, y qué es lo que ha recibido de ellas. -Al finalizar, escogerá dos personas y les dará las gracias, con una tarjeta, por aquello que les haya aportado en su vida.
Materiales	Historia de las huellas Papel marrón largo o cartulina para cada una Rotuladores de colores Música
Competencias emocionales	Conciencia emocional Regulación emocional Autonomía emocional

Historia “Las huellas doradas”

Lorenzo había vivido una buena parte de su vida con intensidad y gozo. En numerosas ocasiones su intuición lo había guiado, cuando su inteligencia fallaba o no era capaz de mostrarle el mejor camino a seguir. Aunque la mayor parte del tiempo se sentía en paz, en algunas ocasiones su ánimo se ensombrecía y le parecía que, durante un tiempo, se perdía a sí mismo.

Durante muchos años, había aprendido a cuidarse y también hacía lo posible para no dañar a los demás. Siempre intentaba ayudar, si se le requería. Lorenzo valoraba mucho el afecto y, quizás por este motivo, era especialmente sensible a la injusticia, a la envidia de los otros o a los juicios de valor que, a veces, recibía por parte de algunos extraños o conocidos.

Aquel día su ánimo estaba especialmente gris y se preguntaba si había capaz de dar significado a su vida. Se sentía muy abrumado y con deseos de irse de viaje, de buscar otro lugar donde pudiera ver las cosas más claramente.

Quizás, se decía, en otro pueblo, otro lugar, con otra gente, podría empezar de nuevo una viña más generosa y solidaria con los demás.

Lorenzo decidió pues, tomarse un tiempo para reflexionar sobre su pasado, su presente y su futuro. Así que puso algunas cosas en su mochila y partió en dirección al monte. Pensaba que el silencio de la cima y la visión del valle podría ayudarle a poner en orden sus pensamientos y sus sentimientos. A medida que iba subiendo montaña arriba, la luz del día iba declinando y cuando llegó a la cima del monte, atardecía y su poblado se veía hermoso, rodeado de la suave luz del sol al atardecer.

– Por un peso te alquilo el catalejo – le dijo un viejo que apareció de repente con un pequeño telescopio plegado entre sus manos.

– De acuerdo, dijo Lorenzo, dándole la moneda que pedía.

Cogió el catalejo y fue enfocándolo intentando buscar la plaza donde estaba su casa. De repente, algo le llamó la atención: un intenso punto dorado brillaba en el patio del edificio de la escuela. Lorenzo separó sus ojos de la lente, parpadeó varias veces y volvió a mirar de nuevo. El brillante punto dorado seguía allí.

– ¡Qué raro!- exclamó Lorenzo, sin darse cuenta de que hablaba en voz alta.

– ¿Qué es lo raro? – le preguntó el viejo.

El punto brillante en medio del patio de la escuela – dijo, pasándole el catalejo al viejo.

– Son huellas- dijo éste.

– ¿Qué huellas?

– ¿Recuerdas que un día? Deberías tener unos siete años. Miguel, un amigo de tu infancia lloraba desconsoladamente en la escuela? Su madre le había dado unas monedas para comprar el lápiz que necesitaba en su primer día de clase, y él había perdido el dinero y lloraba a mares. ¿Recuerdas que tenías un lápiz nuevo que estrenabas aquel día? Tú, Lorenzo, cortaste el lápiz en dos mitades, sacaste la punta a la mitad cortada y diste la mitad nueva del lápiz a Miguel.

– No me acordaba de esto – dijo Lorenzo – pero ¿qué tiene que ver con el punto brillante?

– Miguel nunca olvidó tu gesto y este recuerdo se volvió importante en su vida.

– ¿Y...?

– Hay acciones en la vida de una persona que dejan huellas en la vida de otros – explicó el viejo. Todas las acciones que ayudan al desarrollo de los demás, quedan marcadas como huellas doradas.

Lorenzo volvió a mirar por el catalejo y vio otro punto brillante en el camino a la salida del colegio.

– Este es el día en que saliste a defender a Francisco. ¿Te acuerdas? Volviste a la casa con un ojo morado y un bolsillo de tu chaqueta arrancado.

Lorenzo miraba al pueblo. Había luces especiales repartidas por doquier.

– Aquella que está ahí en el centro, continuó el viejo, es el trabajo que conseguiste a Pepe el día que lo despidieron de la fábrica. La que está más a la derecha, es la huella de cuando organizaste un sorteo para ayudar a conseguir dinero para la operación de María, la hija de Ramírez. Estos otros puntos brillantes que salen a la izquierda, son las huellas de cuando volviste de vacaciones porque la hermana de tu amigo Juan había muerto y querías estar con él.

Lorenzo apartó la vista del catalejo y sin necesidad de éste, vio su pueblo lleno de puntos brillantes, huellas doradas iluminando la noche. Tomó su mochila, devolvió el catalejo al viejo y buscó el camino de vuelta a su casa.

Reflexionamos

¿Qué te dice este cuento? ¿Qué huella quieres dejar en la vida?

¿A qué esperas...? Tú también puedes ser autor de un montón de huellas doradas.

Segunda parte – Importancia de la autoestima

Tras realizar las dinámicas, dedicamos un espacio a compartir qué hemos experimentado al realizarlas y reflexionar sobre el concepto de autoestima y su papel en la maternidad.

ESPACIO DE CONVERSACIÓN	
Objetivo	Repasar el contenido de los vídeos de la semana y crear debate
Actividad	La conductora pregunta al grupo si han visualizado los vídeos de esta semana y si hay dudas o comentarios que les gustaría realizar. Repasamos los conceptos clave

Tarea para la próxima sesión

Comentamos a las madres que en el espacio virtual (Vimeo) encontrarán una tarea para la próxima semana, además de los vídeos preparatorios de la tercera sesión.

Grupo de Telegram

Durante la semana mantenemos la comunicación para que cada una pueda compartir lo que necesite. A través del grupo animamos a las madres a visualizar los nuevos vídeos y realizar las actividades propuestas.



Objetivos

- Cerrar el taller con dinámicas dedicadas a compartir lo aprendido y lo vivido.
- Trabajar las competencias de vida y bienestar.

Cápsulas online (vídeos)

Durante la semana las participantes del taller tendrán a su disposición varios vídeos sobre el autocuidado y algunas tareas para realizar en casa antes de la reunión del grupo.

Teoría	EDUCACIÓN EMOCIONAL Y COMPETENCIAS
Temas	Qué es la Educación Emocional → lo hemos practicado durante el taller Modelo de competencias → trabajadas mediante dinámicas. Competencias de vida y bienestar → protagonistas de la última sesión
Material	Esquemas de la Educación Emocional, imágenes y frases.

Actividad	CANCIONES PARA SIEMPRE I
	<p>En esta actividad, cada participante recopilará todas las canciones que ha sido significativas emocionalmente en su vida: canciones que le han ayudado a dormir, a descansar, a activarse, canciones que cantaba en el coche en su infancia, sus primeras canciones, canciones de fiestas con amigos, canciones de su historia de pareja, etc.</p> <p>Para ello podrá acudir a amigos y familiares que le recuerden las canciones.</p> <p>Cuando las tenga, las grabará en un CD o USB.</p>
Objetivo	<p>Recopilar las canciones que han formado parte del mundo emocional de cada persona.</p> <p>Generar emociones positivas con la actividad (competencias de vida y bienestar)</p>

Actividad	DIARIO EMOCIONAL – LECTURA PERSONAL
	<p>Mediante un vídeo, se anima a las madres a que realicen una lectura rápida de su diario emocional y que anoten aquello que les llame la atención: emociones que se repiten, alteraciones, momentos y sensaciones que no recordaban...</p> <p>Si quieren, pueden escribir un resumen anotar sus impresiones, o crear un dibujo/collage para compartirlo en la sesión virtual de la semana (esta actividad es voluntaria, según la disponibilidad de tiempo de cada persona).</p>
Objetivo	<p>Realizar una lectura rápida del diario emocional personal.</p> <p>Repasar y tomar consciencia de las emociones sentidas durante las últimas semanas.</p>

Encuentro virtual

Las participantes deberán realizar una pequeña tarea en casa durante la próxima semana.

Primera parte - ¿Cómo nos sentimos hoy?

Una vez conectadas todas, nos saludamos e iniciamos la sesión recordando la tarea que debían realizar en casa durante la semana. Utilizaremos la música para expresar cómo son nuestros sentimientos.

CANCIONES PARA SIEMPRE II	
Objetivo	Experimentar emociones a través del lenguaje musical. Recopilar las canciones que han formado parte del mundo emocional de cada persona. Expresar qué emociones han acompañado a estas canciones.
Actividad	Cada participante tendrá consigo el CD o USB que ha grabado con las 10-12 canciones que para ella son significativas a nivel emocional. Elegirá la canción que indica su estado emocional este día, la presentará, la pondrá, y explicará por qué la ha escogido.
Materiales	Canciones
Competencias emocionales	Habilidades vida y bienestar

Segunda parte- Aquí, ahora

Para poder dar espacio a nuestras emociones, es muy importante que aprendamos a estar presentes en el momento que estamos viviendo. Es decir, saber estar en el aquí, y en el ahora, sin llevar nuestros pensamientos al pasado o adelantarnos al futuro. De esta manera, seremos capaces de escuchar qué es lo que nos pasa, nos remueve, nos emociona... y aprenderemos a disfrutar de pequeños detalles que, de otra manera, nos pasan desapercibidos.

Para ello, realizaremos una pequeña dinámica.

MEDITACIÓN DE LA MANDARINA	
Objetivo	Parar y tomar un momento para estar en el presente
Actividad	Se trata de una meditación guiada. Pediremos a las participantes que se sienten o tumben como más cómodas se encuentren. La actividad se debe realizar con los ojos cerrados. Habrá música relajante de fondo. La conductora del taller pedirá a cada participante que coja un gajo de mandarina o un trozo de la fruta o alimento que desee. Después comenzará a leer la meditación.
Materiales	Texto
Competencias emocionales	Competencias vida y bienestar

Texto meditación de la mandarina

Toma una mandarina en tus manos, pero aún no la peles. No tengas prisa, hoy te comerás esta mandarina de manera consciente. Será el objeto de tu atención durante esta sencilla meditación, así que deberás resistir el impulso de pelarla y comértela en un santiamén con el piloto automático puesto.

Observa la mandarina en tus manos, elévala y acércala a tus ojos para poder apreciar sus detalles: su color, su brillo, su textura, sus irregularidades, su rabito, si es que lo tiene. Fíjate en ella como si nunca antes hubieras visto una mandarina. Tómate tu tiempo.

A continuación céntrate en su textura, estúdiala con tus dedos. Siente su peso en tu mano, su forma. Apriétala ligeramente con los dedos y siente cómo su piel cede a la presión. Si quieres, lánzala al aire con suavidad y vuelve a cogerla al vuelo. Explora la mandarina a través del tacto, sin prisas.

Ahora concéntrate en su aroma. Utiliza tu olfato para investigar esta fruta, como si nunca en tu vida hubieras olido una mandarina. Si quieres, puedes cerrar los ojos y observar si el olor cambia o se percibe igual que con los ojos abiertos. Deja que su perfume entre en ti y toma nota de cualquier pensamiento o sensación que surja.

Antes de pelarla, dedícale unos instantes a pensar en el origen de esta mandarina. La fruta que sostienes creció en un árbol que, a su vez, creció de una semilla que antes se originó en otro árbol. Imagínate tu mandarina en el árbol, no importa si sabes o no qué aspecto tiene un mandarino, juega con tu imaginación. Piensa que antes de ser una mandarina fue una flor y que llegó a mandarina porque un insecto polinizó la flor.

Piensa que esta mandarina está aquí gracias a la tierra, el sol, el agua y el aire que nutrieron el árbol en el que creció. Pero no te olvides de la parte humana: esa mandarina está en tus manos porque un agricultor la cultivó y alguien la llevó hasta el mercado en el que la compraste. Por un momento, toma conciencia de las condiciones naturales y humanas que han hecho posible que esta fruta llegara a tus manos.

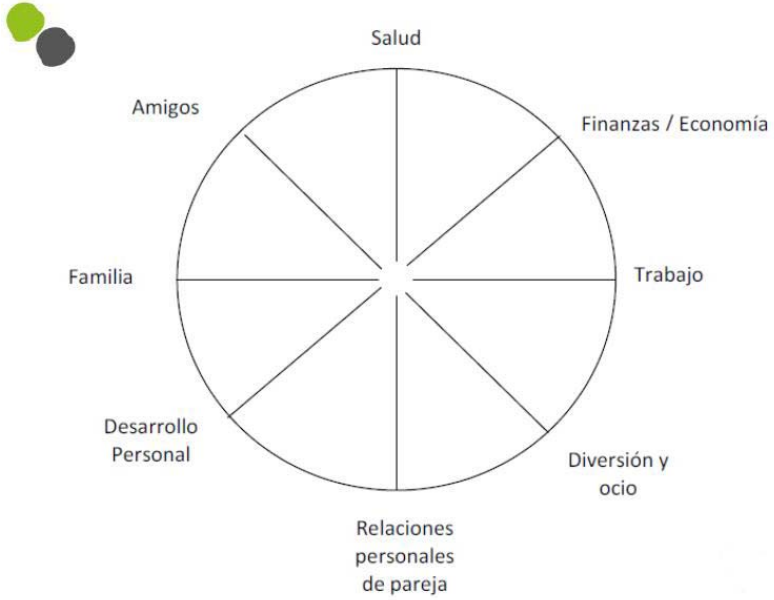
Ahora sí, ya la puedes pelar, pero hazlo sin prisas ni urgencias. Siente como la piel cede, dejando al descubierto el interior de la mandarina. Toma nota de los nuevos aromas, es posible que ahora sean más intensos. Fíjate en la diferencia entre el olor de la piel y el de los gajos de la mandarina. Si mientras la pelas algunas gotas de jugo rezuman de los gajos, siente su humedad en tus dedos. Cuando esté pelada, colócala ante tus ojos y vuelve a estudiarla con atención. Ahora parece otra mandarina, ¿verdad? Ahora está desnuda. Piénsalo, esta mandarina estaba dentro de la vieja mandarina, solo que no la podías ver.

Con suavidad saca uno de los gajos de la mandarina y métetelo en la boca. No te apresures, antes de morderlo, siéntelo sobre tu lengua. Deja que ruede dentro de tu boca, como si fuera un caramelo. Siente su textura y su sabor y, cuando quieras, muérdelo con suavidad. Mastícalo con calma, no hay ninguna prisa. Nota el jugo de la mandarina en tu boca, la intensidad de su sabor y cualquier sensación que surja en el campo de tu conciencia. Intenta masticalo entre 25 y 40 veces antes de tragarlo.

Toma otro gajo y repite el proceso. Primero juega un poco con él en tu boca y después mástcalo con conciencia y suavidad. Continúa así hasta que termines toda la mandarina y, entonces, tómate unos instantes para sentir tu cuerpo y ver cómo está tu mente. Seguramente te habrás calmado y tu mente se sentirá más ligera y silenciosa. Y es muy posible que esta mandarina te haya sabido mejor que muchas de las que has comido en tu vida, ¿no?

Tercera parte- ¡Vamos a mirarnos!

Ahora que hemos bajado revoluciones y nos hemos podido centrar en el presente, dedicaremos algo de tiempo a mirar cómo nos sentimos respecto a diversos aspectos de nuestra vida y, por lo tanto, cuál es nuestro grado de bienestar.

RUEDA DE LA VIDA	
Objetivo	Revisar nuestra conformidad o disconformidad con los diversos aspectos de nuestra vida.
Actividad	<p>Cada participante tendrá una hoja con su propia rueda de la vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar cada uno de los radios del 0 al 10 en base la importancia que tiene este aspecto en nuestra vida • Mirar en general con qué aspectos estamos más satisfechos y con cuáles menos. • A partir de esto podremos generar cambios. 
Materiales	Hoja con la rueda de vida para cada uno
Competencias emocionales	Competencias vida y bienestar Conciencia emocional

Para finalizar el taller, recuperamos las dos tareas que el grupo ha desarrollado durante las ocho semanas para ponerlas en común.

DIARIO EMOCIONAL : ¿QUÉ OBSERVAMOS?	
Objetivo	Reflexionar sobre nuestras anotaciones en el diario emocional
Actividad	<p>Pedimos a las participantes que compartan las conclusiones a las que llegaron tras la lectura de su diario emocional.</p> <p>La conductora será la primera en hablar para romper el hielo y animar a las demás.</p>
Materiales	Diario emocional personal
Competencias emocionales	Conciencia emocional

Con el recuerdo de todos los momentos vividos, realizamos una última dinámica para agradecer a las personas que nos han acompañado en el taller su presencia y participación.

REGALO DE DESPEDIDA	
Objetivo	Dejar ir
Actividad	<p>A través de la pantalla, la conductora comparte una serie de imágenes con el grupo. A cada persona se le asigna otro miembro del grupo. Cada uno selecciona una imagen para la persona que se le haya asignado, y se la ofrecerá como regalo de despedida, en forma de mensaje de algo que le encanta de ella, un recuerdo vivido, o un valor/cualidad que le evoca.</p> <p>Puede hacer en libre elección, o el dinamizador puede decidir quién regala a quién. Si se hace en libre elección, se velará porque nadie se quede sin al menos un regalo.</p>
Materiales	Imágenes de las cartas Sikkhona Edu
Competencias emocionales	<p>Competencias de vida y bienestar</p> <p>Habilidades sociales</p>

Cierre - Espacio para preguntas, sugerencias, aportaciones...

Para finalizar el taller, damos espacio a la participación espontánea para compartir nuestras sensaciones, aspectos que consideramos que se pueden mejorar, dinámicas que nos han ayudado u otras que quizás no, etc.

ANEXO III
INTERVENCIÓN VIRTUAL
EQUIPO DE PEDIATRÍA





Objetivos

- Romper el hielo.
- Crear un de confianza y conocimiento de las personas que nos acompañan.
- Trabajar la conciencia emocional a través de dinámicas vivenciales. Empezaremos a observar y expresar nuestras emociones y las de los demás, pero sin incidir en que así lo haremos, para que la comunicación sea natural y desenfadada.
- Explicar qué son las emociones, cómo se generan, y qué funciones tienen.
- Tomar conciencia del impacto de las emociones en nuestro cuerpo: dónde las sentimos, cómo, de qué manera se manifiestan...

Cápsulas online (vídeos)

Desde el lunes anterior a la primera sesión las personas del equipo de pediatría que participan en el taller tienen a su disposición las claves de acceso a (Youtube) para consultar el material disponible.

Teoría	¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?
Temas	Definición de emoción. Cómo se generan las emociones (estímulo - percepción - valoración - emoción). Componentes de la emoción (neurofisiológico, comportamental, cognitivo). Funciones de las emociones. Tipos de emociones
Materiales	Mapa Universo de Emociones. Esquema del proceso de respuesta emocional. Esquema y características de los componentes de la emoción. Listado emociones básicas y sus funciones.

Actividad	PRESENTACIÓN PERSONAL
	Vídeo en el que la conductora del taller se da a conocer y habla sobre su motivación, la razón de su interés por la Educación Emocional, y por qué quiere realizar las prácticas en el ámbito de la maternidad y sanidad.
Objetivo	Darse a conocer antes del primer encuentro virtual. Romper el hielo.

Actividad	PRESENTACIÓN DEL TALLER
	Breve vídeo explicativo sobre el número de sesiones, el contenido (en general), los objetivos y la metodología a seguir. Se introducen también los conceptos de Educación Emocional y Bienestar.
Objetivo	Informar sobre los aspectos formales del taller (duración, sistema de trabajo, plataformas a utilizar para las conexiones online, etc.). Introducir la Educación Emocional. Unir emociones y maternidad.

Encuentro virtual

En cuanto todos los participantes están conectados a la llamada, damos la bienvenida y nos presentamos como conductoras del taller de Educación Emocional.

Primera parte - ¡Vamos a conocernos!

El viaje que realizaremos con este taller será interesante e intenso, y por ello es fundamental que antes de empezar a trabajar de lleno las emociones nos conozcamos de una manera más desenfadada y relajada. A través de diversas dinámicas, intentaremos que quien así lo desee hable de sí mismo, su personalidad, su manera de ver la vida... de manera espontánea, sin tener que reflexionar demasiado sobre ello.

NOS PRESENTAMOS	
Objetivo	Hacer una breve presentación sobre nosotros
Actividad	<p>A través de la aplicación de vídeo compartiremos varias imágenes en la pantalla. De entre todas las imágenes, cada participante deberá escoger tres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una que identifique consigo misma. • Una que identifique con su hija/o. • Una que represente lo que espera del taller. <p>Una vez que todas las personas tienen sus imágenes, las explican en el orden que quieran, pero siempre empezando por decir su nombre, el de su bebé, y si es su primera maternidad o no. Después pueden añadir los datos que quieran (edad, profesión, situación familiar, etc.).</p>
Materiales	Cartas Sikkhona Edu (en fotografías)
Competencias emocionales	Conciencia emocional Competencia social

YO NUNCA NUNCA...	
Objetivo	Conocer detalles de las personas del grupo que es posible que desconozcamos
Actividad	<p>Pedimos a los participantes que cierren la cámara de su ordenador de manera que el recuadro en el que aparecen quede en negro. La conductora lee diferentes frases sobre actividades, pensamientos, emociones, sueños... Todas comienzan con "Yo nunca nunca..."</p> <ul style="list-style-type: none"> • He sentido miedo durante una tormenta. • He mentido a un compañero. • Me he sentido incapaz de ayudar a un paciente. <p>Las personas que alguna vez sí hayan experimentado lo que dice la frase, encienden la cámara. Después la vuelven a poner en negro.</p> <p>De esta manera, damos información sobre uno mismo casi sin darnos cuenta. La conductora del taller también participa.</p>
Materiales	Frases
Competencias emocionales	Conciencia emocional Competencia social

Para finalizar la fase de conocimiento, realizamos una última dinámica con el objetivo de seguir ofreciendo información sobre nosotros mismos, pero esta vez centrada totalmente en nuestras emociones y los acontecimientos que las provocan.

FRASE INACABADA	
Objetivo	Compartir sentimientos
Actividad	<p>La conductora envía a cada persona una imagen de manera privada. Después, propone una frase inacabada y cada participante completará la frase en base a la carta que le ha tocado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo que más me cuesta es... • Pasé mucha vergüenza cuando... • Me reí un montón cuando... • Me alegró... • Me entristeció... • Lo que más me preocupa es... • Estoy orgulloso de...
Materiales	Cartas Sikkhona Edu (en fotografías)
Competencias emocionales	Conciencia emocional Autonomía emocional

Segunda parte - ¿Cómo estamos?

Una vez que hemos roto el hielo, damos paso a una dinámica vivencial que nos permite introducir el tema principal de la sesión: el bienestar de los profesionales de personal.

SENSOGRAMA VIVENCIAL	
Objetivo	<p>Sentir el cuerpo e identificar qué partes se activan cuando sentimos las emociones que se producen durante el ejercicio.</p> <p>Tener un espacio y momento para centrarse en uno mismo, sentirse y conocerse.</p> <p>Tomar conciencia de cuál es nuestro estado de bienestar actual.</p>
Actividad	<p>Los participantes buscarán una postura cómoda en la que puedan trabajar y cerrar los ojos. Cada una debe dibujar, en una hoja, el relieve de una persona (ejemplo en pantalla). La conductora da instrucciones para que, sobre el dibujo, reflejen aquello que se les dice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zonas del cuerpo que sueles tener tensas • Zonas que sueles tener más relajadas • Partes de tu cuerpo que menos te gustan • Partes de tu cuerpo que más te gustan • ¿Qué zonas de tu cuerpo sueles tener más hábiles? • ¿Y las menos hábiles? • ¿Con qué zonas te identificas más? • Zonas que conozcas mejor • Zonas que peor conoces <p>Después, se pide a los participantes que identifiquen</p> <ul style="list-style-type: none"> • las zonas de su cuerpo que se han activado con el ejercicio. • La(s) emoción(es) principal(es) que han sentido durante el ejercicio.
Materiales	Dibujo, rotuladores de colores, música de ambiente y relato para leer
Competencias emocionales	Conciencia emocional Regulación emocional

Utilizamos alguna de las conclusiones de la actividad para remarcar que el objetivo principal de la dinámica es tomar conciencia de cómo nos sentimos y, por lo tanto, desde qué estado afrontamos el día.

Este hecho puede parecer pequeño o insignificante, pero es de vital importancia para los profesionales sanitarios, que trabajan cada día atendiendo las preocupaciones, necesidades, preguntas y dolencias de personas que confían en ellos, y por ende, las emociones impregnadas en cada una de las situaciones. Es necesario, para saber acoger y acompañar las emociones de quienes tienen delante, que primero sepan identificar y atender sus propias emociones.


Es por ello que en el presente proyecto se desarrolla un taller para el equipo de pediatría, pues son los encargados de acompañar la salud de las mujeres convertidas en madres, y la relación que establecen con ellas puede ser un aspecto clave en su bienestar físico y emocional.

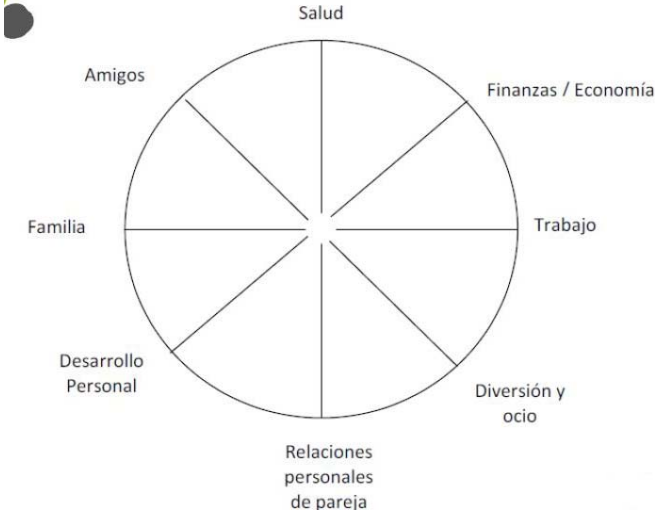
ESPACIO DE CONVERSACIÓN: BIENESTAR PERSONAL	
Objetivo	Reflexionar sobre la necesidad de reparar en el bienestar emocional del personal sanitario
Actividad	<p>Abrir un espacio de intervención libre a partir de varias frases presentadas por la conductora:</p> <p>CUIDARSE, PARA CUIDAR. SABER QUÉ NOS PASA, PARA ATENDER LO QUE LES PASA.</p> <p>Preguntamos la opinión de las personas del taller, si creen que actualmente disponen de espacios y recursos para cuidarse, si este hecho influye en su trabajo diario, etc. Explicamos que esta es la razón principal de realizar la intervención en Educación Emocional con su equipo.</p>

El primer paso para saber qué nos pasa y trabajar nuestro bienestar es saber poner nombre a las emociones que nos atraviesan cada día. Para ello, realizamos una pequeña actividad.

VOCABULARIO EMOCIONAL	
Objetivo	<p>Hacer un listado de las emociones que conocemos</p> <p>Tomar conciencia de nuestra capacidad de nombrar lo que sentimos</p> <p>Introducir el mapa de las emociones para reflexionar sobre la gran cantidad de emociones que existen</p>
Actividad	<p>Cada participante deberá escribir en un período de dos minutos el nombre de las emociones que conoce.</p> <p>Después, comparte esta lista y se anotan todas las emociones mencionadas. Se cuentan, y se aprovecha para presentar el mapa de las emociones y la existencia de más de 300 emociones distintas.</p> <p>La persona que más haya apuntado obtendrá un diploma.</p>
Materiales	<p>Pizarra, papel y bolígrafo</p> <p>Mapa de las emociones</p>
Competencias emocionales	Conciencia emocional

Tan importante como saber identificar nuestras emociones es ser conscientes de cómo nos sentimos en los diversos aspectos que conforman nuestra vida. El bienestar se compone de muchos factores (bienestar físico, profesional, emocional, familiar)... y por ello es importante que podamos, de vez en cuando, parar y revisar si la vida que llevamos nos llena o, por lo contrario, hay alguna cosa que nos hace entrar en conflicto con nosotros mismos.

ESPACIO DE CONVERSACIÓN: EL BIENESTAR	
Objetivo	Revisar nuestra conformidad o disconformidad con los diversos aspectos de nuestra vida.
Actividad	<p>Reflexionar sobre el concepto de bienestar. Presentar “la Flor de Benicia”, que nos sirve para la siguiente actividad</p> 

RUEDA DE LA VIDA	
Objetivo	Revisar nuestra conformidad o disconformidad con los diversos aspectos de nuestra vida.
Actividad	<p>Cada participante tendrá una hoja con su propia rueda de la vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar cada uno de los radios del 0 al 10 en base a la importancia que tiene este aspecto en nuestra vida • Mirar en general con qué aspectos estamos más satisfechos y con cuáles menos. • A partir de esto podremos generar cambios. 
Materiales	Hoja con la rueda de vida para cada uno
Competencias emocionales	Competencias vida y bienestar Conciencia emocional

Grupo de Telegram

Creemos un grupo para estar en contacto durante los días que no hay sesión y poder compartir inquietudes, sensaciones, experiencias en consulta, aspectos que nos gustaría tratar etc.



Objetivos

- Trabajar la autoestima mediante dinámicas vivenciales como aspecto esencial para el bienestar emocional personal.
- Reflexionar sobre la relación entre la situación personal y el desarrollo de relaciones enriquecedoras tanto con las personas del equipo como con los usuarios del CASAP.
- Ofrecer al equipo de pediatría un espacio para reflexionar el autocuidado y plantear actividades para promoverlo.

Cápsulas online (vídeos)

Desde la finalización de la sesión anterior se pueden consultar Vimeo diversos vídeos de carácter teórico que introducen la presente sesión. Asimismo, hay varias actividades a realizar en casa y durante todo el taller pues es complicado ponerlas en marcha virtualmente.

Teoría	AUTONOMÍA EMOCIONAL
Temas	<p>Qué es Micro-competencias Por qué es importante desarrollarla Autocuidado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el autocuidado? • ¿Por qué es importante? • Emociones y autocuidado. • ¿Cómo lo podemos poner en práctica? Ejemplos de actividades <p>Incluye una actividad para realizar en casa → dedicar 10 minutos al día a realizar una actividad que les guste y les haga sentir bien (tomar un café y leer una revista, ver la tele, pintar, salir a caminar, etc.)</p>
Materiales	Imágenes, frases, ejemplos que inviten a reflexionar

Actividad	DIARIO EMOCIONAL
	<p>Vídeo explicativo de la actividad a realizar en casa durante las 4 semanas que dura el taller. Cada participante escogerá una libreta pequeña que pueda llevar en el bolso, cartera, etc. Después, cada persona cerrará los ojos durante 2 minutos e intentará poner nombre a la emoción que siente en ese instante. Anotará el día, la hora y la emoción en el diario, así como el hecho que cree que ha despertado esa emoción.</p> <p>Repetirá esta acción al menos una vez al día durante una semana, hasta la próxima sesión.</p>
Objetivo	<p>Identificar las emociones que sentimos en nuestro día a día. Tomar consciencia de cómo las emociones están siempre presentes Identificar qué situaciones, personas, elementos... generan esas emociones</p>

Actividad	LA CAJA DE LAS COSAS DULCES I
<p>En un vídeo, explicaremos al equipo que durante esta semana deben realizar la siguiente tarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada persona debe dejar, en un lugar visible de su lugar de trabajo (una sala común, por ejemplo) una caja pequeña con su nombre. • Cada uno de los participantes escribirá durante la semana, en pequeñas hojas de papel, mensajes, palabras, valores... sobre sus compañeros del grupo. • Introducirá los mensajes en la caja correspondiente, de manera anónima. • Antes del encuentro virtual, cada persona recogerá su caja y la guardará. Si quiere, puede pedir a sus familiares que también escriban notas. 	
Objetivo	Trabajar la autonomía emocional

Encuentro virtual

Dedicaremos esta segunda sesión a trabajar la autoestima y el autocuidado, dos aspectos esenciales de la autonomía emocional. Como trabajamos en la primera sesión, para cuidar a los demás es imprescindible que nos cuidemos a nosotros mismos, y para cuidarnos, debemos querernos, respetarnos y conocernos.

Primera parte: ¿Cómo nos sentimos hoy?

MALETA VIRTUAL DE LAS EMOCIONES	
Objetivo	Tomar conciencia de la emoción predominante en nuestro día
Actividad	Pedir a todas las participantes que en su perfil de usuario de Zoom escriban su nombre y la emoción que sienten ese día. A continuación, explican brevemente si saben la causa, si es intensa, si varía...
Materiales	-
Competencias emocionales	Conciencia emocional

Segunda parte: Yo, conmigo

A raíz de la emoción con la que cada participante se identifique este día, comenzamos la sesión abriendo un espacio de conversación en el que recordamos los vídeos de esta semana, su contenido, y las actividades propuestas.

ESPACIO DE CONVERSACIÓN: Autoestima, autocuidado	
Objetivo	Aclarar dudas y conceptos de la visualización de los vídeos sobre la autonomía emocional, la autoestima y el autocuidado.
Actividad	Abrir un espacio de intervención libre para que las participantes comenten el contenido del vídeo, dudas, aspectos que desconocían o que les hayan sorprendido, vivencias, etc.

La autoestima es esencial para el desarrollo integral de las personas y afecta a las relaciones sociales, la superación de retos personales, los logros académicos, y sobre todo con la identidad personal (la relación que mantiene consigo mismo, su cuerpo, los aspectos de su personalidad, sus pensamientos y emociones...). Una manera de trabajar la autoestima es potenciando el (re)conocimiento de las cualidades positivas de uno mismo.

LA FLOR DE LA AUTOESTIMA	
Objetivo	Identificar aspectos positivos de nosotros mismos que pueden apreciar los demás. Valorar los propios aspectos positivos.
Actividad	Cada persona dibuja una flor en el centro de un folio en blanco, con tantos pétalos como personas haya en el grupo (si es un grupo reducido, pueden ser dos pétalos por persona). En la mitad de los pétalos, los participantes escriben aquellos aspectos que les gustan de sí mismos y las decoran como más les gusta. Después, explican esos aspectos al resto de los compañeros, ya que son las cualidades que se ofrecen unos a otros en el grupo. Cada participante comparte una foto de su flor al grupo de Telegram.
Materiales	Papel, bolígrafos y pinturas.
Competencias emocionales	Autonomía emocional Regulación emocional

Con las flores de cada uno de los participantes muy presentes, los invitamos a escuchar una historia con los ojos cerrados, a modo de reflexión, relajación y mirada hacia el interior.

LA CAJA DE LOS TESOROS	
Objetivo	Reflexionar, a través de una historia, sobre nuestro valor como personas.
Actividad	Con música de fondo, invitamos a los participantes a que cierren los ojos y escuchen atentamente una historia. Se trata de la historia de una caja que contiene algo de valor incalculable y que hemos de cuidar y proteger porque no hay en el mundo nada que se le parezca. Al final de la historia descubrimos que lo que contiene la caja es un espejo que, al abrirla, nos devuelve nuestro reflejo. Utilizamos la moraleja de la historia para reflexionar sobre nuestro valor como personas únicas en el mundo, y la importancia de cuidarnos y apreciarnos.
Materiales	Historia para leer, música de fondo.
Competencias emocionales	Autonomía emocional Regulación emocional

Tercera parte: Yo, con los otros

La autoestima se construye también en la relación con los demás, pues el ser humano es un ser social por naturaleza y necesita sentirse aceptado, valorado y apreciado por las personas significativas para nosotros.

Por ello, aquello que las personas de nuestro entorno piensan, sienten y opinan sobre nosotros incide en la creación de nuestro autoconcepto y nuestra identidad. En ocasiones, estas personas valoran en nosotros cualidades y habilidades que nosotros ni siquiera creemos que tenemos. Por ello, realizamos una actividad para vernos a través de los ojos de los demás. Esta actividad, además, puede servir para acercar posturas y desechar ideas preconcebidas sobre cómo creemos que nos ven los demás.

LA CAJA DE LAS COSAS DULCES II	
Objetivo	Escuchar palabras y mensajes afectivos por parte de los compañeros de grupo Mostrar afecto mediante el uso del lenguaje oral Expresar cómo nos sentimos cuando nos dicen cosas bonitas
Actividad	Durante la semana anterior, las participantes habrán colocado una caja con su nombre en un lugar visible del trabajo. Asimismo, cada uno habrá escrito mensajes para sus compañeros y los habrá dejado en la caja correspondiente de manera anónima. Se pide a las participantes que abran su caja, pongan todas las papeletas boca arriba y hagan una foto al conjunto, sin pararse a leer lo que pone en ellas. Después, deben enviar su foto al grupo de Telegram indicando su nombre. Cada una de las participantes escoge la foto de un compañero y le lee, en voz alta, todas las cualidades, valores, mensajes... que han escrito para ella. Al finalizar, cada participante expresará cómo se siente y qué ha pensado al escuchar las palabras dirigidas a ella, y si ha habido alguna cosa que la haya sorprendido (tanto en positivo como en negativo).
Materiales	1 caja por participante que incluya los mensajes de familiares/círculo cercano Grupo de Telegram
Competencias emocionales	Autonomía emocional Competencia social

Pero es importante tener en cuenta que la influencia que los demás tienen en nosotros puede ser nociva para nuestra autoestima, especialmente si dependemos de lo que opinen y piensen sobre nosotros y si, en esa relación, se generan conflictos que no sabemos resolver.

Generalmente, detrás de los conflictos siempre hay distintas maneras de ver y de pensar, y sobre todo distintas maneras de sentir y vivir las emociones que nos generan los acontecimientos (internos y externos).

Vamos a identificar qué aspectos de la relación con los demás son generados por emociones negativas y cómo reaccionamos ante ellas.

EMOCIONES Y SITUACIONES	
Objetivo	Identificar situaciones cotidianas que generan conflictos en nosotros y con otros. Relacionar estos conflictos con las emociones que nos generan. Reflexionar sobre nuestra respuesta ante dichos conflictos.
Actividad	<p>En una página en blanco compartida en la pantalla creamos un cuadro con 3 columnas. Invitamos a las participantes a que compartan los inputs externos que provocan que se sientan inseguros, poco valorados o vulnerables (anotados durante la semana anterior). Los escribimos en la primera columna.</p> <p>Pedimos que para cada input identifiquen la/s emoción/es principal/es que provoca en ellos. Las anotamos en la segunda columna.</p> <p>Finalmente, reflexionamos sobre las reacciones que tienen ante estos inputs y los conflictos que crean en ellos (opciones):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respuesta actitudinal (cuál es nuestra actitud) • Respuesta cognitiva (qué pensamos y cómo) • Respuesta comportamental (acciones concretas) <p>Los anotaremos en una tercera columna.</p> <p>Finalmente, haremos dos preguntas para generar debate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hacemos con las emociones que sentimos ante los conflictos? • ¿Nos gustaría nuestra manera de reaccionar?
Materiales	Documento compartido en la pantalla
Competencias emocionales	Conciencia emocional Autonomía emocional Regulación emocional

Grupo de Telegram

Compartimos inquietudes, sensaciones, experiencias en consulta, aspectos que nos gustaría tratar en la próxima sesión, etc.

Texto de La caja de los tesoros

“Es temprano por la mañana, sientes la brisa que entra por la ventana y te acaricia despertándote poco a poco, y los primeros sonidos del día te llegan lejanos, suaves, lentos... Abres los ojos y observas tu habitación, los libros, la cómoda, la colcha, el armario y el espejo detrás de la puerta... La luz de la mañana, fresca, acogedora, aún pura, llega a cada rincón de la estancia y la invade de un tono dorado muy suave y cálido. Te incorporas en la cama y encuentras justo a tus pies, una pequeña caja de madera. La observas con curiosidad. De tono rojizo, observas que en la tapa hay talladas a mano pequeñas estrellas, una luna, y formas onduladas que las unen unas con otras, creando una delicada obra de arte. Tiene un candado pequeño, que permanece cerrado. Buscas la llave alrededor, pero no ves nada. Tomas la caja en tus manos y notas que es robusta pero liviana a la vez. Observas los cantos, los lados, y al pasar la mano por debajo, palpas un sobre de papel. Lo desenganchas, lo abres, y encuentras allí la llave, y una nota escrita a mano. Dice así:

“El contenido de esta pequeña caja de madera es de un valor incalculable. No hay nada en el mundo que se le pueda comparar. Es único, irreplicable, totalmente original. Es el resultado de un sueño que alguien tuvo hace ya tiempo, y en el que puso todo su amor, cariño, esfuerzo y esperanza. Es perfecto, en su imperfección. Si ha llegado a ti, es porque necesitas conocerlo. Pero si quieres abrir la caja, primero debes comprometerte a tres cosas. La primera, cuidar siempre, bajo cualquier circunstancia, de aquello que encuentres en su interior. En segundo lugar, no juzgarlo duramente, sino observarlo para conocerlo y aceptar que, quizás, no coincida con las expectativas que te has hecho antes de abrir la caja. Y en tercer lugar, quererlo siempre. Porque nunca tendrás nada más delicado en tus manos”.

Tomas la llave en tus manos. Ansías conocer el contenido. Pero también dudas, porque lo que pide quien haya escrito la carta supone una gran responsabilidad. Pero, quizás no sea tan difícil, cuidar, respetar y querer algo. Al fin y al cabo, ya lo haces con tus padres, tus hermanos, tus hijos, tus amigos, tus mascotas... incluso con algunas de tus pertenencias, que guardas como oro en paño. Así que te decides y abres la caja. Poco a poco levantas la tapa, y encuentras en su interior, un pequeño espejo que te devuelve tu propia imagen. Y comprendes, que eso tan valioso y único en el mundo, eso que tienes que cuidar y querer, siempre, eres tú.



Objetivos

- Entender qué es la Regulación Emocional.
- Practicar estrategias para regular las propias emociones.
- Trabajar conceptos clave de la PNL.
- Resolución de conflictos: regular las emociones en relación con otros
- Tomar conciencia de nuestro estilo comunicativo y las emociones de los demás.

Cápsulas online (vídeos)

Durante la semana las participantes del taller tienen a su disposición dos vídeos sobre la regulación emocional, la asertividad y los estilos comunicativos, para que los consulten cuando tengan disponibilidad. Asimismo, pueden realizar una actividad en casa para poner en práctica el contenido de los vídeos.

Teoría	REGULACIÓN EMOCIONAL
Temas	Qué es la regulación emocional Tipos de estrategias de regulación emocional - Reactividad, para evitar la impulsividad. (PARAR) - Reevaluación, para cambiar la manera de pensar. - Cambiar la situación, para buscar una solución.
Materiales	PPT con palabras clave y ejemplos

Teoría	ESTILOS COMUNICATIVOS																		
Temas	Estilos comunicativos / de respuesta: - Pasivo - Agresivo - Asertivo Integrado en la teoría, recordaremos en qué niveles debemos fijarnos a la hora de elogiar y criticar a otras personas, para no herirlas y poner en peligro la comunicación. <table border="1" data-bbox="475 1482 1327 1912"> <thead> <tr> <th>NIVEL</th> <th>ELOGIO</th> <th>CRÍTICA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>IDETIDAD</td> <td>Eres muy responsable</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CREENCIAS</td> <td>Creo que todo lo que te propongas en la vida lo vas a conseguir gracias a tu tenacidad</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CAPACIDADES</td> <td>Tienes una gran capacidad para los idiomas</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CONDUCTA</td> <td></td> <td>Cuando trabajas en grupo sigues la ley del mínimo esfuerzo</td> </tr> <tr> <td>ENTORNO</td> <td></td> <td>Cuando vamos al aula de informática pierdes el tiempo</td> </tr> </tbody> </table> Pondremos ejemplos a través de viñetas, imágenes, etc.	NIVEL	ELOGIO	CRÍTICA	IDETIDAD	Eres muy responsable		CREENCIAS	Creo que todo lo que te propongas en la vida lo vas a conseguir gracias a tu tenacidad		CAPACIDADES	Tienes una gran capacidad para los idiomas		CONDUCTA		Cuando trabajas en grupo sigues la ley del mínimo esfuerzo	ENTORNO		Cuando vamos al aula de informática pierdes el tiempo
NIVEL	ELOGIO	CRÍTICA																	
IDETIDAD	Eres muy responsable																		
CREENCIAS	Creo que todo lo que te propongas en la vida lo vas a conseguir gracias a tu tenacidad																		
CAPACIDADES	Tienes una gran capacidad para los idiomas																		
CONDUCTA		Cuando trabajas en grupo sigues la ley del mínimo esfuerzo																	
ENTORNO		Cuando vamos al aula de informática pierdes el tiempo																	

Actividad	MEDITACIÓN DE LA MANDARINA ⁴⁶
<p>Proponemos una meditación guiada para realizar en casa cuando cada participante lo necesite/desee. Pediremos a los participantes que se sienten o tumben como más cómodos se encuentren.</p> <p>La actividad se debe realizar con los ojos cerrados.</p> <p>Habrà música relajante de fondo.</p> <p>Se pedirá a cada persona que tome un gajo de mandarina, un trozo de manzana o cualquier otro tipo de fruta o alimento que les apetezca.</p> <p>Después comenzará a leer la meditación.</p>	
Objetivo	<p>Poner en práctica una estrategia que se puede aplicar en el día a día</p> <p>Parar y tomar un momento para estar en el presente</p> <p>Trabajar la regulación y la conciencia emocional</p>

Encuentro virtual

Primera parte: ¿Cómo nos sentimos hoy?

MALETA VIRTUAL DE LAS EMOCIONES	
Objetivo	Tomar conciencia de la emoción predominante en nuestro día
Actividad	Las participantes, al conectarse, escriben en su perfil de usuario de Zoom su nombre y la emoción que sienten ese día. Explican brevemente la causa, si es intensa, si varía...
Materiales	-
Competencias emocionales	Conciencia emocional

Segunda parte – Regulamos nuestras emociones

En este tercer encuentro centramos nuestra atención en la gestión de las emociones que surgen de la relación con nosotros mismos y los demás. Realizaremos muchas dinámicas prácticas, pero también incluimos algunas explicaciones teóricas sobre conceptos importantes de integrar en nuestro estilo comunicativo y relacional.

ESPACIO DE CONVERSACIÓN: la regulación emocional	
Objetivo	Repasar el contenido de los vídeos y crear debate
Actividad	La conductora pregunta al grupo si han visualizado los vídeos de esta semana y si hay dudas o comentarios que les gustaría realizar. Repasamos los conceptos clave.

Para integrar mejor los conceptos, ponemos en práctica algunas de las técnicas de reactividad que nos ayudan a parar y pensar con claridad cuál será nuestra reacción.

⁴⁶ El texto que se lee en el vídeo se puede consultar en la página 141.

LA PIEDRA MÁGICA	
Objetivo	Es una actividad que nos ayuda a relajarnos y sentirnos queridos y cuidados por otros.
Actividad	<p>Pedimos a las participantes que busquen una piedra, pelota u objeto pequeño con el que se pueda realizar un masaje.</p> <p>Empezamos a “calentar” el objeto frotándolo en nuestras manos. Una vez que ha tomado temperatura, comenzamos a realizar la actividad.</p> <p>Ponemos música familiar pero familiar que nos acompañe desde la calma.</p> <p style="text-align: center;"><i>Cierra los ojos</i> <i>Te gustará mucho</i> <i>Te cuidaré bien</i></p> <p>Se realizan movimientos rotativos en las diferentes partes del cuerpo con la ayuda de la piedra. En silencio, repasamos aquellas partes que creemos que más lo necesitan.</p> <p>Una vez acabada la dinámica, preguntamos:</p> <p style="text-align: center;"><i>¿Cómo te sientes? ¿Te han/has cuidado bien? ¿Te ha gustado?</i></p>
Materiales	Piedras u objeto con el que poder realizar masaje (pelota e goma, esponja, pluma...)
Competencias emocionales	Regulación emocional Conciencia emocional

Asimismo, trabajamos también la reevaluación, que trata de cambiar nuestra manera de ver, entender e interpretar las cosas para abrirnos a nuevas perspectivas.

ESPACIO DE CONVERSACIÓN: El mapa no es el territorio	
Objetivo	Reflexionar sobre la visión particular que cada persona tiene sobre los acontecimientos y como este hecho afecta en las relaciones diarias (con compañeros, usuarios, familiares...) Crear un espacio para la reflexión y el debate.
Actividad	<p>Qué significa la frase</p> <p>Cómo podemos tenerla presente y trabajarla</p> <p>Qué son las palabras marco. Cuáles son.</p> <p>Cómo cambia el sentido cuando las utilizamos.</p>
7Materiales	Con conceptos, ejemplos e imágenes que podemos utilizar de apoyo para dinamizar las intervenciones de los participantes.

Tercera parte: Resolvemos conflictos

Vamos poner en práctica la regulación emocional en la relación con los demás, concretamente, con los compañeros del equipo de pediatría. Para ello, hablaremos de uno de los conceptos clave, la asertividad (vista en la cápsula de estilos comunicativos)

CÁPSULA TEÓRICA: LA ASERTIVIDAD	
Temas	<p>¿Qué es la asertividad?</p> <p>Beneficios</p> <p>Regla de oro de la asertividad (X, Y, X)</p> <p>Ejemplos prácticos: La conductora explicará una situación concreta y pedirá a los participantes que respondan ante ella de manera agresiva, pasiva y asertiva.</p>

3

Para practicar de manera aún más real, las semanas anteriores al taller la conductora habrá analizado, junto a la adjunta de gerencia, los conflictos existentes en el grupo. Trabajaremos uno de estos conflictos a través de una dinámica vivencial. De esta manera, no obligamos a los participantes a destapar situaciones reales que puedan crear situaciones tensas.

En este caso, sólo una persona podrá realizar la actividad en sí, pero el resto del grupo anotará sus impresiones y sugerencias.

LA SILLA VACÍA	
Objetivo	Resolver conflicto con mucho tacto
Actividad	<p>Pedimos una voluntaria. Necesitamos dos sillas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para la persona que tiene el conflicto • una vacía <p>Preguntamos a la persona que tiene el conflicto</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué te molesta de esta persona con la que mantienes este conflicto • ¿Te duele internamente • ¿Afecta a tu autoestima? • Con una sola palabra, describe a esta persona. <p>Se pide a la persona que se levante de la silla, de un par de vueltas para salir de contexto y se sienta en la silla que estaba vacía.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ahora eres la persona con la que mantienes el conflicto. • ¿Qué te molesta de la otra persona? • ¿Qué es lo que te saca de quicio? • ¿Lo que ella hace o no hace afecta a tu autoestima? <p>Volvemos a cambiar de posición. Ahora la persona es alguien neutral que ve la situación desde fuera.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Has visto la relación que mantienen estas dos personas? • Como persona externa, ¿Qué consejo les darías? <p>Indicamos a la persona que vuelva a sentarse en su silla</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Has oído lo que la otra persona ha dicho de ti? ¿Te sorprende • ¿Alguien te había dicho lo que ella comenta? ¿Ella te lo había dicho • ¿Cómo te sientes? • ¿Qué puedes cambiar para que esa persona tenga otra imagen de ti) • ¿Qué te ha parecido el consejo de la persona neutral? ¿Fácil? ¿Podrás ponerlo en práctica? <p>Última parte - Nos levantamos y volvemos a ser la persona neutral</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo ves el conflicto? • ¿Qué crees que pasará? • Si tuvieras que dibujar un símbolo que se relacione con este conflicto, ¿cuál dibujarías?
Materiales	2 sillas y 1 conflicto (real o ficticio)
Competencias emocionales	<p>Conciencia emocional Autonomía emocional Regulación emocional</p>

Finalmente, en un equipo de trabajo, es fundamental saber reconocer y apreciar las cualidades de nuestros compañeros, por muy diferentes que sean a nosotros. Precisamente, ver sus aspectos positivos puede ayudarnos a acercar posturas.

LA FLOR DE LA AMISTAD	
Objetivo	Identificar aspectos positivos de nosotros mismos que pueden apreciar los demás. Valorar los propios aspectos positivos.
Actividad	A través de esta actividad buscamos que las personas del equipo se reconozcan, unos a otros, aquellos aspectos de la personalidad de cada uno que consideran positivos y que les aportan en la relación día a día. Cada persona toma un folio en blanco y dibuja una flor en el centro. Esta flor debe tener tantos pétalos como miembros tiene el grupo. A través de Telegram, cada persona del grupo enviará a cada uno de sus compañeros una cualidad o valor que destacaría de ella y que considera que enriquece su relación y entorno en el trabajo. Cuando cada persona haya recibido todos los mensajes, escribe cada una de las cualidades en un pétalo de la flor y los decora como más les guste. Después, explican esos aspectos al resto de los compañeros, y agradecen todas las palabras honestas que han recibido.
Materiales	Una caja y un espejo dentro.
Competencias emocionales	Autonomía emocional Regulación emocional

Otro aspecto importante para la resolución de conflictos es establecer unos valores compartidos que nos ayuden a trabajar hacia la misma dirección y recordar que, por encima de las diferencias individuales, nos unen objetivos, creencias y valores que deben primar para crear un clima emocional adecuado para el trabajo y el trato a los usuarios.

¿CUÁLES SON NUESTROS VALORES?	
Objetivo	Crear vínculos Identificar los valores en los que quieren basar su convivencia como grupo
Actividad	Pedimos a cada participante que piense 3 valores fundamentales para ella. <ul style="list-style-type: none"> • Una vez escogidas, formaremos parejas y las invitaremos a una reunión privada. • Cada pareja deberá ponerse de acuerdo para escoger, de los 6 valores que sumaran en total, 4 que consideren básicos. • Ya en grupo, cada pareja explica sus valores. • Entre todos, seleccionamos 5 valores que definan el grupo que formamos. <p>Una vez escogidos los 5 valores, la conductora los anota en un papel y creará con ellos una imagen que estarán presente en todos los materiales del taller.</p>
Materiales	Papel y bolígrafo si lo necesitan
Competencias emocionales	Conciencia Emocional Competencia Social

Grupo de Telegram

Compartimos inquietudes, sensaciones, experiencias en consulta, aspectos que nos gustaría tratar en la próxima sesión, etc. Asimismo, recordamos que hay dos actividades a realizar durante las semanas del taller:

- Diario Emocional
- Bote de los Buenos Momentos.



Objetivos

- Seguir poniendo en práctica la regulación emocional.
- Trabajar la resolución de conflictos en la relación con los usuarios de la consulta.
- Trabajar la competencia social (escucha, empatía...)
- Cerrar el taller reflexionando sobre la experiencia vivida, los contenidos y las dinámicas realizadas y los aspectos a mejorar.

Cápsulas online (vídeos)

Teoría	EMOCIONES EN CONSULTA
Temas	<p>Hablamos de dos conceptos importantes para tener en cuenta las emociones en la interacción con los usuarios.</p> <p>-El contagio emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qué es el contagio emocional. • Cómo afectan las emociones de los profesionales a los usuarios del CASAP, y viceversa. • Transferencia emocional durante la maternidad (a tener en cuenta en consulta) <p>-Legitimar emociones y empatía</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es legitimar? ¿Y qué no? • ¿Qué es la empatía? ¿Y qué no? • ¿Cómo podemos ponerla en práctica? • Empatía VS simpatía
Materiales	Imágenes de la unión madre-bebé, conceptos, ejemplos, etc.

Actividad	SITUACIONES DE CONFLICTO CON LOS USUARIOS I - IDENTIFICAMOS
	<p>Invitamos a los participantes a que, durante la semana, hagan memoria y apunten conflictos o situaciones incómodas que hayan vivido en la consulta con los usuarios y que les hayan creado malestar emocional. Asimismo, les pedimos que escriban, al lado de cada conflicto, las emociones que les ha generado y cómo han actuado en cada situación (si recuerdan la respuesta verbal y corporal exacta, mejor).</p>
Objetivo	<p>Identificar situaciones cotidianas que generan conflictos con los usuarios del CASAP y que también nos crean conflictos con nuestras emociones/creencias.</p> <p>Reflexionar sobre las emociones y las respuestas ante dichos conflictos.</p>

Actividad	DIARIO EMOCIONAL – LECTURA PERSONAL
	<p>Mediante un vídeo, se anima a los participantes que realicen una lectura rápida de su diario emocional y que anoten aquello que les llame la atención: emociones que se repiten, alteraciones, momentos y sensaciones que no recordaban... Si quieren, pueden escribir un resumen anotar sus impresiones, o crear un dibujo/collage para compartirlo en la sesión virtual de la semana (esta actividad es voluntaria).</p>
Objetivo	<p>Realizar una lectura rápida del diario emocional personal.</p> <p>Repasar y tomar consciencia de las emociones sentidas durante las últimas semanas.</p>

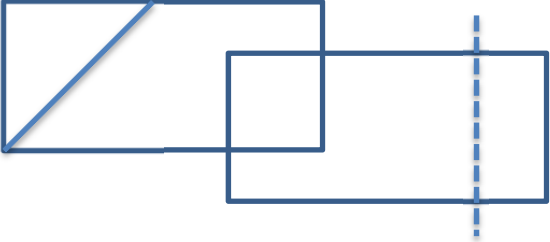
Encuentro virtual

Primera parte: ¿Cómo nos sentimos hoy?

MALETA VIRTUAL DE LAS EMOCIONES	
Objetivo	Tomar conciencia de la emoción predominante en nuestro día
Actividad	Las participantes, al conectarse, escriben en su perfil de usuario de Zoom su nombre y la emoción que sienten ese día. Explican brevemente la causa, si es intensa, si varía...
Materiales	-
Competencias emocionales	Conciencia emocional

Segunda parte: las emociones en la consulta

En la última sesión del taller aplicaremos todo lo aprendido hasta el momento a observar cómo se desarrollan las emociones en la interacción con los usuarios que acuden a las consultas. Tan importante como saber identificar las emociones en uno mismo es ser capaz de captar lo que siente la persona que tenemos delante. Las emociones van con nosotros en todo lo que hacemos, decimos y pensamos, y condicionan nuestra comunicación aunque no seamos conscientes de ello. Para entenderlo, realizamos una dinámica simbólica.

COMUNICACIÓN EXPRESIVA	
Objetivo	Comprobar cómo muchas veces lo que comunicamos no sabemos si llega de la manera que nosotros queremos que llegue.
Actividad	<p>La conductora da instrucciones al grupo para que hagan un dibujo.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • No hay medidas, ni posiciones. Tampoco pueden hacer preguntas. • Se vuelve a hacer la actividad por segunda vez, y esta vez sí que se pueden hacer preguntas. • Al finalizar se enseñan los dibujos y se ve lo diferentes que pueden ser <p>En un ejercicio tan fácil se puede crear un gran lío de comunicación con algo tan sencillo como un dibujo. Imaginemos cuando queremos comunicar sobre emociones.</p> <p>Mostramos el mapa de las emociones para observar que estamos ante un mundo muy amplio y que nos es desconocido.</p>
Materiales	Papel y bolígrafo Mapa de las emociones
Competencias emocionales	Conciencia emocional

Para integrar cómo de importante es la comunicación expresiva en las relaciones humanas, vamos a ponernos en el lugar de las personas que se sientan en la consulta, en este caso las madres, para comprender cómo se sienten ellas ante algunas de las pautas, recomendaciones o afirmaciones que realizamos como profesionales.

¿QUÉ SIENTEN ELLAS?	
Objetivo	<p>Entender cómo una frase/actitud puede tener dos connotaciones diferentes, depende de la interpretación y las experiencias previas de cada persona.</p> <p>Analizar la influencia que nuestros mensajes pueden tener en otras personas</p> <p>Empatizar con las madres que vienen a la consulta.</p> <p>Identificar fases, situaciones, gestos... que pueden provocar inseguridad y malestar</p> <p>Practicar la comunicación empática y asertiva.</p>
Actividad	<p>Tomamos como base la dinámica que realizaron las madres del taller de Educación Emocional y Maternidad en el cuarto encuentro virtual. En grupo, realizaron un listado de los mensajes que les llegan desde fuera (familia, amigos, vecinos, sociedad, personal sanitario...) y que les hacen sentir inseguridad, culpa y vulnerabilidad.</p> <p>En un documento adjunto tendremos escritas todas las frases. Cada participante leerá una y después, en grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • señalamos las que alguna vez hayamos dicho, ya sea en consulta o en el ámbito personal. • Reflexionamos sobre por qué aquella mujer se ha podido sentir vulnerable o insegura con la frase. • Pensamos una manera asertiva y empática de transmitir el mensaje que contiene la frase.
Materiales	Documento compartido en la pantalla
Competencias emocionales	Conciencia emocional Competencia social

A través del trabajo realizado con las madres es posible que nos hayamos encontrado con expresiones que utilizamos frecuentemente para comunicarnos con nuestros usuarios y que quizás no nos parezcan acertadas. Por ello, dedicaremos un espacio a debatirlo.

ESPACIO DE CONVERSACIÓN: Legitimar emociones y Contagio Emocional	
Objetivo	Repasar el contenido de los vídeos y crear debate
Actividad	<p>La conductora pregunta al grupo si han visualizado los vídeos de esta semana y si hay dudas o comentarios que les gustaría realizar.</p> <p>Repasamos los conceptos clave.</p> <p>Ponemos como ejemplo algunas frases que pueden utilizar en la interacción con los usuarios y debatimos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>sé que lo dices/preguntas/ponen en duda porque te importa la salud de tu hij@</i> • <i>entiendo que la situación para ti es difícil</i> • <i>entiendo que es cansado seguir el tratamiento / estar pendiente...</i>

Para ponernos de lleno en situación, recuperamos la actividad en vídeo que los participantes han podido consultar y realizar durante la semana para poner en común y analizar los conflictos reales que han vivido en consulta.

SITUACIONES DE CONFLICTO CON LOS USUARIOS II	
Objetivo	<p>Buscar nuevas maneras de actuar ante los conflictos</p> <p>Aprender a regular nuestras emociones</p> <p>Buscar soluciones a conflictos reales de nuestro día a día.</p>
Actividad	<p>Rescatamos el listado que cada uno ha realizado durante la semana con los conflictos vividos en consulta. En un documento compartido en la pantalla, realizamos un cuadro y escribimos todos los conflictos en la columna de la izquierda.</p> <p>Al lado, indicamos las emociones que nos generan dichos conflictos.</p> <p>En una tercera columna, escribimos cómo reaccionamos ante estos conflictos (opciones):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respuesta actitudinal (cuál es nuestra actitud) • Respuesta cognitiva (qué pensamos y cómo) • Respuesta comportamental (acciones concretas) <p>Entre todo el grupo, pensaremos respuestas y actitudes diferentes para dar salida positiva a los conflictos, teniendo en cuenta todo lo aprendido sobre asertividad, legitimación de emociones y empatía.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál sería una reacción empática? • ¿Cuál sería una respuesta positiva? • ¿Cómo legitimaríamos las emociones de los usuarios en cada conflicto?
Materiales	<p>Listado de conflictos realizado por cada participante.</p> <p>Documento compartido.</p>
Competencias emocionales	<p>Regulación Emocional</p> <p>Conciencia emocional</p>

Este ejercicio tiene una segunda parte, en la que volveremos a ponernos en la piel de nuestros usuarios para reflexionar sobre cómo han podido vivir ellos, emocionalmente, los conflictos señalados.

SITUACIONES DE CONFLICTO CON LOS USUARIOS III	
Objetivo	Fomentar la empatía intentando ponernos en la piel de los usuarios.
Actividad	<p>En el mismo documento de los conflictos, abrimos una nueva columna y reflexionamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué emoción ha podido sentir el usuario en este conflicto? • ¿Por qué? • ¿Cómo lo ha podido expresar? (recordar si hizo algún gesto, si cambió la postura corporal o el tono de voz...)
Materiales	Conflictos de la actividad anterior
Competencias emocionales	Competencia social

Tercera parte: Compartimos

El objetivo principal del taller ha sido tomar conciencia de cómo las emociones son parte sustancial de nuestra vida e inciden en todo aquello que hacemos, pensamos y transmitimos. Por ello, recuperamos una de las tareas que el grupo ha desarrollado durante las cuatro semanas para ponerlas en común.

DIARIO EMOCIONAL: ¿QUÉ OBSERVAMOS?	
Objetivo	Reflexionar sobre nuestras anotaciones en el diario emocional
Actividad	Pedimos a las participantes que compartan las conclusiones a las que llegaron tras la lectura de su diario emocional. La conductora será la primera en hablar para romper el hielo y animar a las demás.
Materiales	Diario emocional personal
Competencias emocionales	Conciencia emocional

Durante el taller hemos visto que en la vida no caminamos solos, que las personas que nos rodean tienen influencia en nosotros, de la misma manera que nosotros incidimos en los demás. Si tenemos esto presente, podemos tener la capacidad de escoger qué y cómo queremos compartir con los demás, es decir, qué huella queremos dejar.

HUELLAS DORADAS	
Objetivo	Reflexionar sobre las cualidades, valores, actitudes que hemos “recogido” de los demás. Reflexionar sobre lo que queremos sembrar a partir de ahora con nuestras palabras, nuestros hechos y nuestros pensamientos.
Actividad	La conductora del taller lee en voz alta la historia de las huellas doradas <ul style="list-style-type: none"> • Cada persona se situará ante un pedazo del papel marrón. • Escribirá su nombre en grande, como quiera: en colores, lettering, decorado... • Alrededor de su nombre, escribirá los nombres de las personas que hayan dejado alguna huella en su vida, y qué es lo que ha recibido de ellas. Al finalizar, escogerá dos personas y les dará las gracias, con una tarjeta, por aquello que les haya aportado en su vida.
Materiales	Historia de las huellas Papel marrón largo o cartulina para cada una Rotuladores de colores Música
Competencias emocionales	Conciencia emocional Regulación emocional Autonomía emocional

Historia “Las huellas doradas”

Lorenzo había vivido una buena parte de su vida con intensidad y gozo. En numerosas ocasiones su intuición lo había guiado, cuando su inteligencia fallaba o no era capaz de mostrarle el mejor camino a seguir. Aunque la mayor parte del tiempo se sentía en paz, en algunas ocasiones su ánimo se ensombrecía y le parecía que, durante un tiempo, se perdía a sí mismo.

Durante muchos años, había aprendido a cuidarse y también hacía lo posible para no dañar a los demás. Siempre intentaba ayudar, si se le requería. Lorenzo valoraba mucho el afecto y, quizás por este motivo, era especialmente sensible a la injusticia, a la envidia de los otros o a los juicios de valor que, a veces, recibía por parte de algunos extraños o conocidos.

Aquel día su ánimo estaba especialmente gris y se preguntaba si había capaz de dar significado a su vida. Se sentía muy abrumado y con deseos de irse de viaje, de buscar otro lugar donde pudiera ver las cosas más claramente.

Quizás, se decía, en otro pueblo, otro lugar, con otra gente, podría empezar de nuevo una viña más generosa y solidaria con los demás.

Lorenzo decidió pues, tomarse un tiempo para reflexionar sobre su pasado, su presente y su futuro. Así que puso algunas cosas en su mochila y partió en dirección al monte. Pensaba que el silencio de la cima y la visión del valle podría ayudarle a poner en orden sus pensamientos y sus sentimientos. A medida que iba subiendo montaña arriba, la luz del día iba declinando y cuando llegó a la cima del monte, atardecía y su poblado se veía hermoso, rodeado de la suave luz del sol al atardecer.

– Por un peso te alquilo el catalejo – le dijo un viejo que apareció de repente con un pequeño telescopio plegado entre sus manos.

– De acuerdo, dijo Lorenzo, dándole la moneda que pedía.

Cogió el catalejo y fue enfocándolo intentando buscar la plaza donde estaba su casa. De repente, algo le llamó la atención: un intenso punto dorado brillaba en el patio del edificio de la escuela. Lorenzo separó sus ojos de la lente, parpadeó varias veces y volvió a mirar de nuevo. El brillante punto dorado seguía allí.

– ¡Qué raro!- exclamó Lorenzo, sin darse cuenta de que hablaba en voz alta.

– ¿Qué es lo raro? – le preguntó el viejo.

El punto brillante en medio del patio de la escuela – dijo, pasándole el catalejo al viejo.

– Son huellas- dijo éste.

– ¿Qué huellas?

– ¿Recuerdas que un día? Deberías tener unos siete años. Miguel, un amigo de tu infancia lloraba desconsoladamente en la escuela? Su madre le había dado unas monedas para comprar el lápiz que necesitaba en su primer día de clase, y él había perdido el dinero y lloraba a mares. ¿Recuerdas que tenías un lápiz nuevo que estrenabas aquel día? Tú, Lorenzo, cortaste el lápiz en dos mitades, sacaste la punta a la mitad cortada y diste la mitad nueva del lápiz a Miguel.

– No me acordaba de esto – dijo Lorenzo – pero ¿qué tiene que ver con el punto brillante?

– Miguel nunca olvidó tu gesto y este recuerdo se volvió importante en su vida.

– ¿Y...?

– Hay acciones en la vida de una persona que dejan huellas en la vida de otros – explicó el viejo. Todas las acciones que ayudan al desarrollo de los demás, quedan marcadas como huellas doradas.

Lorenzo volvió a mirar por el catalejo y vio otro punto brillante en el camino a la salida del colegio.

– Este es el día en que saliste a defender a Francisco. ¿Te acuerdas? Volviste a la casa con un ojo morado y un bolsillo de tu chaqueta arrancado.

Lorenzo miraba al pueblo. Había luces especiales repartidas por doquier.

– Aquella que está ahí en el centro, continuó el viejo, es el trabajo que conseguiste a Pepe el día que lo despidieron de la fábrica. La que está más a la derecha, es la huella de cuando organizaste un sorteo para ayudar a conseguir dinero para la operación de María, la hija de Ramírez. Estos otros puntos brillantes que salen a la izquierda, son las huellas de cuando volviste de vacaciones porque la hermana de tu amigo Juan había muerto y querías estar con él.

Lorenzo apartó la vista del catalejo y sin necesidad de éste, vio su pueblo lleno de puntos brillantes, huellas doradas iluminando la noche. Tomó su mochila, devolvió el catalejo al viejo y buscó el camino de vuelta a su casa.

Reflexionamos

¿Qué te dice este cuento? ¿Qué huella quieres dejar en la vida?

¿A qué esperas...? Tú también puedes ser autor de un montón de huellas doradas.

Con el recuerdo de todos los momentos vividos, realizamos una última dinámica para agradecer a las personas que nos han acompañado en el taller su presencia y participación.

REGALO DE DESPEDIDA	
Objetivo	Dejar ir
Actividad	<p>A través de la pantalla, la conductora comparte una serie de imágenes con el grupo. A cada persona se le asigna otro miembro del grupo. Cada uno selecciona una imagen para la persona que se le haya asignado, y se la ofrecerá como regalo de despedida, en forma de mensaje de algo que le encanta de ella, un recuerdo vivido, o un valor/cualidad que le evoca.</p> <p>Puede hacer en libre elección, o el dinamizador puede decidir quién regala a quién. Si se hace en libre elección, se velará porque nadie se quede sin al menos un regalo.</p>
Materiales	Imágenes de las cartas Sikkhona Edu
Competencias emocionales	<p>Competencias de vida y bienestar</p> <p>Habilidades sociales</p>

Cierre - Espacio para preguntas, sugerencias, aportaciones...

Para finalizar el taller, damos espacio a la participación espontánea para compartir nuestras sensaciones, aspectos que consideramos que se pueden mejorar, dinámicas que nos han ayudado u otras que quizás no, etc.

Asimismo, recordamos que para realizar una evaluación del taller y poder mejorar para próximas intervenciones se les facilitará una encuesta online los próximos días.

Material extra

A modo de “regalo de despedida”, el equipo dispondrá, una vez acabado el taller, de varios vídeos extra con explicaciones sobre la Educación Emocional y algunas actividades que pueden realizar en casa, si así lo desean.

ANEXO IV
ENCUESTAS REALIZADAS



GRUPO DE MADRES- ENCUESTA INICIAL

Datos personales

-Edad

.....

-Lugar de nacimiento

.....

-Número de hijos

.....

¿Cómo te sientes?

-¿Durante el embarazo notaste cambios en tí a nivel emocional? (por ejemplo, sentir emociones nuevas, intensificación de otras emociones, irritabilidad, momentos de altibajos...)

- Sí
- No

-Si has respondido que sí, ¿puedes comentarlos brevemente?

.....

.....

-¿Cómo describirías tu postparto? (ten en cuenta tu descanso, la lactancia/alimentación del bebé, cómo te sientes en tu nueva rutina, cómo te sientes con tu hija/o, con las visitas, en la relación de pareja...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

-Después del nacimiento de tu bebé, ¿has experimentado emociones nuevas? ¿Se ha intensificado alguna? Si puedes, enuméralas

.....

.....

.....

.....

-Últimamente te sientes / has sentido (puedes marcar más de una opción)

- Triste
- Angustiada
- Eufórica
- Saturada
- Llena de un amor intenso
- Sobrepasada
- Voluble
- Violentada
- A la defensiva
- Empoderada
- Indefensa
- Insegura
- Desaprobada / cuestionada
- Feliz
- Respetada
- Agradecida
- Other: _____

-¿Has vivido, en tu maternidad, experiencias o situaciones que te han provocado sensaciones agradables? ¿Puedes poner algún ejemplo?

.....
.....
.....
.....

-¿Y sensaciones desagradables?

.....
.....
.....
.....

-¿Podrías indicar cómo te sientes ante estas situaciones?

	Me gusta	No me molesta	A veces me molesta (depende de la situación, la persona, el momento...)	Me molesta mucho
Comentarios de mi familia sobre la alimentación del bebé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comentarios de la familia de mi pareja sobre la alimentación del bebé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sugerencias por parte de la familia sobre la crianza del bebé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sugerencias por parte de los amigos sobre la crianza del bebé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Que otras personas quieran coger al bebé en brazos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peticiones para realizar visitas en casa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peticiones para realizar visitas en el hospital	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gestionar la frecuencia de las relaciones familiares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Atención recibida

-En las visitas con matronas, pediatras y médicos de cabecera, ¿te has sentido acogida emocionalmente?

.....
.....

-En estas visitas, ¿has vivido algún conflicto a nivel emocional? (sentirte contrariada o cuestionada, vivir una situación desde diferentes perspectivas, falta de comprensión...)

- Sí
- No

-Si has respondido que sí, ¿puedes describir el conflicto brevemente?

.....
.....

-¿Consideras que el cuidado de las emociones se deberían incluir en el la atención sanitaria?

.....
.....

-¿Antes, durante o después del embarazo recibiste información sobre las emociones en estas etapas de la vida?

- Sí
- No

-Si has respondido que sí, ¿puedes explicar qué información obtuviste y quién te la facilitó?

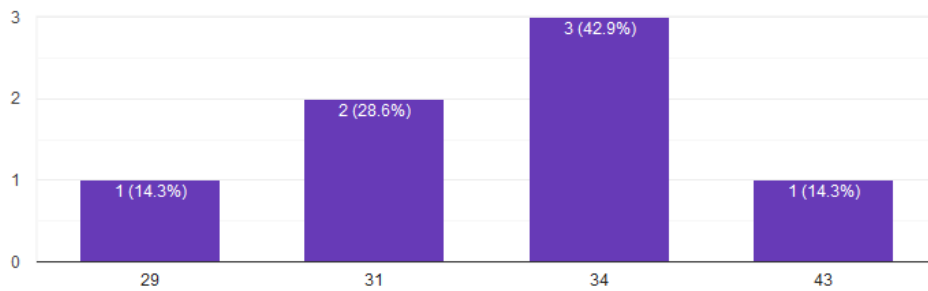
.....
.....

-¿Qué te hubiera gustado que te explicaran sobre el embarazo, el parto o la maternidad antes de ser madre?

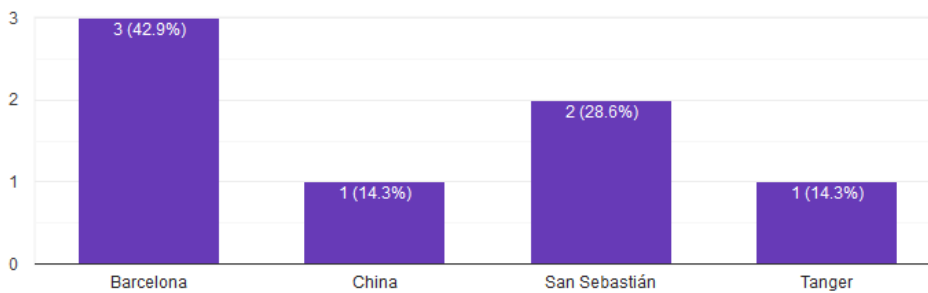
.....
.....

A continuación se presentan los resultados más significativos de esta primera encuesta.

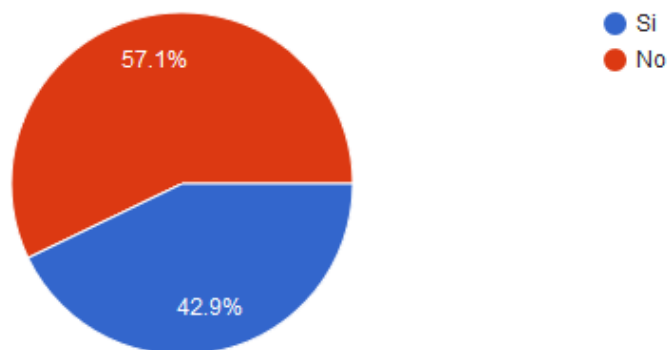
Edad



Lugar de nacimiento



¿Durante el embarazo notaste cambios en tí a nivel emocional? (por ejemplo, sentir emociones nuevas, intensificación de otras emociones, irritabilidad, momentos de altibajos...)
Si has respondido que sí, ¿puedes comentarlos brevemente?



“Muchísimos miedos y algunos sentimientos de culpa. También euforia”

“Momentos de bajón de no saber si lo iba a hacer bien, momentos muy bonitos, muchos cambios físicos que nadie te cuenta”

“De la tristeza a la alegría en 1 segundo”

¿Cómo describirías tu postparto? (ten en cuenta tu descanso, la lactancia/alimentación del bebé, cómo te sientes en tu nueva rutina, cómo te sientes con tu hija/o, con las visitas, en la relación de pareja...)

“Lactancia: muy bien, la niña tiene su rutina, no he tenido problemas ni mastitis Sueño: la niña duerme muy bien. Es verdad q no descansas igual pues estás pendiente de si se despierta pero descanso bien Visitas: el que quieran tener todo el rato a la niña en brazos me molesta.... visitar no significa tener q coger, sobre todo si está dormida, comiendo o tranquila en su cuna o manta. Rutina: hay q acostumbrarse a tener q dejar de lado muchas cosas, siempre antepones las neesidades de la niña a las tuyas.... tego la sensacion de q no me he peinado, pintado las uñas, maquillado, comido, duchado, tranquila desde q ha nacido”

“feliz pero cansada”

“Como un tunel muuuy oscuro con luz al final del tunel. La lactancia fue muy dura hasta poder instaurarla definitivamente. Me dejé la salud en ello. Falta de independencia. Al principio no era capaz ni de disfrutar del momento con el sentimiento de culpa que eso conlleva. La pareja desapareció, aunque nunca me faltó la ayuda...suerte tuve de él. Las visitas las restringimos radicalmente hasta estar preparados dados los problemas que teníamos para dar de comer al bebé. Tenía una necesidad imperiosa de tener a mis padres al lado. Me sentía super insegura y vulnerable”

“Los primeros meses fueron muy duros, es muy bonito pero a la vez muy agotador, tienes cambios de humor y cambios físicos que te vas encontrando y encima tienes que estar feliz muy feliz y sonriente recibiendo visitas que quizás no te apetece tener en ese momento , y gestionar eso y no sentirte desbordada es difícil. La pareja es y fue un gran apoyo , pero a día de hoy vetaría el primer mes a según qué visitas”

“Cansada, con sueño acumulado. La bimaternidad mucho mas comolicada que cuando era una sola (ahora tienen 2 y 6 Meses). Falta de tiempo con la pareja pero a la vez felicidad con los pequeños”

“Terriblemente demoledor Sentía mucha soledad”

Después del nacimiento de tu bebé, ¿has experimentado emociones nuevas? ¿Se ha intensificado alguna? Si puedes, enuméralas

“Pertenenencia: la niña es mia 😊 Protección Alegría”

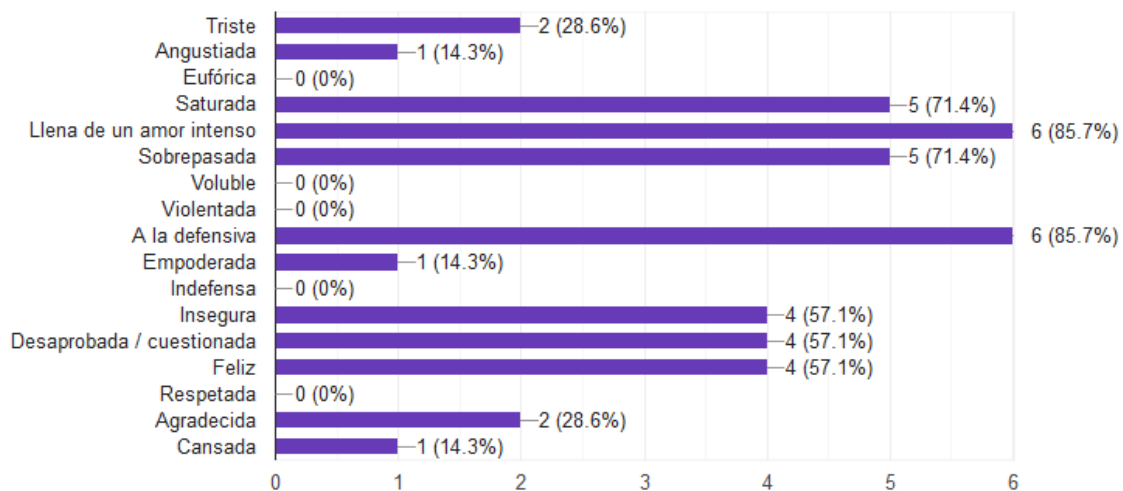
“Sí, la preocupación por ella y el mundo que ella vivirá”

“Un amor nunca antes sentido. Un miedo constante a que le pase algo. Muchos sentimientos de culpa. Inseguridades. Una alegría desmesurada en algunas situaciones. Sensación de no dar más de sí, de colapso”.

“Sentimiento de tristeza al ver que todo pasa tan rápido y da la sensación de no haberlo disfrutado La pandemia no está ayudando porque tengo la sensación de que mi bebé se está perdiendo muchas cosa que podríamos salir a hacer - sentimiento de culpa por tener que dejarla con los abuelos - sentimiento de no querer dejarla con nadie y querer estar con ella y disfrutarla , es una sensación que no pensé que tendría, siempre había dicho que la dejaría y me iría por ahí a cenar en pareja, pero a día de hoy quiero estar con ella”

“Muchas, preocupaciones, si lo hago bien, sentirme juzgada, sola, incomprendida, agotada”

Últimamente te sientes / has sentido (puedes marcar más de una opción)



¿Has vivido, en tu maternidad, experiencias o situaciones que te han provocado sensaciones agradables? ¿Puedes poner algún ejemplo?

“Cuando la niña está con otra persona y pide estar contigo, te sientes la persona mas importante del mundo”

“sí, cuando me mira la niña mientras que le doy pecho”

“La lactancia. Ver crecer al pequeño sano. Verle sonreir. Disfrutar de tiempo con el sin otras preocupaciones”.

“Ver que la pareja de apoya y va en el mismo camino, que si no queremos hacer algo podemos decirlo. Por ejemplo si no queremos que cojan al bebé lo hemos dicho (aunque haya costado que se respetase? ”

“El momento en que el bebe te sonrie, un abrazo, un te quiero... eso vale por todas las noches en vela”

“Muchas! Desde la risa de mi hijo, nuestras siestas, rato de lactancia”

¿Y sensaciones desagradables?

“Cuando la gente cuestiona lo que haces o te aconseja...parece que por ser primeriza no sabes hacer nada”

“Cuando se lloraba y no sabía por qué”

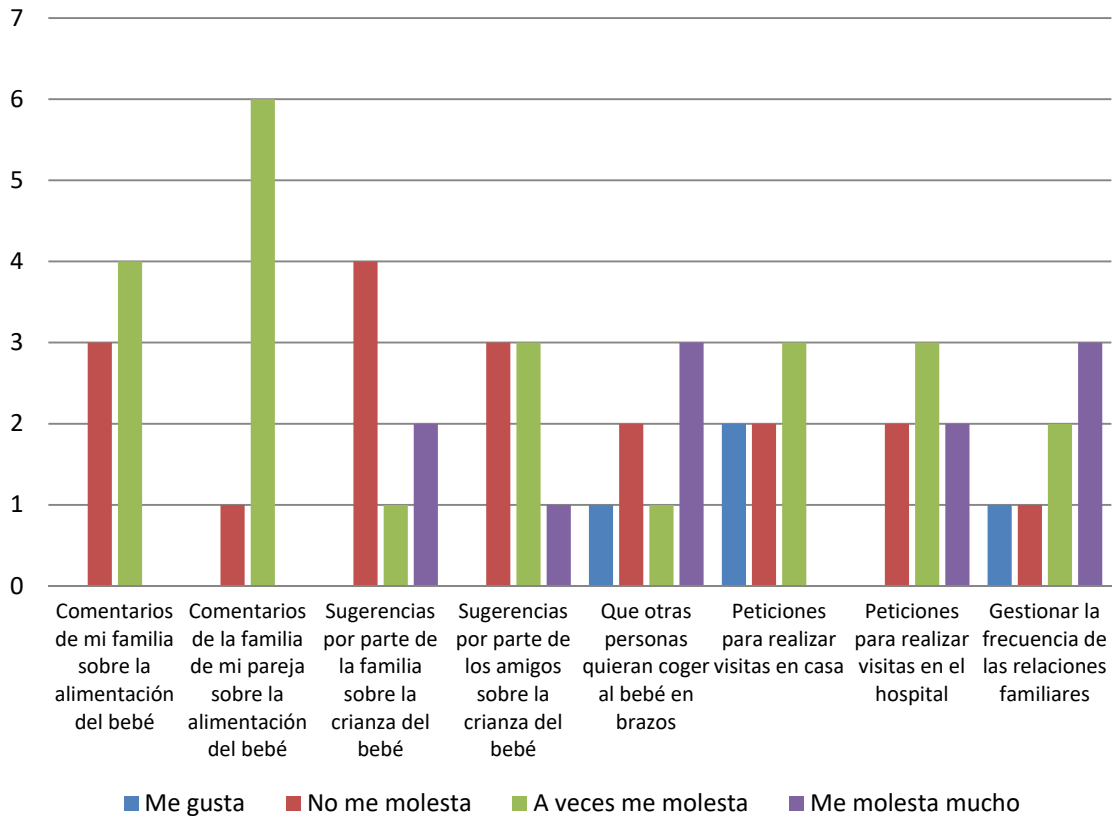
“La lactancia al principio. Verle sufrir. Dejarlo en casa para ir a trabajar”.

“Decir que no queremos que el bebé vaya de mano en mano y sentirnos juzgados que somos unos exagerados Querer hacerles rutinas de sueño y decirnos que lo llevamos al extremo que hay que disfrutar Darle el pecho y que estén preguntando/juzgando cuando voy dejar de darle”

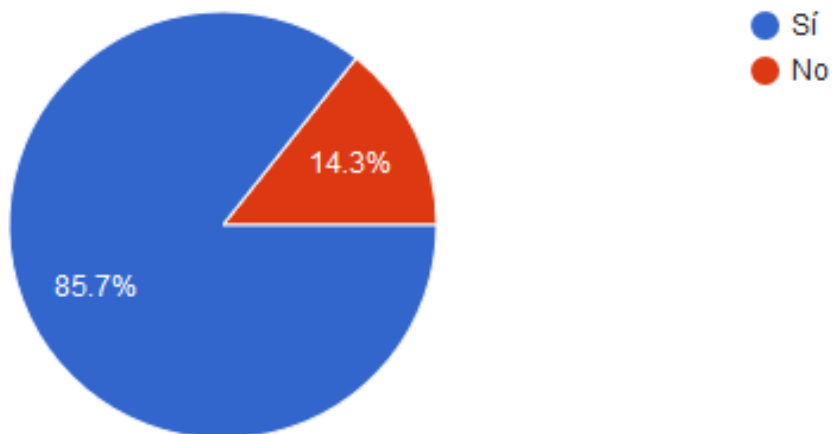
“Dolor con la lactancia”

“Si, no saber cómo actuar con las rabietas”

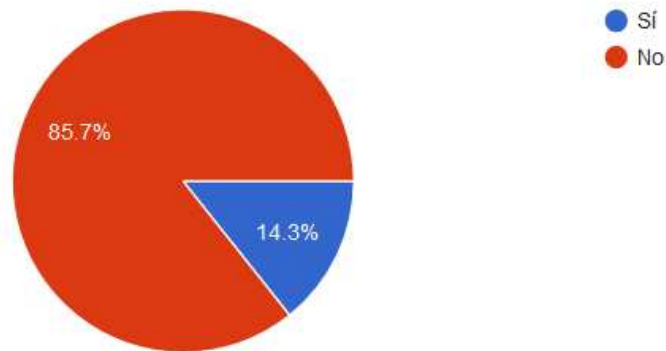
¿Podrías indicar cómo te sientes ante estas situaciones?



En las visitas con matronas, pediatras y médicos de cabecera, ¿te has sentido acogida emocionalmente?

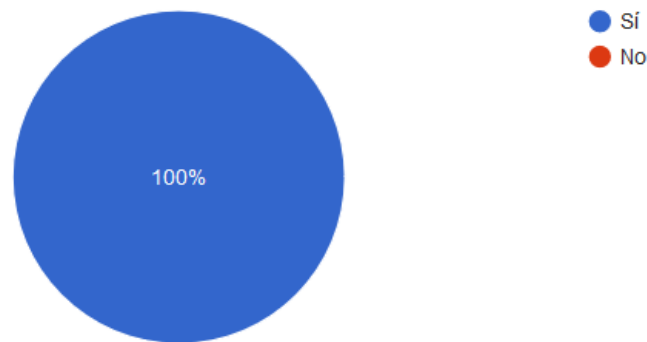


En estas visitas, ¿has vivido algún conflicto a nivel emocional? (sentirte contrariada o cuestionada, vivir una situación desde diferentes perspectivas, falta de comprensión...)

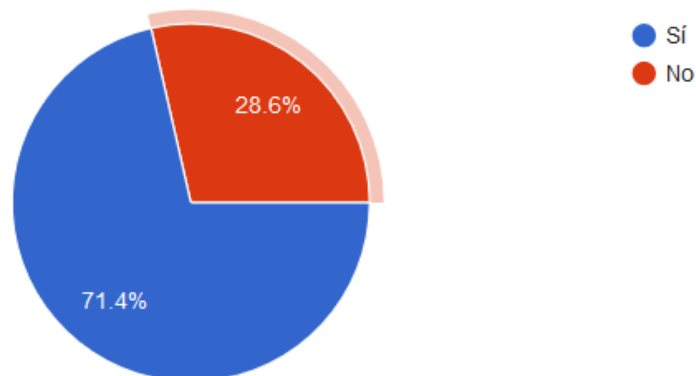


“Con la lactancia me he sentido poco apoyada y informada”

¿Consideras que el cuidado de las emociones se deberían incluir en el la atención sanitaria? 7 respuestas



¿Antes, durante o después del embarazo recibiste información sobre las emociones en estas etapas de la vida?



¿Qué te hubiera gustado que te explicaran sobre el embarazo, el parto o la maternidad antes de ser madre?

“Cada persona vive estas situaciones de manera distinta. Es difícil que de lo expliquen. Pueden darte su opinión pero seguramente que u lo vivas de otra manera“

“Muuuy resumido: El cambio bestial que supone para tu vida, para la pareja, para ti como persona y mujer la maternidad. Que te expliquen esa parte oscura que cuando te la encuentras incluso te sientes culpable de estar en ella, pk nadie te había dicho que eso podía pasar“

“Las dificultades que podría pasar, los comportamientos del babe etc“

“Todo lo duro que es...nunca escuche a una mujer antes de que sea madre decir algo malo de la maternidad y eso es mentira“

“Todo, son tapujos, que no la idea lo en. Porque es muy bonita esta etapa , pero también tiene cosas muy duras que nadie te cuenta (tanto físicas como psicológicas) “

EQUIPO DE PEDIATRÍA - ENCUESTA INICIAL

Datos personales

-Edad

.....

-Género

.....

-Lugar de nacimiento

.....

-Profesión

.....

-Años trabajando en el CASAP

.....

Sobre las emociones

-Conoces la Educación Emocional

- Sí
- No

-Si has respondido que sí, puedes definirla con tus palabras?

.....
.....

En tu entorno laboral crees que influyen las emociones (tuyas y de los demás)?

- Sí
- No

Si has respondido que sí, de qué manera influyen? ¿Crees que es correcto/oportuno que lo hagan?

.....
.....

¿En la consulta, has vivido conflictos o situaciones complicadas de carácter emocional?
¿Podrías poner ejemplos?

.....
.....

-Últimamente sientes / has sentido... (puedes marcar más de una opción)

- Angustia
- Miedo
- Ansiedad
- Alegría
- Tristeza
- Desesperación
- Saturación
- Vitalidad
- Calma
- Inseguridad
- Confianza
- Sentirse cuestionada
- Other: _____

-Si tuvieras que escoger una emoción para describirte, ¿cuál sería?

.....

.....

.....

.....

-Durante el día, ¿tienes espacio para pensar cómo te sientes?

- Sí
- No
- A veces

-Qué necesidades emocionales y qué recursos te gustaría trabajar en el taller de Educación Emocional?

.....

.....

.....

.....

Los conflictos

-En el equipo de trabajo, ¿has vivido conflictos o situaciones complicadas de carácter emocional? ¿Podrías poner algún ejemplo?

.....
.....
.....
.....

Normalmente, cuando vives un conflicto... (puedes marcar más de una opción)

- Soy capaz de saber qué siento exactamente.
- Soy capaz de expresar cómo me siento.
- Soy capaz de escuchar al otro sin (pre)juzgar.
- Soy capaz de ponerme en el lugar del otro.
- Puede pensar antes de actuar.
- Me puede la impulsividad.

Ante un conflicto, tu reacción es... (puedes marcar más de una opción)

- Intentar resolverlo lo antes posible.
- Dejar que pase un tiempo antes de abordarlo.
- Dejar que se solucione solo (yo no actúo, si el otro lo hace, reacciono).

Si te piden algo que no quieres hacer, ¿eres capaz de decir NO?

- Sí
- No
- A veces

¿Te gustaría disponer de más herramientas para gestionar mejor la comunicación y relación con los usuarios del CASAP?

- Sí
- No
- A veces

GRUPO DE MADRES - ENCUESTA EVALUACIÓN CONTINUA (sesión 3)

Semanas 1-3 – Vídeos semanales

-Te han parecido interesantes

	1	2	3	4	5	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

-El contenido era fácil de entender

	1	2	3	4	5	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

-La duración te ha parecido

	1	2	3	4	5	
Demasiado larga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Demasiado corta

Semanas 1-3 – Encuentro virtual

-Te ha resultado interesante

	1	2	3	4	5	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

-Las actividades te han resultado adecuadas para trabajar los temas de la sesión.

	1	2	3	4	5	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

-El encuentro ha sido ágil y ameno

	1	2	3	4	5	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

-Se ha generado un entorno de confianza y complicidad en el que te has sentido cómoda.

	1	2	3	4	5	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

-Has adquirido nuevas herramientas y recursos útiles para entender y gestionar tus emociones y las de los demás

	1	2	3	4	5	
Ninguna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muchas

-Observaciones que te gustaría realizar

.....
.....
.....
.....
.....

Semanas 1-3 - Grupo de Telegram

-¿Te ha sido útil esta herramienta? Explica tu respuesta

.....
.....
.....
.....
.....

EQUIPO DE PEDIATRÍA – ENCUESTA FINAL

Semanas 1-3 – Vídeos semanales

-Te han parecido interesantes

	1	2	3	4	5	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

-El contenido era fácil de entender

	1	2	3	4	5	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

-La duración te ha parecido

	1	2	3	4	5	
Demasiado larga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Demasiado corta

Semanas 1-3 – Encuentro virtual

-Te ha resultado interesante

	1	2	3	4	5	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

-Las actividades te han resultado adecuadas para trabajar los temas de la sesión.

	1	2	3	4	5	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

-El encuentro ha sido ágil y ameno

	1	2	3	4	5	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

-Se ha generado un entorno de confianza y complicidad en el que te has sentido cómoda.

	1	2	3	4	5	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

- Has incorporado herramientas para tu propia gestión emocional

	1	2	3	4	5	
Ninguna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muchas

-Has incorporado herramientas útiles para la atención a los usuarios

	1	2	3	4	5	
Ninguna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muchas

-Observaciones que te gustaría realizar

.....
.....
.....
.....
.....

Semanas 1-3 - Grupo de Telegram

-¿Te ha sido útil esta herramienta? Explica tu respuesta

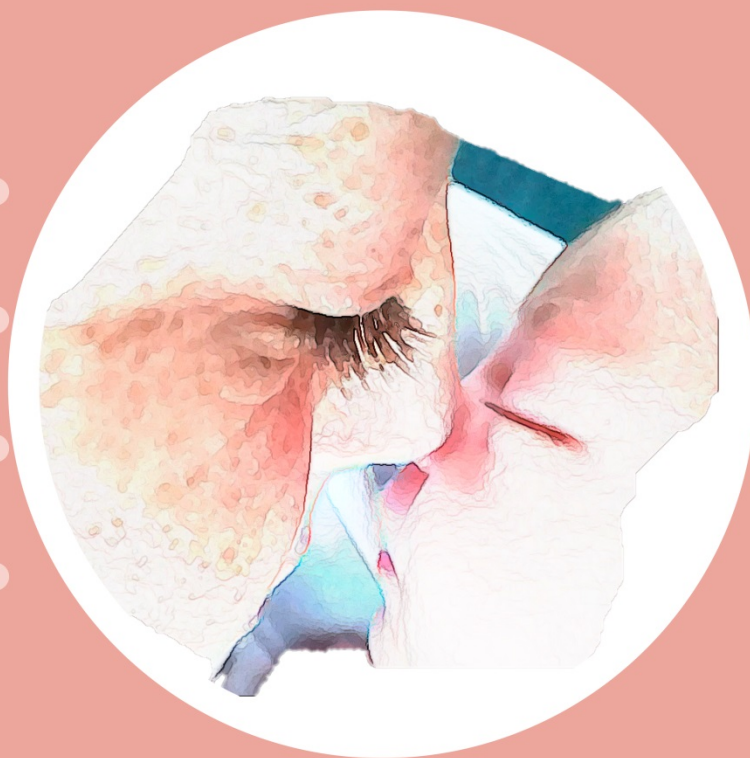
.....
.....
.....
.....
.....

ANEXO V
MATERIAL GRÁFICO



Taller de Educación Emocional

EMOCIONES Y MATERNIDAD



9 septiembre - 28 octubre
Espacio para compartir, entender y gestionar
nuestras emociones y cambios internos.

PARA MÁS INFORMACIÓN, EMOCIONESYMATERNIDAD@GMAIL.COM

EMOCIONES Y MATERNIDAD

1

¡Nos conocemos!

Dinámicas para romper el hielo y generar confianza

2

¿Qué son las emociones?

Ponemos nombre a lo que sentimos

3

Nos emocionamos

Tomamos conciencia de que las emociones están presentes en todo lo que vivimos y afectan a nuestro cuerpo

4

Miedos y conflictos

¿Qué es el miedo? ¿Por qué lo sentimos? ¿Y la ansiedad? Analizamos los conflictos que nos crean inseguridad.

5

Regulación emocional

Aprendemos a gestionar y regular nuestras emociones

6

Resolvemos conflictos

Buscamos nuevas maneras de afrontar los problemas

7

Nos cuidamos

Dedicamos tiempo a mimarnos, relajarnos y conocernos

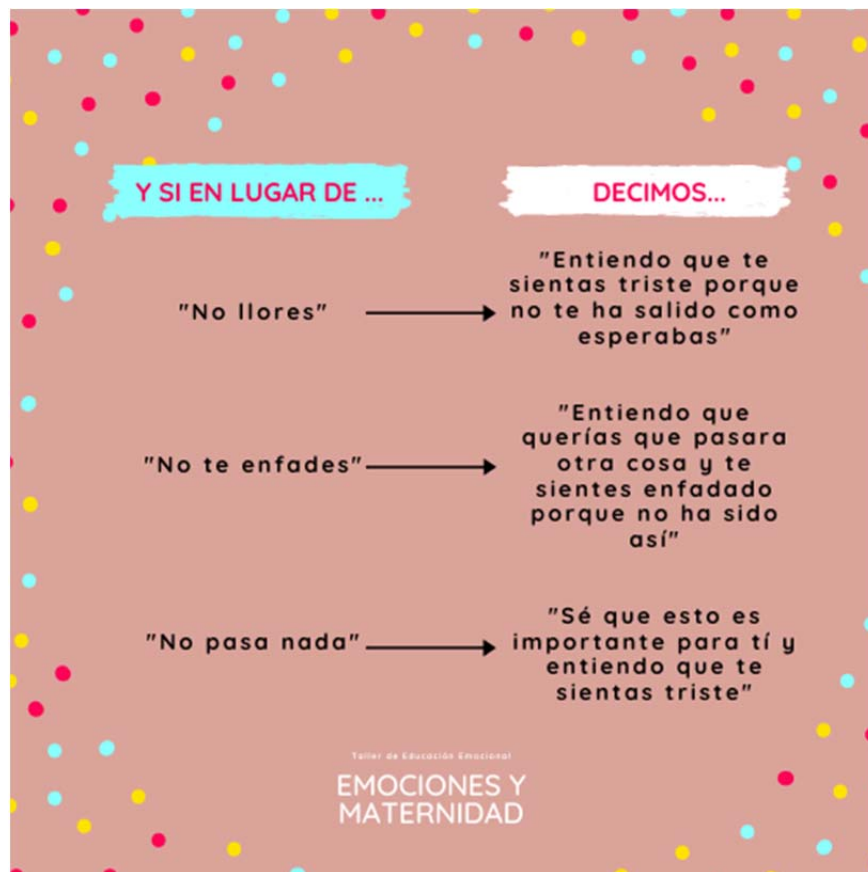
8

Fin del viaje

Compartimos sensaciones, experiencias y aprendizajes



LOGOTIPOS E IMÁGENES

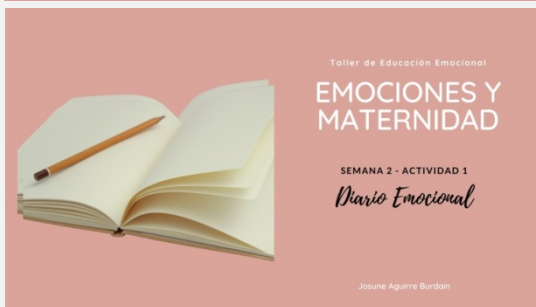


VÍDEOS PARA LAS MADRES

Semana 1



Semana 2




Semana 3



Semana 4



Taller de Educación Emocional
EMOCIONES Y MATERNIDAD
SEMANA 4
El miedo
Josune Aguirre Burdain



Taller de Educación Emocional
EMOCIONES Y MATERNIDAD
SEMANA 4 - ACTIVIDAD 1
¿Cuáles son nuestros miedos?
Josune Aguirre Burdain


Semana 5



Taller de Educación Emocional
EMOCIONES Y MATERNIDAD
SEMANA 5
La regulación emocional
Josune Aguirre Burdain



Taller de Educación Emocional
EMOCIONES Y MATERNIDAD
SEMANA 5
El contagio emocional
Josune Aguirre Burdain



Taller de Educación Emocional
EMOCIONES Y MATERNIDAD
SEMANA 5 - ACTIVIDAD 1
Relajación guiada
Josune Aguirre Burdain

Semana 6



Taller de Educación Emocional
EMOCIONES Y MATERNIDAD
SEMANA 6
Los conflictos
Josune Aguirre Burdain




Taller de Educación Emocional
EMOCIONES Y MATERNIDAD
SEMANA 6
Los estilos comunicativos
Josune Aguirre Burdain



Taller de Educación Emocional
EMOCIONES Y MATERNIDAD
SEMANA 7
Autonomía emocional
Josune Aguirre Burdain




Taller de Educación Emocional
EMOCIONES Y MATERNIDAD
SEMANA 7
Autoestima y maternidad
Josune Aguirre Burdain



Taller de Educación Emocional
EMOCIONES Y MATERNIDAD
SEMANA 7 - ACTIVIDAD 1
La caja de las cosas dulces
Josune Aguirre Burdain



Taller de Educación Emocional
EMOCIONES Y MATERNIDAD
SEMANA 8
Educación Emocional y competencias
Josune Aguirre Burdain



Taller de Educación Emocional
EMOCIONES Y MATERNIDAD
SEMANA 8 - ACTIVIDAD 1
Canciones para siempre
Josune Aguirre Burdain



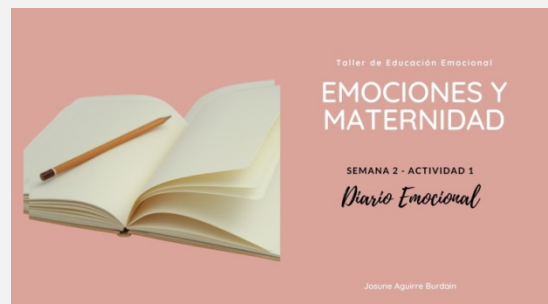
Taller de Educación Emocional
EMOCIONES Y MATERNIDAD
SEMANA 8 - ACTIVIDAD 2
Diario emocional: Lectura personal
Josune Aguirre Burdain

VÍDEOS PARA EL EQUIPO DE PEDIATRIA

Semana 1



Semana 2



Semana 3



Taller de Educación Emocional
EMOCIONES Y MATERNIDAD
SEMANA 3
La regulación emocional
Josune Aguirre Burdain



Taller de Educación Emocional
EMOCIONES Y MATERNIDAD
SEMANA 3
Los estilos comunicativos
Josune Aguirre Burdain



Taller de Educación Emocional
EMOCIONES Y MATERNIDAD
SEMANA 3 - ACTIVIDAD 1
Meditación de la mandíbula
Josune Aguirre Burdain

Semana 2



Taller de Educación Emocional
EMOCIONES Y MATERNIDAD
SEMANA 4
Contagio emocional y Legitimación de las emociones
Josune Aguirre Burdain



Taller de Educación Emocional
EMOCIONES Y MATERNIDAD
SEMANA 4 - ACTIVIDAD 1
Conflictos con los usuarios
Josune Aguirre Burdain



Taller de Educación Emocional
EMOCIONES Y MATERNIDAD
SEMANA 4 - ACTIVIDAD 2
Diario emocional: Lectura personal
Josune Aguirre Burdain