



## ÍNDICE

---

1. INTRODUCCIÓN .....	3
2. DESCRIPCIÓN DEL CENTRO DE PRÁCTICAS: ASOCIACIÓN AMAMANTA.....	4
2.1. Asistencia .....	6
2.2. Formación .....	8
2.3. Promoción.....	9
3. ACTIVIDADES REALIZADAS .....	11
3.1. Talleres de lactancia (presenciales y virtuales).....	12
3.2. Taller de talleres (TDT) .....	19
3.3. Seminarios grupales de reflexión.....	19
3.4. Actividades formativas .....	22
3.5. Prácticas virtuales (COVID-19).....	24
4. RESULTADOS Y VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA .....	26
5. BIBLIOGRAFÍA .....	31
6. ANEXO .....	33

## 1. INTRODUCCIÓN

---

*“Cuando mamá me amamanta, de su boca brotan notas musicales, salen a bailar, libres y joviales y su melodía mis miedos espanta. (...)*  
*Cuando mamá me amamanta, miles de “te quiero”, cientos de “me encantas”, salen de paseo y juegan a las palmas, ríen, brincan, danzan dentro de mi alma.”*  
*Versos y trazos, teta y abrazos. (Amamanta, 2018)*

He querido comenzar esta memoria de prácticas con un extracto de un poema del libro *Versos y trazos, teta y abrazos*, que la propia Amamanta publicó con una selección de poemas sobre la maternidad y la lactancia. Porque expresa una de las bases principales del acto de amamantar: el contacto y alimentación, a través de la leche materna, como expresión del amor y vínculo con nuestros bebés y su efecto protector sobre la salud física y psíquica. Además de las lactancias maternas exclusivas, me tomo la licencia de incluir aquí también las lactancias maternas en diferido (dar leche materna con biberones, sondas, relactadores,...) y las lactancias mixtas (las que deben suplementar con leche artificial), que aunque utilizan (en menor o mayor medida) artificios en lugar del pecho, muchas llevan detrás historias de dolor y lucha para recuperar la lactancia materna, y entienden su importancia en el desarrollo saludable de sus bebés.

No he nombrado la lactancia artificial exclusiva, porque no entra dentro de los objetivos de estas prácticas, pero esto no quiere decir que con este tipo de lactancia no se pueda crear ese mismo vínculo madre-bebé como expresión de ese mismo amor.

Esta ampliamente reconocido por la comunidad científica y por cierta parte de la sociedad, que la leche materna tiene grandes beneficios para la salud infantil, materna y para la sociedad en general. La leche materna fomenta el desarrollo sensorial y cognitivo de los bebés, les protege de enfermedades infecciosas o crónicas y cuando ocurren, ayuda a una recuperación más rápida. Aporta toda la energía y los nutrientes que el niño necesita en sus primeros meses de vida, y sigue cubriendo parte de las necesidades nutricionales del niño, incluso después de los dos años.

Por ello, la Organización Mundial de la Salud y UNICEF establecen en su Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño (WHA55 A55/15, párrafo 10) que: “Como recomendación de salud pública mundial, durante los seis primeros meses de vida los lactantes deberían ser alimentados exclusivamente con leche

materna para lograr un crecimiento, un desarrollo y una salud óptimos. A partir de ese momento, a fin de satisfacer sus requisitos nutricionales en evolución, los lactantes deberían recibir alimentos complementarios adecuados e inoocuos desde el punto de vista nutricional, sin abandonar la lactancia natural hasta los dos años de edad, o más tarde” (WHO y UNICEF, 2003).

Además la lactancia materna es beneficiosa para las madres, ya que ayuda a espaciar los embarazos y reduce el riesgo de cáncer de ovario y mama. Y también para la sociedad en general, ya que aumenta los recursos familiares y nacionales, es una forma de alimentación segura, y carece de riesgos para el medio ambiente.

Sin embargo, pese a sus beneficios reconocidos, y que casi un 90% de las embarazadas desea amamantar a su bebé al nacer, al alta del hospital sólo sigue amamantando el 70% de esas mujeres y sólo un 30% a partir de los 3 meses de vida del bebé (Vega, s.f.).

Y esto ocurre porque aunque la lactancia materna es un acto natural, al mismo tiempo es un comportamiento aprendido. Y como tal, muchas madres necesitan apoyo activo para iniciar y mantener prácticas apropiadas de lactancia materna.

El disponer de una “tribu” (profesional y/o de iguales a iguales) que les acompañe en el camino de la maternidad, es un indicador de pronóstico exitoso para la lactancia materna. Y mucho más si se favorece una recuperación de la cultura pro-lactancia materna y una formación adecuada de los sanitarios que atienden a las madres y bebés.

Estos son los principales objetivos de la Asociación Amamanta, donde he realizado las prácticas académicas del Master en Psicología y Psicopatología Perinatal e Infantil de la Universidad de Valencia, que paso a describir en los siguientes apartados.

## **2. DESCRIPCIÓN DEL CENTRO DE PRÁCTICAS: ASOCIACIÓN AMAMANTA**

---

Amamanta (<https://amamanta.es/>) es una asociación sin ánimo de lucro, cuyo principal objetivo es el apoyo a la lactancia materna. También promociona otros temas como la crianza natural, y el respeto a la mujer y a la familia.

Su labor se realiza principalmente en los Centros de Atención Primaria y hospitales, junto a los profesionales sanitarios, para lograr que se garantice el fomento y la promoción de la lactancia materna desde la Sanidad Pública.

Amamanta tiene una **estructura organizativa** formada por socias y socios que participan en distintos órganos y proyectos, desde la dirección, coordinación y/o acción (o todo a la vez en algunos casos). Así, encontramos a la junta directiva (presidenta, secretaria, tesorera y 16 vocales), a las coordinadoras y voluntarias de los hospitales, a las representantes de talleres de lactancia vinculados (profesionales de la salud y/o madres experimentadas), a las socias formadas como asesoras de lactancia que sirven de apoyo a algunas representantes de taller, a las socias que ofrecen charlas itinerantes, a las socias que realizan proyectos de apoyo a la asociación (jurídico, prácticum, muñecas,...), y finalmente al resto de asociados que colaboran en las distintas actividades que realiza la asociación. Aunque actualmente la implicación organizativa en la asociación, es mayoritariamente femenina, se anima continuamente a los padres para que participen en las distintas actividades e incluso en algunos casos, han llegado a ejercer cargos de representación en talleres de lactancia.

Las actividades que desarrolla Amamanta como grupo de apoyo se engloban en tres pilares fundamentales: **Asistencia, Formación y Promoción**. A continuación se presenta un listado de estas actividades y una breve descripción de las mismas en cuanto a población atendida y objetivos, que puede ampliarse a través de los enlaces específicos a su página web, que se indican en cada uno de los apartados.

Aunque la asociación se sustenta principalmente de las aportaciones de los socios, de donaciones, de ayudas y de otras acciones de obtención de financiación, casi la totalidad de las actividades están dirigidas a la población en general, de forma gratuita y abierta, y no sólo a los asociados.

Como iremos explicando en cada uno de los apartados, el objetivo principal es la atención de las madres y de sus bebés, intentando que se integren ya desde el periodo de gestación, pero también de los padres y de la red de apoyo familiar más cercana.

Por otro lado, también se organizan actividades para la información, sensibilización y concienciación de los profesionales de la salud, servicios sociales y educación; de las instancias superiores a nivel político cuya función debería orientarse a definir y desarrollar políticas preventivas y asistenciales para cubrir las necesidades de las familias; y finalmente, de la población en general, que debería conocer y respetar las investigaciones y recomendaciones científicas más actuales, apoyando sin prejuicios una cultura positiva hacia la lactancia materna y la crianza respetuosa.

## 2.1. Asistencia

---

- **Voluntariado en hospitales:** a través de talleres de lactancia en los hospitales, o de visitas individuales en las habitaciones de maternidad, asesoras voluntarias con formación especializada en lactancia materna, asisten a las familias (madre-bebé-padre) desde las primeras horas del nacimiento. El objetivo es atender las primeras necesidades de la triada (y en especial de la madre y el bebé), en cuanto a información y asesoramiento sobre lactancia materna, a petición de cualquier familiar o de los profesionales sanitarios. Además se informa, en caso de que no se conozcan, de los recursos disponibles de apoyo una vez salgan del hospital.

Actualmente, la situación por la COVID-19 ha obligado a paralizar el programa de voluntariado en los hospitales, pero normalmente se realiza en el Hospital La Fe y en el Hospital Clínico de Valencia, y en el Hospital de Mislata. Más información: <https://amamanta.es/voluntariado-hospitalario/>

- **Madrinas de lactancia:** esta figura surge de los propios talleres de lactancia y se refiere a la disposición de algunas madres con experiencia en lactancia, para acompañar, desde la gestación, a las futuras mamás que lo soliciten, fuera del entorno de los talleres. Las madrinas son escogidas por las embarazadas por un sentimiento de afinidad y cercanía, y su labor es totalmente altruista. Las madrinas de lactancia se apoyan en un protocolo escrito de amadrinamiento, que les proporciona la representante del taller, en el que se sugieren algunos consejos para el acompañamiento antes, durante y después del parto, y materiales para compartir con la gestante. Este protocolo está basado en el respeto a las necesidades de la mamá en cada momento y en la disponibilidad de la madrina sin juicios ni imposiciones. Más información: <https://amamanta.es/madrina-de-lactancia/>.

- **Talleres de Lactancia:** Espacios abiertos y gratuitos en los que predomina el apoyo madre a madre, con el refuerzo de asesoras en lactancia o profesionales especializados. La mayoría se realizan en centros de salud, aunque algunos utilizan otras sedes como centros sociales o socioculturales, casas de la dona, centros municipales juveniles o centros de promoción económica.

Se desarrollan como dinámicas grupales donde las mamás con sus bebés, papás, familiares o amigos, embarazadas y otras personas invitadas (estudiantes de prácticas, residentes, profesionales, políticos, etc.), expresan sus vivencias, inquietudes, problemas o sentimientos respecto a la lactancia, la maternidad o la

crianza. El resto del grupo actúa desde la escucha activa, la comprensión, el apoyo, el acompañamiento y el sostén emocional, ofreciendo su propia experiencia o conocimiento, sin juzgar, ni imponer, ni dar soluciones (son las madres las que deben encontrar en su interior sus propias respuestas). Muchos de los talleres están dirigidos por profesionales sanitarios (matronas o enfermeras de pediatría), aunque la mayoría tienen como representantes a madres veteranas.

Se anima a que todos los talleres de lactancia vinculados a Amamanta, distribuidos en distintos municipios de la provincia de Valencia y en barrios de la propia capital (<https://amamanta.es/talleres-amamanta/>), sigan un [protocolo](#) de funcionamiento homogéneo y unos objetivos comunes. Cada taller sigue una misma estructura de funcionamiento: el calzado se deja fuera de la sala y se sientan en círculo, en colchonetas; se hace una meditación guiada breve (el “aquí y ahora”); se atiende a las urgencias o bebés más pequeños; posteriormente se hace la ronda del resto del grupo; y finalmente se hace un cierre del taller (lecturas de textos, baile con los bebés,...; ver 6. ANEXO). Lo ideal es que se dé un equilibrio entre madres nuevas y veteranas, un control de los niños más grandes, evitar conversaciones paralelas en pequeños grupos y controlar informaciones incorrectas o que se salgan de contexto. Los talleres se refuerzan con redes sociales (páginas de Facebook específicas del taller y grupos de whatsapp), para trasladar información relevante para el grupo de madres, o atender urgencias fuera del horario de atención presencial.

Además, dentro del contexto de los talleres de lactancia, se organizan otras actividades de tipo educativo (charlas formativas, talleres temáticos, difusión social,...) o lúdicas (meriendas, celebraciones, festividades, actos,...). Actividades recientes: <https://amamanta.es/blog/>

Actualmente, por las medidas preventivas contra la COVID-19, tanto los talleres de lactancia, como las charlas y talleres temáticos, tienen que realizarse de manera virtual por videoconferencia, con las necesarias adaptaciones de los protocolos de funcionamiento (distribución espacial, turnos de palabra, atención virtual, control de los medios tecnológicos, grabaciones, etc.).

Más información: <https://amamanta.es/que-es-un-taller/>

- **Taller de talleres (TDT):** Espacio de apoyo a los representantes de los talleres de lactancia. Se reúnen periódicamente para hacer un seguimiento y reflexionar sobre los distintos talleres, las dificultades, sugerencias de mejora, necesidad de recursos, y en especial, para servir de experiencia y apoyo a los talleres de nueva creación.

Actualmente, por las medidas preventivas contra la COVID-19, también los TDT tienen que realizarse de manera virtual por videoconferencia.

Más información: <https://amamanta.es/taller-de-talleres-tdt/>

- **Asesoramiento legal:** Recurso de asesoramiento a socias, en relación a derechos y obligaciones laborales durante el periodo de maternidad (<https://amamanta.es/asesoria-juridica-maternidad-y-lactancia/>), o en otros aspectos legales relacionados con la lactancia (p.e. [lactancia y mesas electorales](#)).

## 2.2. Formación

---

- **Programa de formación teórico-práctica de estudiantes:** En distintos niveles de regulación académica (más o menos formales), Amamanta ofrece todos sus recursos para que, estudiantes de distintas especialidades formativas, puedan realizar prácticas académicas o pre-profesionales y amplíen sus conocimientos sobre los temas que se tratan en las actividades organizadas.

Las prácticas del Grado de Psicología, y del Máster en Psicología y Psicopatología Perinatal e Infantil, ambas de la Universidad de Valencia, se realizan principalmente en los talleres de lactancia, y están basadas en la observación participativa dentro del grupo de madres, así como en seminarios grupales de reflexión y desarrollo personal con M. José Lerma, psicóloga y couch asociada a Amamanta. Más información: <https://amamanta.es/practicum-de-psicologia/>.

Además de estos programas más regulados, se invita también a estudiantes de otras especialidades para conocer las actividades que organiza Amamanta. Así, reciben estudiantes del Grado de Enfermería, residentes de matronas, estudiantes de formación profesional, entre otros.

Actualmente, por las medidas preventivas contra la COVID-19, los programas de prácticas han tenido que continuar virtualmente por videoconferencia (la participación en talleres, los seminarios y las actividades de formación).

- **Programa de formación teórico-práctica de asesoras de lactancia:** Este curso, impartido en las aulas de la Escuela Valenciana de Estudios para la Salud (EVES), está dirigido a formar madres y profesionales, con el objetivo de que posteriormente participen como asesoras de lactancia en el voluntariado de los hospitales o como responsables en talleres de lactancia. Más información: <https://amamanta.es/curso-asesoras/>

- **Charlas y talleres temáticos:** En el contexto de los propios talleres de lactancia se realizan periódicamente charlas, impartidas por mamás expertas en determinada materia o por profesionales reconocidos (por ejemplo disciplina positiva, porteo, suelo pélvico, BLW,...), así como talleres temáticos donde la dinámica grupal se centra en temas concretos de interés (talleres de papás, de abuelas, de lactancias múltiples, etc.). En ocasiones, la importancia de los profesionales que imparten las charlas requiere el organizar actos más formales y multitudinarios específicos (por ejemplo, las charlas de Jose María Paricio o Alberto Soler, entre otras). Más información: <https://amamanta.es/blog/>
- **Biblioteca.** Amamanta tiene a disposición de los socios que participan en el voluntariado y de los estudiantes de los programas de prácticas, una biblioteca para el préstamo de libros y materiales relacionados con el desarrollo personal, la maternidad, la lactancia, el desarrollo y educación infantil. Más información: <https://amamanta.es/lecturas-recomendadas/>

### 2.3. Promoción

---

- **Web y redes sociales:** Amamanta utiliza su página web, recientemente renovada (<https://amamanta.es/>) y distintas redes sociales, para hacer difusión de sus actividades u otros contenidos compartidos, de especial relevancia para la promoción de la lactancia materna. Actualmente sus redes sociales activas son:
  - Facebook (<https://www.facebook.com/AMAMANTA>),
  - Twitter (<https://twitter.com/Amamanta>),
  - Instagram ([https://www.instagram.com/amamanta\\_valencia/](https://www.instagram.com/amamanta_valencia/))
  - y canal de Youtube (<https://www.youtube.com/c/AmamantaTV>)
- **Difusión de materiales** sobre los recursos de la asociación y sobre sensibilización hacia la lactancia materna: Amamanta diseña carteles y trípticos que utiliza para la difusión de sus servicios y actividades. También ofrece contenido sobre la lactancia materna en su web: [Recomendaciones para el buen inicio de la lactancia](#) (traducidas en 15 idiomas), [Parto y lactancia](#), [Piel con Piel](#), [Lactancia y medicamentos](#), [Código internacional de comercialización de sucedáneos de leche materna](#), materiales sobre lactancia en prematuros, caries, alergias a la proteína de la leche de vaca, lactancia prolongada, lactancia en síndromes de down, relactación o lactancia inducida, destete o fallecimiento del bebé y su duelo (<https://amamanta.es/informacion-sobre->

[lm/](#)), además de otros recursos para [acompañar a la lactancia online](#) (agarres, posturas, técnicas, mitos, sueño,...).

Por otro lado, todos los años editan y publican un calendario de pared, con el fin de promocionar la imagen del amamantamiento a nivel social (socios y población general), y sanitario (se envían 700 ejemplares a hospitales, públicos y privados, Centros de Atención Primaria y Centros Integrados de la Comunidad Valenciana).

Más información: <https://amamanta.es/calendario/>

Y entre otras acciones de difusión, también destacamos la autoedición de libros como el poemario “*Versos y trazos. Tetas y abrazos*” (Amamanta, 2018), y la producción audiovisual del documental “*Mares de Llet*”.

- **Asistencia a congresos y jornadas sobre lactancia materna:** El objetivo es difundir en los foros académicos y científicos, las actividades de la asociación y resultados que se obtienen en los programas realizados. Este apartado también tiene un objetivo de actualización y formación de las socias que asisten a estos foros, aplicando y difundiendo esos conocimientos en la propia asociación.
- **Proyecto Educativo “La lactancia al cole”:** Programa de sensibilización en centros educativos de educación infantil, primaria y secundaria, para acercar la lactancia materna, como base de la nutrición natural humana, a los niños y jóvenes. También permite un acercamiento a los profesionales de la educación, como medio para introducir estos contenidos en el currículo que imparten. Más información: <https://amamanta.es/proyecto-educativo/>
- **Programa de sensibilización en centros de salud:** El objetivo es sensibilizar y formar a profesionales de la salud relacionados con la lactancia materna y la crianza (matronas, pediatras, enfermeras, etc.). Además de ofrecerles formación especializada a través de los cursos de asesores en lactancia, se les invita a las actividades que realiza Amamanta en los centros de salud (que asistan a los talleres o charlas, que participen en las jornadas lúdicas, etc.). También reciben el calendario de Amamanta para que lo hagan visible en las consultas.
- **Relación con otras asociaciones:** Amamanta colabora en dar visibilidad a otras asociaciones relacionadas con la maternidad y realiza algunas acciones conjuntas. Por ejemplo, asociaciones para acompañar el duelo gestacional y neonatal (*Nubesma*), asociaciones de apoyo a madres adolescentes (*La Dinamo*), asociaciones en defensa del parto respetuoso (*El parto es nuestro*), entre otras.

- **Relación con los medios:** Participación en vídeos promocionales, manuales de lactancia, y medios de comunicación (televisión, radio, prensa...).
- **Proyectos de sensibilización social:** Amamanta junto a la Plataforma per Russafa, han desarrollado el proyecto “*Red de Espacios Amigos y Amigas de la Lactancia Materna en Russafa*”, en el que se evalúa a los locales que se quieren adherir a la red, para acreditarlos como “locales que protegen, respetan y visibilizan la lactancia materna”. <https://amamanta.es/espacios-amigos-de-la-lactancia-materna/>
- **Apoyo a iniciativas en defensa de la lactancia, la infancia y la maternidad respetuosa:** Durante el periodo de COVID-19, Amamanta ha manifestado su desacuerdo con medidas que impedían el acompañamiento a la madre en dilatación y paritorio, la separación postparto, o evitar la lactancia materna en madres-bebés con positivo en COVID-19. Otras acciones habituales son el llamamiento para donaciones en los bancos de leche del hospital La Fe, o las actividades de apoyo a la Semana de la lactancia materna, o la colaboración en estudios universitarios (p.e. Estudio sobre leche humana, CEU Cardenal Herrera: [más información](#)).
- **Recursos infantiles:** Las Amamantitas son muñecas que paren y amamantan. Son un juguete educativo que promueve la lactancia materna desde el juego simbólico en los niños (<https://amamanta.es/el-club-de-las-munecas/>)

### **3. ACTIVIDADES REALIZADAS**

El desarrollo de las prácticas ha tenido dos periodos diferenciados, las prácticas presenciales, realizadas en dos cursos académicos por una paralización temporal por embarazo de riesgo y retomadas en el actual curso, y las prácticas virtuales en el contexto de estado de alarma por la COVID-19.

La pandemia por COVID-19, nos obligó a paralizar cualquier actividad presencial en los centros de prácticas, teniendo que trabajar desde el confinamiento. La asociación valoró la necesidad de mantener sus actividades de atención a embarazadas y mamás lactantes y se reinventó manteniendo esta atención en entornos virtuales.

Nuestras prácticas se han ajustado por tanto, a esta necesidad de no presencialidad, participando en las distintas actividades planteadas mediante la utilización de las tecnologías para la comunicación virtual, tal y como especificaremos en cada uno de los siguientes apartados.

En relación al **plan de trabajo**, a partir de una metodología basada principalmente en la observación activa y participativa, en contacto directo con embarazadas, madres y acompañantes, en los talleres de lactancia y en las prácticas de hospital, y en colaboración con profesionales de la salud que dirigen algunos de esos talleres, hemos podido vivenciar y reflexionar, con casos reales, sobre algunos de los temas y conocimientos teóricos que hemos ido adquiriendo a lo largo del máster.

También se han podido analizar las experiencias de las representantes de los talleres de lactancia en los TDT (Taller de Talleres), cubriendo la parte más emocional de las personas (madres y/o profesionales) que asumen el papel de coordinación y contención del grupo de madres (es una manera de apoyarlas y sostenerlas en su labor voluntaria).

Posteriormente, en los seminarios de reflexión hemos realizado el análisis de la contratransferencia que hemos percibido después de asistir a los distintos talleres, lo que nos ha permitido aprender a escuchar nuestro cuerpo, mente y emociones, ante las situaciones que nos planteaba el trato con los distintos grupos, así como trabajar ciertos aspectos necesarios para el crecimiento personal y profesional.

Todo ello, ha sido reforzado con una formación teórica especializada, respecto a los distintos temas que se tratan en los talleres, y respecto a nuestro rol en este contexto profesional, mediante la lectura de distintos materiales, la asistencia a charlas y la realización del curso de asesoras de lactancia.

A continuación se describen más detalladamente las actividades realizadas:

### 3.1. Talleres de lactancia (presenciales y virtuales)

En el primer tramo de prácticas participé de forma presencial en los talleres de lactancia ubicados en Mislata, Benimamet, Museros, Paterna y Fuente de San Luis. En el segundo tramo de prácticas presenciales y en las prácticas virtuales, la asistencia se limitó a Benimamet y Museros.

Aunque las pautas de funcionamiento de los talleres de lactancia son bastante homogéneas en todas las localizaciones, hemos observado algunas diferencias en cuanto a sus características, lo que les da un carácter único en cuanto a las experiencias que se viven en cada uno de ellos.

Por un lado, existen diferencias en cuanto a la persona encargada de representar al taller<sup>1</sup>. En algunos casos, es la matrona apoyada por mamás veteranas asesoras de lactancia (Benimamet y Museros), en otros casos son las propias mamás veteranas las que organizan y llevan el taller (Mislata y Paterna), y en el caso de Fuente de San Luis, es una enfermera pediátrica (y Consultora de Lactancia Certificada IBCLC).

Por otro lado, existen diferencias en cuanto al espacio donde se realiza el taller. En algunos casos tienen un espacio específico propio (Benimamet, Museros y Fuente San Luis), mientras que en otros utilizan salas compartidas con otras actividades (Paterna), o incluso espacios que deben montarse y desmontarse cada vez que se realiza el taller (Mislata). Todos estos talleres se realizan en espacios localizados en centros de salud.

En los talleres dirigidos por profesionales sanitarios, las madres suelen esperar respuestas desde el saber del profesional y los problemas planteados suelen ser más de tipo físico (grietas, agarres, bajo peso, sueño, etc.), mientras que los dirigidos por madres o los mixtos (profesional con apoyo de madres veteranas), suelen basarse más en las propias experiencias del grupo y dan pie a abrirse más a lo emocional.

Aun así, los talleres se intentan organizar (algunos más que otros), desde una perspectiva transdisciplinar, donde las madres sin especialización (pero que aportan sus conocimientos experienciales), las que tienen algún tipo de especialización (como psicólogas, farmacéuticas, enfermeras, educadoras, pedagogas,...) y los profesionales participantes, observan y analizan la realidad desde una perspectiva unitaria y holística, donde no hay aportaciones propias de cada “especialista”, sino interconexiones y relaciones al mismo nivel, y una apropiación de los saberes como un aprendizaje de todos los integrantes del grupo, que repercute en la mejora global del conocimiento.

Esta transdisciplinariedad se traduce en que no hay una única respuesta a los problemas que se plantean en el grupo, sino una transmisión de experiencias y conocimientos, todos ellos válidos, que cada madre recoge, analiza e integra en su propia estructura de conocimiento, tomando las decisiones que surgen desde su interior, sin ser juzgadas, desde el acompañamiento.

---

<sup>1</sup> Quiero agradecer la acogida que me han ofrecido todos los grupos de madres en los que he participado y en especial a sus representantes: Olga y Laura (Mislata); Carmen María junto a Esther, Daniela, Lula, Flor, Angels, Natalia y Natascha (Benimamet); Lola junto a Eva y Paula (Museros); Isa (Paterna) y Cyntia (Fuente San Luis).

Algunas de las funciones que hemos asumido en los talleres se han centrado en:

- Observación y escucha activa: “Estar presentes”, disponibles y sensibles a las necesidades de las madres (desconectar de nuestra historia personal o de nuestro rol como profesional), sin juicio y sin intentar el cambio (son ellas mismas las que deben empoderarse y crecer por sí mismas). Pero además debemos asumir una escucha interna, cómo nos sentimos, qué rol mostramos o queremos mostrar, qué miedos y responsabilidades nos surgen,...
- Acompañamiento / sostén emocional: Acoger las emociones, favorecer su expresión y que se les dé un contexto en la situación personal de la madre. Sostener esas emociones sin necesidad de rechazarlas (oportunidad de crecimiento), pero dándoles una consciencia verbal y psíquica para poder aprender de ellas (“a lo que me resisto, persiste”).
- Información a las madres: Proporcionar conocimientos y experiencia sobre los procesos de la maternidad que se plantean en los talleres, pero desde una perspectiva plural. Ofreciendo lo que dicen las teorías e investigaciones, pero también lo que viven las madres desde cada una de sus experiencias. No se juzga, todo vale y de todo se aprende.
- Técnicas de relajación (el aquí y ahora): Importancia de vivir en el presente, conscientes de nuestro estado físico y mental, y utilizar la relajación como herramienta en situaciones de crisis, pero también en situaciones de placer. Esto va a permitir disponer de todos nuestros recursos para afrontar la vida desde la calma. He tenido la oportunidad de ponerlo en práctica dirigiendo en ocasiones el aquí y ahora que se realiza al inicio de los talleres, y recordando a las madres que ellas mismas pueden practicarlo en su vida diaria.
- Apoyo psicológico: Hacer consciente que lo emocional puede afectar a lo físico (somatización de enfermedades) y a la interrelación con el bebé (en los primeros meses hay una simbiosis con mamá, sienten y son sensibles al estado mental y físico de su madre, y los asumen como propios).
- Red social: Es importante favorecer los procesos de integración y pertenencia a la tribu, y todo el grupo debe contribuir a ello, recordándole su valía como madre, apoyándola y acompañándola en su proceso de empoderamiento. Además, el sentimiento de grupo se refuerza cuando hay una participación activa en otras actividades planteadas fuera del horario de los talleres (meriendas de navidad,

celebraciones, etc.), por lo que es importante invitarlas y acompañarlas. Hay muchas madres que refieren precisamente sentimientos de soledad tras la maternidad y los talleres asumen esa función de red social de apoyo.

- Gestión de la dinámica de grupo: Observar el funcionamiento e interacciones en el grupo; colaborar en el control de asistencia, orden y tiempos; crear los espacios y momentos adecuados para que se expresen las emociones

Los temas más frecuentemente planteados en los talleres se han referido a:

- Embarazo: Plan de parto abierto a cualquier posibilidad, control de las expectativas y de la idealización de la maternidad, apoyo en los primeros días,...
- Problemas de lactancia: dificultad en el agarre (frenillos, prematuros, posturas, irritación, dolor, grietas,...); regulación de la leche (perlas de leche, obstrucciones, mastitis,...); las crisis de lactancia o brotes de crecimiento y las falsas crisis (incorporación de las fases del sueño y etapa de ansiedad por separación);...
- Mitos de lactancia (no tengo leche, no le alimenta, le sienta mal, hay que dar cada 3 horas por la digestión,...) y trato con profesionales no actualizados.
- Lactancia y su relación con la salud del bebé: bajo peso, intolerancia a la lactosa, efecto de la toma de medicaciones,...
- Métodos de complementación menos interferentes con la lactancia materna: dedo-teringa, relactadores, método kassing para alimentación con biberón, complementación con leche materna en diferido,...
- Extracción y almacenamiento de leche materna: métodos para la extracción manual o con sacaleches, cuidados de la leche extraída, donación a hospitales,...
- Conciliación laboral y mantenimiento de la lactancia
- Alimentación complementaria / Baby Led Weaning (BLW)
- Porteo ergonómico

Por otro lado, muchos de los temas sobre lactancia y la crianza que manifiestan las madres, tienen una base psicológica y emocional, como hemos podido comprobar al plantear:

- La maternidad/paternidad como crisis vital: el proceso de empoderamiento; la idealización de la maternidad; agotamiento físico y psíquico; la pérdida de la individualidad y de la identidad de la madre como mujer; cuidados básicos de la madre; relaciones de pareja; paternidad “ausente” o poco implicada (sobrecarga de la madre); sexualidad;...

- Estados psicológicos y emocionales relacionados con la maternidad/paternidad: procesos de duelo por partos con cesárea; partos y postpartos traumáticos; afrontamiento de separaciones postparto; baby blues y depresión postparto; autoexigencia excesiva-culpa; ansiedad de las “madres imperfectas”; la expresión de las emociones frente al bloqueo o la ocultación; somatización física de las emociones negativas en la maternidad.
- Transparencia psíquica: reactivación de miedos, recuerdos o traumas de la infancia y de aspectos transgeneracionales (impacto psíquico transmitido de la maternidad de nuestra propia madre, de nuestras abuelas, etc.). Vulnerabilidad.
- Establecimiento del vínculo madre/padre-hijo: el vínculo desde el embarazo (miedo a la pérdida en embarazos de riesgo o con abortos previos, embarazos no deseados,...); el piel con piel; el postparto en contextos íntimos madre-padre-bebé; el porteo como actividad vincular; la vivencia de culpa ante lactancias artificiales temporales, lactancias mixtas o lactancias maternas en diferido, o por la utilización de elementos que interfieren la lactancia materna al pecho (pezoneras, chupetes,...); el “estar presentes” en el momento de amamantar (uso de móviles, atención plena,...); la comunicación no verbal con el bebé (contacto visual, sonrisa, caricias, coherencia emoción-expresión gestual, ...);...
- Las interacciones madre-padre-hijo: reorganización de la vida personal y familiar; priorización de necesidades; la sensibilidad materna a las necesidades de los bebés como base del apego seguro, y de éste como base para la independencia y la exploración del niño; el juego como herramienta de interacción; la comunicación verbal con el bebé (dar palabra a sentimientos, emociones y experiencias);...
- La importancia de la red de apoyo familiar-social: Soledad-falta de una red de apoyo cercana; efecto de las relaciones familiares y sociales en la autoestima de las madres; cómo afrontar el impacto de los mensajes de los “opinólogos”;...
- Crianza y desarrollo en los primeros momentos de la vida: el sueño infantil; los “cólicos” o “la hora bruja” como gestión de la sobreactivación emocional en los bebés (externalización) frente a internalización de la sobreactivación (desconexión de lo exterior, niños que nunca expresan); el llanto como elemento comunicativo; la sensibilidad de los bebés al estado emocional materno; el juego y el movimiento libre; el periodo de la exterogestación, la “dependencia” como base

para la independencia; destete respetuoso; control de esfínteres respetuoso; la gestión de las rabietas desde la disciplina positiva;...

- Afrontamiento de la maternidad/paternidad en periodo de COVID-19: estrés y ansiedad familiar; miedo a la enfermedad y a la muerte; duelos ante pérdidas familiares; respuesta infantil al estado de los padres (irritabilidad, inquietud, tristeza, inapetencia,...); canalización de las emociones en los niños (utilización del juego, de cuentos,...); rutinas como herramienta para gestionar la ansiedad (sensación de predictibilidad y control de lo que va a suceder);...

La experiencia de los talleres ha estado reforzada por materiales de consulta proporcionados por las representantes de taller: beneficios de la lactancia materna, consejos de iniciación a la lactancia (posturas, agarres, tomas nocturnas...), extracción de leche, el llanto de los bebés, el puerperio, el aquí y ahora (relajaciones), funcionamiento del taller de lactancia y técnicas de consejería. También se han recomendado algunas lecturas (Chopra, Simon y Abrams, 2006; Espar, 2011; González, 2006 y 2012; Gómez-Papi, 2010; Jové, 2011; Odent, 2009; Paricio, 2013).

Otras actividades asociadas al taller de lactancia en las que he participado han sido el amadrinamiento y los talleres temáticos.

**La labor como madrina de lactancia.** Mi posición profesional desde la psicología, pero sobretodo mi participación experiencial como una madre más en el taller, me ha dado la enorme suerte de ser seleccionada para amadrinar a una de las embarazadas del taller virtual de Benimamet. Siguiendo las pautas recomendadas en el protocolo de madrinas, desde el respeto a las necesidades de la futura mamá, he estado disponible para cualquier inquietud que ha tenido durante el embarazo, proporcionándole información, acompañamiento y materiales de consulta para seguir nutriendo ese empoderamiento que ella ya ha trabajado durante muchos meses, por sí misma y con el apoyo de las mamás de los talleres de lactancia.

Respecto a los **talleres temáticos**, he tenido la oportunidad de asistir al **Taller de abuelas virtual**. En este taller se creó un espacio de encuentro intergeneracional, en el que madres y abuelas expresaron sus agradecimientos y necesidades, en un ambiente de acogimiento de la “tribu”, con otras madres y otras abuelas.

- Agradecimiento de las madres a la labor de las abuelas, que en situaciones muy duras, cuidaron de sus hijos anteponiendo sus propias necesidades como mujeres y

como parejas (familias numerosas, necesidades económicas, trabajo,...). Ahora que son madres, son capaces de empatizar con las abuelas en aspectos de su propia crianza que hasta ahora no entendían o que les había causado conflicto durante la adolescencia (periodo crítico en el desarrollo de la identidad personal). Agradecimiento de las abuelas a las otras abuelas (consuegras), por formar un tándem en el apoyo de esa nueva madre y disfrutar de ese nacimiento en buena sintonía. Y agradecimiento de las abuelas a sus hijas-nueras, por contar con ellas en ese nuevo proceso vital, fuente de aprendizaje para todos.

- Necesidades de las abuelas, que quieren seguir cuidando de sus propias hijas y que sufren ante el sufrimiento de éstas. Ofreciendo alternativas de crianza, que en ocasiones chocan con las de sus hijas, pero que desde el amor, desean transmitir para ayudar. Aunque sus hijas ya han dejado de ser bebés, sigue estando la necesidad de cuidarlas y evitarles el sufrimiento que quizás ellas mismas tuvieron en su momento cuando fueron madres. Es una manera de curar heridas no cerradas de anteriores maternidades. Y necesidades de las hijas, que quieren sentirse apoyadas en sus propias decisiones aunque sean equivocadas, que no necesitan a alguien que les juzgue sino que les acompañe y ayude.

La clave de esta relación es única para ambas: cuidar de sus “bebés”. Cuando nace un bebé, nace una madre, y una madre de madre (abuela). Se activa para ambas la “transparencia psíquica” en la que afloran las dudas, temores y heridas de su propia infancia, o de su anterior rol como madres de un bebé. Para todas hay un nuevo rol a aprender y se utilizan los recursos aprendidos. La abuela tiene que aprender a separar su anterior rol de madre, y confiar en su hija como madre. En muchos casos, se revive esa necesidad de cuidar a los nietos como si hijos fueran, pero ahora debe acompañar a su hija (o nuera) para que sea ella la que tome sus propias decisiones.

Ofreciendo información, según sus conocimientos y experiencias, pero desde el respeto, sin imponer ni juzgar. El conocimiento sobre la lactancia y crianza ha evolucionado, y se ha visto que hay otras maneras de hacer las cosas, que son beneficiosas para el desarrollo de los niños y para el bienestar físico y emocional de las madres.

Cuando la maternidad se desarrolla desde el amor, no hay bueno o malo, y cada madre debe actuar desde ahí, con toda la información que va recibiendo, actual o antigua,

desde el propio aprendizaje individual o con su tribu, o desde las experiencias de otras generaciones en su entorno familiar o social. Todo vale y todo nos ayuda.

### 3.2. Taller de talleres (TDT)

Nuestra principal función en el taller de talleres es ofrecer nuestra visión de los talleres de lactancia, desde nuestra perspectiva más psicológica y desde nuestro rol de observadoras participantes en los grupos:

- Reflexionar sobre los aspectos diferenciales de los distintos talleres para que puedan beneficiarse de las aportaciones de cada uno de ellos.
- Incidir en el cuidado de las representantes de los talleres: cómo mejorar la relación con el personal sanitario de los centros de salud (en algunos casos se observa cierta lucha de roles); herramientas para dinamizar los talleres y mejorar la gestión de los mismos (por ejemplo, verbalizar los protocolos de funcionamiento de los talleres cada cierto tiempo); sugerir contenido o actividades (materiales, charlas, posters, celebraciones,...)
- Profundizar en la promoción de la lactancia en grupos especiales: bebés con alguna discapacidad (labio leporino, síndrome de Down, primeros signos de autismo,...), bebés prematuros, lactancia en tándem (mellizos, gemelares o hermanos de diferente edad), etc.
- Analizar dificultades y motivaciones en el mantenimiento del acto altruista del voluntariado
- Proponer ideas que faciliten la creación y mantenimiento de “la tribu”: importancia de la experiencia de las mamás veteranas y de mantenerlas en el grupo (creación de espacios para los niños mayores, hablar de temas de crianza o bienestar maternal que también les resulten útiles, implicarlas en amadrinamientos,...); actividades de hermanamiento fuera del taller, etc.

### 3.3. Seminarios grupales de reflexión

Los seminarios grupales de reflexión se han ido programando una vez al mes, durante todo el periodo de prácticas. Al principio, estas reuniones se han hecho de forma presencial en la sede de Amamanta de Vilamarxante, y posteriormente, de forma virtual a través de videoconferencias, en el periodo de la COVID-19.

El objetivo de estos seminarios ha sido reflexionar y experimentar algunos temas clave en el desarrollo personal y profesional, que posteriormente hemos podido aplicar a nivel práctico en el trato con las madres de los talleres de lactancia.

Los seminarios, de carácter teórico-práctico, han estado dirigidos por M. José Lerma, psicóloga y coach, que desempeña las funciones de tutora externa en el programa de prácticas que desarrolla Amamanta con estudiantes del Grado de Psicología de la Universidad de Valencia, y del Master en Psicología y Psicopatología Perinatal e infantil organizado por ASMI WAIMH España con la Universidad de Valencia.

Previo a los seminarios, se recomendó llevar un diario reflexivo sobre las experiencias que íbamos teniendo en los talleres, tanto a nivel externo (contexto, dinámicas y problemas planteados), como a nivel interno (cómo respondemos nosotros mismos a nivel físico, emocional y cognitivo ante las experiencias que vivimos en los talleres), que se ha utilizado como base para la redacción de esta memoria de prácticas y para su análisis en los seminarios.

Tal y como se suele realizar en los talleres de lactancia, los seminarios de reflexión comenzaban normalmente con una meditación guiada, para centrarnos en el “aquí y ahora”, y para tomar conciencia de nuestro cuerpo y preparar nuestra mente para estar más receptivas a lo que se iba a plantear en cada reunión.

En principio, el contenido de las reuniones tenía cierta planificación. Debíamos compartir y desarrollar la información de ciertos materiales de lectura que previamente debíamos haber trabajado en casa.

Los libros *Sana tu cuerpo* (Hay, 1992), *Obedece a tu cuerpo* (Bourbeau, 2000) y *La enfermedad como camino* (Dethlefsen y Dahlkel, 2014), nos plantearon la importancia de los conflictos emocionales y de una pérdida de la armonía en la conciencia como base de las enfermedades físicas. El cuerpo manifiesta la enfermedad, pero ésta se está produciendo en procesos más internos del psiquismo.

Con el *Manual de instrucciones del planeta tierra* (Hunt, 1998), reflexionamos sobre algunos mantras que deberían estar presentes en nuestra actitud hacia la vida. Algunas ideas que destacaría tras la lectura han sido: “confiar en la vida”; recordar cuál es nuestro “propósito vital”; considerar el error como oportunidad de desarrollo; vivir con el corazón; la vida no se debe al azar y cada persona tiene un lugar especial, y una vez

desarrolla sus capacidades ayuda a la totalidad con su contribución personal; pedir ayuda y tener buena voluntad para recibir; y concentrarse en el interior y guiarse por él.

En *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo* (Bourbeau, 2014) se realiza una descripción de las tipologías de personas representativas de heridas ignoradas y no curadas en nuestro desarrollo (Rechazo, Abandono, Humillación, Traición y Justicia) y que normalmente tratan de ocultarse tras mecanismos de defensa del ego (máscaras) con el objetivo de protegerse del daño externo (Huidizo, Dependiente, Masoquista, Controlador y Rígido). Para sanar, el primer paso es reconocer la herida.

Otras recomendaciones de lectura han sido *El concepto del continuum* (Liedloff, 2016), el *Pequeño tratado de las grandes virtudes* (Comte-Sponville, 2013), *Biografía del silencio* (D'Ors, 2019), *La maternidad y el encuentro con la propia sombra* (Gutman, 2008), y materiales audiovisuales como *5 años en el mismo instante* (Torres, 2014), *Un viaje hacia afuera del sofá* (Torres, 2019), *La felicidad eres tú* (Torres, 2020), *¿Por qué sigo teniendo el mismo comportamiento que no quiero tener?* (Lobo, 2016), *The coach - TC – Método Qsystem* (Lobo, 2019), *Especial coronavirus desde la mirada cuántica* (Lobo, 2020), *Meditación para el fortalecimiento del sistema inmunitario* (Castro, 2020), o *No es lo que está ocurriendo, es lo que estás sintiendo* (Pellicer, 2020).

Además, en cada seminario hacíamos una evaluación del funcionamiento de los talleres a los que estábamos asistiendo, donde nuestro rol principal era la observación, planteando nuestras dudas como profesionales de la psicología, sugerencias o expresando nuestras sensaciones y pensamientos desde la perspectiva de la contratransferencia tras las experiencias vividas con las madres en los talleres (nuestra respuesta emocional a los estímulos que provienen del grupo, como resultado de la influencia de éste sobre nuestros sentimientos inconscientes).

Pero lo más enriquecedor de estos seminarios fue el saltarnos lo “planificado” y a través de la mera expresión de nuestro sentir a nivel personal (sobre todo en el duro contexto que estábamos afrontando de confinamiento por la COVID), adentrarnos en otros temas de reflexión mucho más internos. Así, trabajamos temas como nuestras heridas personales y nuestros mecanismos de defensa ante ellas, el afrontamiento de enfermedades terminales en la familia, los duelos por pérdidas (fallecimientos, pérdidas de trabajo, separación de parejas,...), la infertilidad, la depresión postparto, el impacto emocional del confinamiento, entre otros muchos temas que iban surgiendo y que iban encontrando su sitio entre los conceptos que íbamos trabajando en cada seminario.

Algunas de las conclusiones extraídas del trabajo en los seminarios las resumiría en:

- Nuestro rol como psicólogas en los talleres: observación y escucha activa hacia el otro y hacia nuestro interior; estar presentes y disponibles para acoger la expresión de las emociones y los conflictos sin anularlos, percibiéndolos como oportunidad de crecimiento; acompañar sin prejuicios; sostener, desde la confianza, el proceso de la otra persona hacia su propio empoderamiento; crear espacios de seguridad.
- Conciencia de la estructura y funcionamiento del ser humano: diferenciación de nuestro *ego* (“lo que creo que soy”, rol o máscara que trata de cumplir expectativas externas) y nuestro *ser* (la esencia); existencia de otras formas de pensamiento alternativas al pensamiento lineal (el pensamiento expansivo se basa en que no hay bueno-malo, todas las opciones son válidas, el error o el conflicto es una oportunidad de crecimiento en lugar de un fracaso, el conocimiento interno en lugar del reconocimiento externo, y la responsabilidad en lugar de la culpa a la hora de tomar decisiones); descripción de taxonomías de personalidad basadas en necesidades básicas o en heridas no resueltas en nuestro desarrollo que se ocultan tras mecanismos de defensa (máscaras)
- Antes de acompañar o ayudar a otros en nuestra profesión es necesario explorar nuestro interior para curar heridas, reconocer formas de pensamiento dañinas y aceptarnos tal y como somos en esencia. Utilidad de la meditación como vehículo para llegar al interior, para conectar con lo físico, la emoción y el pensamiento.
- Percepción de las situaciones de crisis: el tiempo que hemos pasado en confinamiento ha sido una oportunidad para demostrar que el pensamiento tiene la fuerza para cambiar el estado de ánimo. Si se vive desde el pensamiento expansivo, como una oportunidad, un momento de actualización biológica (parar para actualizar y deshacer lo que no nos ayuda en la vida), en el que nos responsabilizamos de nuestro cambio, desde la conciencia en el presente, surge la creatividad y el crecimiento personal.

#### 3.4. Actividades formativas

---

**Charlas presenciales y virtuales.** A lo largo de las prácticas he podido asistir a distintas charlas presenciales y virtuales, a través de las que he obtenido nuevos conocimientos sobre temas relacionados con la maternidad y la crianza:

- *Estoy perdiendo la paciencia (creciendo juntos)*. Silvia Araque. Gestión de rabietas. Entendiendo el desarrollo cerebral de nuestros hijos y por qué reaccionan como lo hacen (al igual que cómo reaccionamos nosotros), nos va a ayudar a percibir y manejar mejor los momentos de conflicto.
- *El porteo. Cómo portear de forma segura y ergonómica*. Paula Gómez. Son muchos los beneficios del porteo, tanto para la madre como para el bebé (libertad de movimiento para la madre, atiende algunas necesidades fisiológicas del bebé, acompaña a su desarrollo, favorece la lactancia materna, fortalece el vínculo,...). Se expone cómo debe realizarse y las distintas posibilidades existentes de porteo.
- *BLW. Alimentación autorregulada por el bebé*. Paula Gómez y Deli García. Introducción a la alimentación complementaria desde la perspectiva de la confianza en la autorregulación innata del bebé a través de la exploración libre de los alimentos en un contexto compartido en familia.
- *Ser madres desde “el ser” o desde... “lo que debe ser”*. M. José Lerma. Reflexión sobre los procesos de pensamiento que se dan en nuestra maternidad, desde un pensamiento lineal donde actuamos a partir de un rol construido y evaluado (por los otros y por uno mismo), o desde un pensamiento expansivo donde se actúa desde el ser interior, que acepta y aprende de todo lo que le acontece en la vida.
- *El suelo pélvico en el embarazo y postparto*. Lucía Berti. Cuidados y recuperación de la musculatura de la zona pélvica durante el embarazo y el postparto.
- *Disciplina positiva*. Silvia Guerrero. Basándose en Nelsen (2007), se incide en la importancia del establecimiento de límites desde el respeto niño-padre-entorno, entendiendo el funcionamiento de los niños desde su inmadurez cerebral, y acompañándoles en la expresión de sus emociones y sentimientos.
- *Cuando perder la paciencia se convierte en una oportunidad de aprendizaje*. Silvia Araque. Las situaciones de crisis que se dan durante la crianza y especialmente en este contexto extremo de confinamiento, nos dan la oportunidad de crecer a nivel personal.

**Curso de asesoras de lactancia:** Realizado en el primer periodo de prácticas, antes de mi maternidad, consistió en un programa teórico-práctico en el que la parte teórica fue impartida por alrededor de 15 reconocidos profesionales de la rama sanitaria (matronas, pediatras de neonatología y de atención primaria, enfermera de Unidad de Lactancia, enfermera de pediatría en atención primaria y psicóloga). Se trabajaron temas sobre

anatomía y fisiología, composición de la leche, posturas, señales del bebé, problemas clínicos, lactancia en situaciones especiales, extracción y conservación, bancos de leche, destete, alimentación complementaria, nutrición materna, lactancia y medicamentos, lactancia y toxicidad medioambiental, rechazo del pecho, incorporación al trabajo, relactaciones, lactancia en tándem, lactancia prolongada, plan de parto, anticonceptivos, sexualidad, biología del amor, técnicas de comunicación y consejería, IHAN, Unidad de Lactancia, los talleres de lactancia y voluntariado en hospitales. Posteriormente se realizaron prácticas en el hospital de Manises y en talleres de lactancia, y un trabajo de reflexión sobre un caso práctico de acompañamiento a una madre lactante.

**Lectura de materiales.** Además de los libros recomendados que hemos ido trabajando en los seminarios de reflexión grupales (Hay, 1992; Bourbeau, 2000; Dethlefsen y Dahlkel, 2014; Hunt, 1998, Bourbeau. 2014), y de los materiales proporcionados en los talleres para su lectura, se han consultado otras publicaciones para ampliar conocimientos sobre el sueño infantil (Jové, 2006), sobre los procesos de afrontamiento de la maternidad (Paricio, 2013), y sobre la lactancia materna (González, 2006).

### 3.5. Prácticas virtuales (COVID-19)

---

Tal y como he ido exponiendo en la descripción de cada una de las actividades realizadas, el hecho de haber tenido que continuar mis prácticas de manera no presencial, no ha impedido el desarrollo de cada una de las tareas planificadas.

En periodo de estado de alarma por la COVID 19, tanto los talleres de lactancia, como las charlas temáticas, o los seminarios de reflexión se han realizado en un contexto virtual a través de videoconferencia. Aunque el funcionamiento ha sido muy efectivo y enriquecedor, ha requerido de la adaptación de algunos aspectos que se suelen experimentar a nivel presencial y que no nos ofrece lo virtual.

Por un lado, se han visto dificultades en experimentar la meditación guiada inicial para el aquí y ahora, como se hace en los talleres presenciales. Si te encuentras en un ambiente preparado para conectar por videoconferencia (sola, tranquila,...) es más fácil participar de la relajación inicial de los talleres virtuales, y en general de todo el tiempo de taller. Pero el hecho de estar en casa, cercana a los quehaceres diarios y el cuidado del bebé, hace que sea más difícil dejar todo a un lado y desconectar de lo exterior para concentrarse en el taller. Algunas madres incluso aprovechan que están en casa para ir haciendo la comida, tareas de casa o teletrabajo, mientras asisten y escuchan en el taller

virtual. Y además, a esto se añade que lo tecnológico requiere una desconexión de lo presencial. Muchos bebés lo “detectan” (“mamá no está disponible porque está pendiente de una pantalla” = “estoy sólo”) y reclaman más la atención de sus madres, lo que impide que puedan concentrarse en el taller.

Esta limitación no se da tanto en los talleres presenciales, ya que éstos son un espacio limitado y controlado donde no hay otra tarea que hacer más que acompañar a nuestra tribu, y los bebés pueden moverse libremente y con seguridad sin necesidad de estar pendientes de ellos. Además, los bebés no tienen esa sensación de desconexión de la madre, porque ellos también forman parte del grupo (de hecho suelen estar jugando dentro del círculo que conforman todas las madres), lo que permite que ellas estén más libres y conectadas al taller. Aun así, pese a estar en un entorno virtual, las madres siguen experimentando la sensación de grupo, acogimiento y atención de sus necesidades.

Por otro lado, el contacto físico o visual entre las madres ya no puede ser directo, sino que se hace a través de una pantalla. Este medio hace que se pierdan los matices de una mirada o una sonrisa cómplice de una madre que necesita ayuda, pero que no se atreve a soltarse a hablar, o lo reconfortante que es un abrazo, una caricia o el coger una mano cuando una mamá se rompe emocionalmente. La experiencia nos ha demostrado que el poder de la palabra sincera y la fuerza del acompañamiento entre las madres, cruza las fronteras tecnológicas y les llega tanto el contenido como la emoción, sintiéndose tan cercanas unas a otras como si lo estuvieran físicamente, aunque evidentemente no es lo mismo.

También ha tenido que adaptarse la organización espacial de los grupos. El hecho de sentarse descalzas, en el suelo y en círculo tiene una función específica. Tiene la simbología de la unión, del acogimiento entre todos y al mismo nivel (todo vale y nada se juzga), de enraizarse con lo terrenal que es fuente de vida y de fuerza, y de desprenderse de las cargas diarias, que se dejan fuera del espacio del taller junto a los zapatos. Al hacerlo de forma virtual en pantallas, esta simbología desaparece, con lo que se pierde esa experiencia.

Y finalmente, a veces resulta difícil realizar evaluaciones de los agarres y posturas a partir de las imágenes en pantalla, aunque esta limitación se trata de resolver dando a las madres las indicaciones para que sean ellas mismas las que analicen la situación y corrijan lo que sea necesario.

Como parte positiva, la opción de ofrecer cada actividad de forma virtual, ha permitido mantener el servicio de asistencia a madres y embarazadas, especialmente vulnerables en estado de confinamiento, que en muchos casos no podían contar con su red familiar y social de apoyo, y con muchas dudas y temores. Además, este medio virtual ha abierto la posibilidad de atender a madres y embarazadas que en situación presencial no hubieran podido acudir a los talleres, bien por la lejanía geográfica (se conectan madres desde Cantabria, Barcelona, Alicante,...), o bien porque aún no estaban físicamente recuperadas de sus partos (lo que permite una actuación temprana en sus posibles problemas de lactancia), o porque su situación personal o laboral no les permitía acudir (el hecho de ofrecer atención, mañana y tarde, todos los días de la semana, ha proporcionado mayor flexibilidad para la asistencia).

Es curioso que muchas madres que asistían a los talleres presenciales, han buscado los foros virtuales donde coincidían con madres conocidas (pese a que hubiera variación en el horario en que se hacía el taller virtual), en un intento de recuperar a “su tribu”.

En el caso concreto de las charlas temáticas, el hecho de poder asistir en directo o visualizar su grabación en diferido, ha resultado un beneficio añadido para las madres, dado que pueden consultar el material grabado en cualquier momento y a su ritmo, que en ocasiones es demasiado vertiginoso para poder asistir a charlas presenciales.

Por último, en comparación a las dinámicas de grupo presenciales, este método de comunicación virtual permite un mayor control y organización, ya que se respetan mejor los turnos y tiempos de palabra y es más fácil controlar las conversaciones paralelas entre madres (aunque aun así, a veces se siguen produciendo a través del chat escrito, pero son muy poco frecuentes).

#### **4. RESULTADOS Y VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA**

---

*“Serénate, toma aliento y viaja hacia tu interior. No vuelvas tu atención hacia el mundo. Porque, en la Tierra, el mundo mundeá y la vida videá, y el ego sigue adelante con sus hábitos. Penetra hasta lo más hondo, bajo el oleaje que agita la superficie de tu mente, y entra en la cámara secreta del corazón. Retira tu atención cada día y mora en la soledad y el silencio durante un breve periodo.*

*Serénate, y del silencio surgirá tu saber. Serénate, y de la quietud surgirán orientaciones para tu viaje. Serénate, y el Uno te guiará. Serénate, y recordarás quién eres, y quiénes son todos los demás que te rodean.”*

Mantra 4. *Manual de instrucciones para el planeta tierra* (Hunt, 1998)

Si tuviera que resumir todas las vivencias que he experimentado a lo largo de mis prácticas con Amamanta y cómo estas han influido en mi crecimiento personal y profesional, sin duda utilizaría estos párrafos del libro *Manual de instrucciones para el planeta tierra*, de Trinidad Hunt. En este extracto, se engloban muchas de las palabras, conceptos e ideas que más me han impactado y enriquecido a nivel personal y que he podido aplicar también en mis prácticas académicas con las madres.

Gracias a las vivencias experimentadas en estas prácticas he empezado a entender que es posible un funcionamiento de vida en serenidad, desde la calma y con la conciencia en el aquí y ahora (ni el pasado ni el futuro existe, sólo podemos cambiar o vivir el ahora). Dirigida hacia la experiencia de lo interior, a no buscar las respuestas en el mundo exterior, en los libros, profesores, profesionales u otras madres, sino a confiar en nuestra esencia como seres que tienen las capacidades y recursos para ir viviendo cada momento, y para crecer como personas y como profesionales a través de las circunstancias que afrontamos en la vida.

Me ha permitido comprender que hasta ahora mi ego (el envoltorio o máscara que hemos construido como defensa en torno a nuestra esencia primaria) y el mundo exterior, iban funcionando desde la rutina, con hábitos, estereotipos, lo que “se debe hacer” y lo que “se debe pensar”, sin escuchar ni respetar al “ser” que esperaba paciente y que de vez en cuando nos daba señales de su poder y verdad. Ese “ser” que habita en las profundidades y que se manifiesta desde el “otro cerebro”, nuestro corazón.

La serenidad, la atención plena (Mindfulness), en soledad y en silencio, donde la palabra deja de controlar el sentir y nos dejamos llevar por el inconsciente, es desde donde surge el saber que va a guiar nuestro viaje en la vida. También es desde donde recordamos nuestro propósito vital y las capacidades innatas con las que contamos.

Y en este contexto de confianza en uno mismo y en la vida, y desde el amor, es cuando conseguimos entender la función de “los otros” (personas o también situaciones), que siempre nos acompañan y ayudan en nuestro viaje. Aunque los percibamos como hostiles o fuente de conflicto, desde la perspectiva del “ser” entenderemos que están ahí

con un propósito y que afrontándolo desde una manera de pensamiento expansivo, donde no hay bueno-malo, sino distintas oportunidades o posibilidades, no nos causará daño, sino que nos dará paz y favorecerá nuestro crecimiento.

Me llevo como conceptos a integrar en mi vida, el *Ser* (vs. Ego), el *pensamiento expansivo* (vs. Pensamiento lineal), el *Corazón* como núcleo y órgano regulador de nuestro verdadero ser, el *Amor*, el *Propósito vital*, la *Confianza*, el *Recordar* (Re-Cor-Dar =“volver a dar desde el corazón”), la *Compasión* (Con-pasión, reconocer en el otro su esencia, sin tener lástima, porque todos tenemos la fuerza interna para resolver los conflictos),... Así como un trabajo por empezar, de reflexión y análisis individual para el crecimiento personal (detectar y aceptar nuestras heridas, observar las máscaras utilizadas para curar esa herida, la estructura y funcionamiento de nuestro ego,...). Para poder estar disponible para otros, antes tenemos que encontrar nuestra esencia.

Desde el punto de vista más práctico, la idea de pensamiento expansivo se ha llevado al contexto de la maternidad, un momento en que las madres están más vulnerables por su transparencia psíquica, donde se reactivan miedos y heridas sin resolver de su propia infancia o incluso de sus propias madres en su maternidad. Se ha tratado de transmitir que en ellas mismas está el poder, que son capaces de lograr la calma y que deben confiar en sus capacidades, y que “los otros” no están para hacerles daño sino que si se gestiona esa información de una manera expansiva, se pueden encontrar oportunidades de crecimiento. Sólo deben “recordarlo” y funcionar desde esa vivencia de empoderamiento.

Los resultados de la experiencia de las prácticas se han plasmado en tres ejes: Formación teórica, Desarrollo personal-profesional y Experiencia práctica.

Hemos adquirido muchos conocimientos y obtenido información que nos sirve de base para la reflexión, y para tener recursos y herramientas cuando las circunstancias nos exijan tomar decisiones y dar respuestas, en lo personal y en lo profesional.

Hemos iniciado el camino de dirigir nuestra mirada hacia nuestro interior, para tener un mejor conocimiento de nosotros mismos, de nuestras heridas, de nuestra forma de pensamiento que determina nuestras emociones y nuestros comportamientos. Debemos conseguir la mejor versión de nosotros mismos, y vivirlo desde la confianza y desde el amor (“Hazlo tan bien como puedas y confía en el proceso”). Debemos seguir

trabajando para poder estar disponibles y en paz, si queremos acompañar a otras personas en la búsqueda de su equilibrio.

Y hemos tenido la oportunidad de vivir una experiencia de enriquecimiento, compartiendo con profesionales (desde la transdisciplinariedad), madres, bebés y familias, los distintos procesos que se producen en la maternidad y en el desarrollo infantil, desde la gestación. Algunos de estos procesos se vivían desde el placer y la calma. Muchos de ellos desde el dolor, la ansiedad y la falta de fuerza. Pero la mayoría de las madres han encontrado un contexto cálido y confortable, de iguales, en el que se han sentido entendidas, arropadas, acompañadas, y donde han conseguido recuperar ese empoderamiento que les ha ayudado a resolver sus necesidades.

Algunas de las ideas que puedo destacar de mi experiencia:

- Valor protector de un estilo de vida positivo, centrado en el aquí y ahora (el pasado ya no está y el futuro no existe) y desde la atención y conciencia plena de nuestro cuerpo, emoción y pensamiento.

El aquí y ahora es una herramienta para ubicarnos en el presente, en qué momento estoy y que es lo que necesito ahora. Permite establecer un espacio y un tiempo para practicar la escucha interior. La respiración es el hilo conductor del aquí y ahora, y funciona como el mejor indicador de cómo nos encontramos a nivel emocional. Se utiliza la relajación muscular y la visualización de imágenes como medio para obtener calma.

- Importancia de las palabras, de cómo nos expresamos, qué dicen de nosotros, de nuestras creencias, y cómo nos tratamos a nosotros mismos con ellas (culpa, miedo, rechazo,...). De las incoherencias en la palabra se deducen los conflictos internos.
- Las emociones negativas no son enemigas, sino el punto de partida para reaccionar, para el cambio y el crecimiento. Es un aviso de que algo dentro no funciona correctamente. No debemos dejar que nos bloqueen y se enquisten sin un propósito vital. Hay que reconocer la emoción negativa como oportunidad para salir de la zona de confort.
- El empoderamiento es un proceso individual que se puede ver favorecido por muchos factores (personalidad de la madre, formación, información accesible, red de apoyo, etc.), pero tiene como base la confianza en una misma y en sus capacidades, y también en que las situaciones que debemos afrontar en la vida tienen un propósito y nos proporcionan un contexto óptimo para el crecimiento.

Hay que tener cuidado porque la información no siempre ayuda al empoderamiento. Puede llevar a desplazar la confianza hacia lo externo (lo que dicen los profesionales o los libros), en lugar de a lo interno, la intuición y nuestra capacidad como madres. Otras veces produce sobreinformación, lo que desconcierta a la madre y dificulta su toma de decisiones (¿esto es mejor que lo otro?), y puede llevar a un pensamiento lineal en que se prejuzgan algunas opciones de maternidad o crianza frente a otras.

- La maternidad desde la “imperfección”. Es importante descargar la mochila de la autoexigencia y de la culpa. No existe lo perfecto, y se debe percibir la oportunidad en el error cuando tomamos decisiones, para crecer y para buscar nuevas alternativas (creatividad). No somos omnipresentes ni omnipotentes y debemos tener confianza para delegar en otros (cuando no existe esa confianza, quizás es porque en realidad no estamos confiando en nosotras mismas). Actuando desde el corazón no hay culpa ni equivocaciones, sino responsabilidad (“se hace lo que se puede según las circunstancias”).

Es necesario no idealizar ni la maternidad ni la lactancia. Hay que ser consciente de que el puerperio es una gran crisis vital que desorganiza a nivel físico, hormonal, mental y social (cambios en el estilo de vida, de pareja,...). Debemos prepararnos con recursos para afrontarlo (información, red de apoyo social, trabajo personal,..), pero sin crear expectativas de futuro.

En conclusión, mi valoración general de estas prácticas es muy positiva, tanto en lo que hace referencia a la ampliación de conocimientos sobre psicología perinatal e infantil, y en particular sobre los procesos psicológicos que intervienen en el puerperio, la lactancia materna y la crianza respetuosa, como al crecimiento personal y profesional que he experimentado en cada una de las actividades en las que he participado.

Considero que la labor social que realiza Amamanta como grupo de apoyo es excepcional y necesaria, ya que normalmente las madres son las grandes olvidadas en el proceso de la maternidad, una crisis que desencadena cambios profundos en su vida y en su personalidad y que muchas veces queda silenciado, provocando daños que pueden resurgir a largo plazo.

Agradezco la posibilidad que me han dado de formar parte de esta “familia”, a la que debo la curación de algunas heridas de mi propia maternidad, y a la que espero haber aportado algo con mis conocimientos y mi apoyo profesional y personal.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

---

Presentamos la bibliografía completa, incluyendo la citada en el texto de esta memoria, la consultada durante las prácticas y la recomendada por los distintos profesionales con los que hemos trabajado en las prácticas. Para la construcción de las citas en el texto y de las referencias bibliográficas, hemos utilizado las últimas recomendaciones de la 7ª edición del Manual de estilo de la APA (<https://apastyle.apa.org/style-grammar-guidelines/references/examples>):

- Amamanta (2018) *Versos y trazos, teta y abrazos*. Onada edicions.
- Bourbeau L. (2000) *Obedece a tu cuerpo. ¡Ámate!* Editorial Sirio
- Bourbeau L. (2014) *Las 5 heridas que impiden ser uno mismo*. Editorial OB Stare
- Castro, C. (2020, Marzo 12) *Meditación para el fortalecimiento del sistema inmunitario* [Audio]. Youtube.  
[https://www.youtube.com/watch?v=WXfrFH\\_8foI&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=WXfrFH_8foI&feature=youtu.be)
- Chopra, D., Simon, D. y Abrams, V. (2006) *Un comienzo mágico para una vida fascinante*. Granica, S.A.
- Comte-Sponville, A. (2013) *Pequeño tratado de las grandes virtudes*. Paidós Iberica.
- Dethlefsen, Th. y Dahlkel, R. (2014) *La enfermedad como camino: Un método para el descubrimiento profundo de las enfermedades*. DEBOLSILLO
- D'Ors, P. (2019) *La biografía del silencio*. Siruela
- Espar, M. (2011) *Los secretos de un parto feliz*. Grijalbo
- González, C. (2006) *Un regalo para toda la vida. Guía de la lactancia materna*. Temas de hoy
- González, C. (2012) *Bésame mucho*. Temas de hoy
- Gómez, J. (7 de Mayo de 2017) *Respira*. [jessicagomezautora.com](http://jessicagomezautora.com).  
<http://jessicagomezautora.com/respira/>
- Gómez-Papi, A. (2010) *El poder de las caricias. Crecer sin lágrimas*. Espasa Libros
- Gutman, L. (2008) *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*. RBA Libros
- Hay, L. L. (1992) *Sana tu cuerpo. Las causas mentales de la enfermedad física y la forma metafísica de superarlas*. Ediciones Urano.

- Hunt, T. (1998) *Manual de instrucciones para el planeta Tierra, una aventura iniciática para el alma*. Editorial Martínez Roca
- Jové, R. (2006) *Dormir sin lágrimas*. La esfera de los libros.
- Jové, R. (2011) *La crianza feliz. Cómo cuidar y entender a tu hijo de 0 a 6 años*. La esfera de los libros.
- Liedloff, J. (2016) *El concepto del continuum*. Editorial OB Stare
- Lobo, M. (2016, Enero 8) *¿Por qué sigo teniendo el mismo comportamiento que no quiero tener?* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Ox2QJPbBc3c>
- Lobo, M. (2019, Octubre 16) *The coach - TC – Método Qsystem* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Ih3Jps5VCd0>
- Lobo, M. (2020, Marzo 12) *Especial coronavirus desde la mirada cuántica*. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=GQzsWCGUSig>
- Nelsen, J. (2007) *Cómo educar con firmeza y cariño. Disciplina Positiva*. Medici.
- Odent, M. (2009) *El bebé es un mamífero*. Editorial OB Stare
- Paricio, J.M. (2013) *Tú eres la mejor madre del mundo*. S.A. Ediciones B
- Pellicer, J. (2020, Marzo 17) *No es lo que está ocurriendo, es lo que estás sintiendo* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=n283ApQm2G0>
- Torres, S. (2014, Julio 2) *5 años en el mismo instante* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=lueNK5hipIo>
- Torres, S. (2019, Agosto 2) *Un viaje hacia afuera del sofá* [Video]. Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=2BDUtf4nafk>
- Torres, S. (2020, Abril 6) *La felicidad eres tú* [Video]. Youtube [https://www.youtube.com/watch?v=QFsMxqMAXcc&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=QFsMxqMAXcc&feature=emb_title)
- Vega, C. (s.f.) *La importancia de la tribu en la lactancia*. Criar con sentido común <https://www.criarconsentidocomun.com/la-importancia-la-tribu-la-lactancia/>
- World Health Organization & United Nations Children's Fund (UNICEF) (2003). *Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42695>

Texto que se utiliza de cierre en los Talleres de lactancia

**RESPIRA**

Serás madre o padre toda tu vida.

Enséñale las cosas importantes. Las de verdad.

A saltar en los charcos. A observar a los bichitos.

A dar besos de mariposa y abrazos MUY fuertes.

No olvides esos abrazos y no se los niegues nunca.

Puede que dentro de unos años los abrazos que añores  
sean los que no le diste.

Dile CUÁNTO LE QUIERES siempre que lo pienses.

Déjale imaginar. Imagina con él.

Déjale llorar. Llorar con él.

Las paredes se pueden volver a pintar.

Los objetos se rompen y se reemplazan continuamente.

Los gritos de mamá

duelen para siempre.

Puedes fregar los platos más tarde.

Mientras tú limpias, él crece.

Él no necesita tantos juguetes.

Trabaja menos y quiere más.

Y, sobre todo, RESPIRA.

Serás madre toda tu vida.

Él sólo será niño una vez.

Gómez, J. (2017)