

Memoria de Prácticas Externas

Grado en Psicología



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

Asociación Amamanta



Asignatura: Prácticum en Psicología.

Curso: 4º D

Alumno: Crespo Hernández, Francisco.

Tutora académica: Viguer Seguí, María Paz

Tutora del centro: Lerma Zarzo, María José.

A mis mejores maestras, Alma y Soledad.

*Cuando lloréis, no tendréis mejor momento para
perdonar..*

El poder del perdón es infinito, su utilidad no tiene límites, como su número de usos. Quien perdona evoca todas las emociones innatas del ser humano. Crea un proceso protector psicológico y energético en la persona que lo concede. Por eso mismo es un don, porque se regala a los demás y se auto otorga a uno mismo. Este don innato, temido e incluso rechazado, alberga la esperanza, la fraternidad y el amor de forma universalmente compasiva. Su fuerza es capaz de transformar el miedo, la incertidumbre y el rencor en aceptación. Por eso, sería bueno examinar nuestras conciencias en busca de perdón para los demás, pero sobre todo para nosotros mismos. Debiendo recordar, que la experiencia humana es siempre subjetiva y está determinada por nuestras emociones. De ahí la importancia de perdonar, pues no será sano para uno mismo guardar memorias emocionalmente amenazantes sin que antes nos hayamos concedido el perdón.

Índice.

1. Descripción del centro	Página 3.
1.1. ¿Quiénes son?	Página 3.
1.2. ¿Qué hacen?	Página 4.
1.3.Momento vital	Página 7.
2. Actividades desarrolladas	Página 10.
2.1.Talleres	Página 10.
2.2. Tutorías	Página 13.
2.3. Charlas	Página 18.
2.4.Cuestionario Amamanta	Página 20.
3. Resultados y valoración	Página 22.
4. Comentarios y sugerencias	Página 28.
5. Referencias	Página 29.
6. Anexo	Página 30.

1. Descripción del Centro y Ámbito.

1.1. ¿Quiénes Son?

AMAMANTA (<https://amamanta.es>) es un grupo de apoyo cuyo principal objetivo es la lactancia materna. Nace en el año 2000 en un centro médico de la población de Vilamarxant, Valencia. En este grupo de apoyo se tienen en cuenta otros temas aparte del tema de amamantar, también cuenta con temas como el empoderamiento de la mujer, la familia y la crianza natural.

El grupo cuenta con madres que quieren amamantar a sus hijos y necesitan un aprendizaje previo, madres que en este momento están amamantando y madres embarazadas. Por esto, se les proporciona información y apoyo a todas las mujeres que han decidido dar el pecho a través de los talleres virtuales. De esta forma conseguirán promocionar y fomentar la lactancia materna desde la Sanidad Pública realzando la importancia de los talleres para el mantenimiento de la lactancia materna como promoción de la salud de los recién nacidos, madres y niños pequeños, porque esta es la forma más natural de criar y alimentar.

Amamanta está formada por socias y socios que participan en diferentes proyectos que se dirigen y se coordinan entre sí. Por una parte, encontramos la junta directiva que está compuesta por la presidenta, secretaria, tesorera y 15 vocales, por otra parte encontramos coordinadoras y voluntarias de los hospitales, representantes de los talleres de lactancia, donde se incluyen profesionales de la salud, socias que ofrecen charlas, socias formadas para asesorar en lactancia que sirven de apoyo en los talleres virtuales, socias que elaboran los proyectos de apoyo a la asociación y por último, los asociados que colaboran en todas las actividades que realiza la asociación.

La organización se sustenta mediante la colaboración de donaciones económicas de las socias y socios, de ayudas y otros medios de financiación como pueden ser la venta de los

calendarios, las muñecas amamantitas, etc. Casi todas las actividades y talleres que realiza la asociación son gratuitas y están abiertas a toda la población en general.

Debido a las restricciones causadas por la pandemia que estamos viviendo a nivel mundial, los talleres y las charlas se están desarrollando de manera virtual mediante una aplicación llamada ZOOM que sirve de conexión a todas aquellas que quieran conectarse.

Amamanta tiene tres pilares fundamentales que son: la asistencia, la promoción y la formación. En el siguiente punto se detallan cada una de las actividades que realizan.

Por último, el objetivo principal es la atención de las madres y de los bebés para intentar su integración desde que están embarazadas y también de los padres u otras redes de apoyo familiares más cercanas apoyando sin prejuicios la lactancia materna y la crianza.

1.2. ¿Qué hacen en Amamanta?

Talleres de Lactancia

Son un espacio donde profesionales de la lactancia como son matronas, enfermeras pediátricas, asesoras de lactancia, se unen para dar apoyo, escuchar y comprender las necesidades de cualquier mamá o embarazada. Los talleres ayudan a estas mujeres a solucionar dudas, emociones y sentimientos encontrados, preocupaciones y todos ellos vulnerables. En muchas ocasiones se habla de la “Magia del taller” porque tras el apoyo y sostén emocional que reciben las madres surge el empoderamiento de cada mamá, ya que se hacen conscientes de que no son las únicas que están en esa situación y que con ayuda y con Amor hacia el bebé esas dudas e inseguridades se convierte en algo natural. Por otro lado, estos espacios también ofrecen apoyo madre a madre. Se llevan a cabo mediante dinámicas grupales donde cada mamá cuenta su experiencia, dudas, problemas, en definitiva, sus preocupaciones con respecto a temas relacionados con la lactancia, embarazo, maternidad y desarrollo del bebé. Mediante la escucha

activa del resto de personas dan apoyo y sostén emocional, aportando sus experiencias para que pueda servir de utilidad a estas madres. Por lo que en estos talleres no solo recibes apoyo, sino que también se da siendo una cadena de recibir, aprender y dar. Actualmente, por la pandemia los talleres se realizan de forma virtual, mediante la plataforma ZOOM se conectan las madres, asesoras y profesionales.

Voluntariado Hospitalario

Antes de la pandemia, las Asesoras en Lactancia Materna realizaban voluntariado en diversos hospitales de la provincia de Valencia, ofreciendo acompañamiento a la madre desde el primer momento en que tenían a su bebé en brazos. Este tipo de voluntariado surgió en el año 2007. Consiste en apoyar a las mujeres desde el momento del parto hasta el alta hospitalaria. Las asesoras proporcionaban conocimientos sobre lactancia materna reforzando la confianza en las propias habilidades que son naturales de toda mujer para que de este modo se reduzcan las preocupaciones e inseguridades que rodean a la lactancia. Dadas las circunstancias de la pandemia estos voluntariados hospitalarios están paralizados.

Curso de Asesoras de Lactancia Materna

Son cursos formativos dirigidos a madres que son socias de Amamanta para que sean futuras asesoras en los talleres de lactancia incluso a voluntarias de hospital. Este curso se realiza en 20 horas divididas en 4 horas por semana donde se realizan prácticas en taller, voluntariado de hospital y presentación de un trabajo final de acompañamiento. La formación es dada por profesionales con conocimientos sanitarios. Normalmente son presenciales, pero por la pandemia este año ha tenido que ser de manera online.

Taller de Talleres (TDT)

Desde Amamanta se promueve que crezca la red de talleres y ofrece a los talleres documentos, materiales y realizan charlas con especialistas en los talleres. El objetivo de este tipo de talleres es la creación de nuevos talleres y apoyar a los que están formados a que continúen con su estabilidad. Se conocen a las personas que dirigen los talleres, se comunican las dificultades que se suelen dar aportando soluciones compartiendo recursos. Por otro lado, desde Amamanta se da la posibilidad a los talleres de vincularse a la asociación. Esto implica un compromiso de realizar los talleres acorde a las directrices para un adecuado funcionamiento.

Calendario

Cada año se realiza un calendario para promocionar la imagen de amamantar mediante diferentes temáticas. Gracias a la colaboración de las socias, estos calendarios se difunden no solo para las propias asesoras, sino también, a los hospitales, Centros de Atención Primaria y Centros Integrados de la Comunidad Valenciana.

Muñecas Amamantitas

Son un juguete educativo que mediante el juego simbólico se pretenden alcanzar varios objetivos. Mediante el juego los niños y las niñas aprende y dado que los juguetes de bebés que hay en el mercado para alimentarlos hay que darles un biberón. Las Amamantitas son una alternativa de muñeca que contiene en su interior un bebé que nace de manera vaginal, va unido mediante el cordón umbilical y que puede ser amamantado colocándolo al pecho de la madre. Por lo que es un juguete educativo con el que se pretende promover la lactancia materna.

Proyecto Educativo “La Lactancia al Cole”

Este proyecto acerca la lactancia materna a los centros educativos (colegios e institutos). El objetivo es que conozcan la base de la alimentación humana y que mejor manera que en los

centros educativos. Se realizan charlas en todos los niveles educativos (infantil, primaria y secundaria) que se acompañan con fotografías y materiales de apoyo.

Prácticum de Psicología

Desde el año 2008 se realiza el Prácticum de psicología en la asociación de Amamanta, es una plaza llamada “Prácticum en Psicología de la Maternidad y la Primera Infancia”. Los/as alumnos/as deben analizar la parte emocional que está vinculada a los problemas fisiológicos que se dan en la etapa de lactancia materna. Mediante tutorías con M^a José Lerma, psicóloga y miembro de Amamanta, se realiza un seguimiento de las prácticas en los talleres, charlas relacionadas con la maternidad y el conocimiento de nuestra propia esencia.

Asesoría Jurídica Maternidad y Lactancia

Se dispone de una guía para resolver dudas a nivel general, que pueden darse durante la etapa de la maternidad, donde se recogen los derechos y obligaciones laborales, por ejemplo: el derecho del trabajo en el embarazo, maternidad, lactancia.

1.3 Momento Vital de la Transición Maternidad y las Necesidades de las Madres.

Maternidad y Prevención

El embarazo y el parto no se consideran desde la psicología como una fase de desarrollo, sin embargo, este período marca y afianza la potencialidad de una mujer a integrar en su identidad, la maternidad. Cada embarazo ha de ser concebido como una etapa extraordinaria donde acontece una gran vulnerabilidad emocional. La gestación de una nueva vida genera una revolución hormonal, física y emocional que envuelve la existencia de la futura mamá. Por ello, este momento se considera el más propicio para prepararse a los cambios y adversidades que pueden derivar de la maternidad y paternidad que está a punto de acontecer. La infancia es una etapa crítica del desarrollo madurativo del bebé, en la cual predominan la vulnerabilidad y la dependencia con la

figura del adulto. Desde las creencias culturales se derivan una serie de expectativas o fantasías idílicas que dificultan hablar de dicha transición de una forma natural y realista. Ser madre responde a un proceso progresivo que requiere la aceptación y la integración de todos los cambios acontecidos en dicho período. Las problemáticas que encuentran los futuros padres son la falta de información y de referentes, dado que esta transición se ha gestionado años atrás de una forma íntima y repleta de silencios a consecuencia de los condicionamientos culturales. Cabe mencionar, que cada vez dicha dinámica está evolucionando ya que muchos padres están compartiendo las vivencias sin tapujos para destruir las proyecciones establecidas. A consecuencia de ello, es importante realizar un abordaje preventivo para poder evitar cualquier dificultad en el desarrollo del vínculo y facilitar el nacimiento del bebé. Cuando hablamos de prevención, debemos establecer un enfoque amplio. Se trata de que la maternidad y la paternidad sean decisiones conscientes y maduras, donde se desarrollen preparaciones integrales, para evitar la trasmisión de conflictos relacionales a los hijos. Se trata de preparar a los padres hacia un parto respetado, fomentando los grupos de lactancia a demanda y de carácter prolongado. En esencia se deben crear redes de apoyo en la complicada función de convertirse en madre o padre y atender adecuadamente a las demandas del bebé. Por ello, es tan importante destacar la función de AMAMANTA, ya que ofrece un espacio seguro donde compartir miedos y dudas que emergen durante el proceso de ser padres. Se trata de un acompañamiento consciente para dotar a los padres de unas bases mínimas sobre el desarrollo global de la salud infantil. Dichos grupos rompen con la soledad que muchas madres que dicen sentir al inicio de esta nueva etapa y así poder atender a sus necesidades, empoderando a las futuras familias hacia una crianza respetuosa y repleta de presencia.

El Reencuentro con la Propia Sombra

Este podría ser el título de un libro, y de hecho es parecido al título de un libro muy recomendado y que he tenido el gusto de leer. Pero primero desde un abordaje como futuros psicólogos se debe delimitar lo que se entiende como sombra. Este aspecto parece importante tratarlo con cautela y seriamente, puesto que no es medible desde una perspectiva cuantitativa, más bien necesita un abordaje cualitativo. Aún más, aparte de cualitativo se puede decir que necesita un abordaje desde el pensamiento expansivo, metafísico e incluso espiritual. Expansivo porque si fuera lineal, no se podría concebir ni delimitar. Metafísico porque no es medible, ni la ciencia aún ha encontrado una respuesta a todos los vacíos físico, emocional y experiencial que experimentan las madres y los bebés. Y espiritual porque la esencia del ser humano radica en la espiritualidad por encima de la materia, las normas y lógica. Aquí pues empezaría la llama de la intuición, que se extenderá como mecha encendida hacia la metafísica y explotará en el pensamiento haciéndolo expansivo, claro está que las madres que no alcancen a reconocerlo solo lograrán ver los restos de esta intuición desde el pensamiento lineal. Relegando su desempeño a la mera casualidad o acierto en la consecución de acciones. Por lo tanto, la sombra no va a ser algo negativo, sino algo que escapa a nuestra visión, percepción, pensamiento lógico y a nuestras emociones fruto de esta interacción. Siendo pues, una llamada de atención a nuestro aprendizaje interior sobre nuestra existencia y capacidad de superación emocional. Pero no se queda aquí, puesto que no sólo pertenece a las madres como entidad o persona, también pertenece a la interacción con sus bebés, puesto que son una unión que ha sido creada para acabar separándose, y esa fase de separación es la que sirve en especial a los padres/madres, de aprendizaje madurativo y evolutivo. Por su puesto, también sirve para el bebé, que seguirá su crecimiento siempre desde el centro de su origen, que es su madre. Siendo siempre la máxima expresión de las emociones, nerviosismo y estados de

ánimo de su madre. Si hiciéramos una analogía, con las comunicaciones de emergencia, la madre sería el emisor, el bebé la antena que amplifica y envía la señal de ayuda, pero a su vez la madre sería además el receptor que debe interpretar y descodificar esta emisión. Esta retroalimentación que recibe la madre ha de interpretarse como una oportunidad de cambio que ayudará al bebé en su transición hacia la propia identidad individual, pero a su vez será la mejor forma de que la madre pruebe su valía, paciencia, desempeño y capacidad interior hacia sí misma y los demás.

2. Actividades Desarrolladas

Las actividades desarrolladas durante las prácticas en Amamanta han sido diferentes e incluso más reducidas en el contacto humano que otros años debido a las restricciones en materia sanitaria y sociales. No obstante, se han realizado actividades como la asistencia a los talleres online, las tutorías con la Psicóloga María José Lerma, charlas online y la elaboración de un cuestionario para la evaluación de Amamanta. Los talleres han sido online y no se ha podido disfrutar de la totalidad de la magia de los talleres presenciales. Pero hemos podido disfrutar de grandes profesionales de la salud y asesoras en lactancia materna de las que aprender, no solo en materia de lactancia, crianza, embarazo, también de psicología. Sí, esa psicología que no suele estar presente en las Universidades, ni en los estudios psicológicos, esa psicología humana, evolutiva y experiencial que puede recordar las fases del despertar humano en su aprendizaje existencial.

2.1. Talleres de Lactancia

Los talleres Amamanta 2.0 han sido online, por medio de la aplicación ZOOM. Los talleres empiezan primero con la auto presentación de la Asesora que guía el taller, se suele poner un video promocional sobre la asociación Amamanta, otras veces se pone la presentación del calendario

2021. Mientras siguen entrando las asistentes que suelen ser embarazadas y madres bebés. A veces se conectan también algún hombre que suele ser la pareja de alguna de las asistentes, pero la figura masculina suele ser difícil de ver en los talleres. Seguidamente se procede a hacer el Aquí y Ahora (Anexo IV), que consiste en guiar una pequeña meditación leída o inventada que crea un alineamiento mental para estar más centrado en los talleres. Esto se logra por medio de la estimulación de la atención focalizada, ya que cuando las personas ponen la atención en lo que escuchan o en las zonas del cuerpo que el instructor les dice, son capaces de dejar pasar los nervios y los miedos o al menos reducir la ansiedad que puedan tener las madres o embarazadas que se conectan a los talleres. Una vez ha finalizado se pregunta si alguien tiene alguna urgencia o tiene prisa para que empiece la ronda de presentaciones, donde se le pide a las madres o embarazadas que se presenten y cuenten su estado emocional o dudas sobre el momento que están pasando ya sea negativo o positivo. La mayoría de las urgencias suelen tener que ver con problemas de agarre, sospecha frenillos, grietas, perlas de leche, mastitis, etc. En verdad muy pocas madres se quejan de tener un estado emocional negativo-ansioso sin antes asociar-justificarlo con un problema físico de ellas mismas o de sus bebés. Aunque también estos estados afectivos suelen ser justificados por las madres a un supuesto problema de peso de los bebés. Otras veces, se han visto madres extenuadas que solo buscaban apoyo emocional y motivacional, decían necesitar simplemente saber que alguien las entiende y comparte su sufrimiento o pesar. En estos talleres se puede ver como las madres se apoyan y como madres que han llegado hundidas a las pocas semanas están sanas y empoderadas. Cuando se termina la ronda de aportaciones y preguntas, se pregunta si alguien quiere o necesita contar o aportar algo más. Si nadie dice nada, la Asesora saca un tema o da por finalizado el taller, dependiendo de la hora, normalmente los talleres duran unas 3 horas, a veces más. Todo dependerá de las necesidades de las madres. Para finalizar, y como despedida la

Asesora suele leer el Respira (Anexo V), que es un texto que puede tener un efecto emocional tranquilizador y de aceptación para las madres.

En un primer momento nuestra función como estudiantes fue de observación y toma de notas para ir aprendiendo los mecanismos y dinámicas grupales que se emplean en los talleres. A las pocas semanas ya se nos solicitaba la intervención y aportación. En mi caso como padre, me preguntaban sobre el papel del padre en el embarazo, en el parto y en el apoyo a la pareja después del parto. Pronto las intervenciones las hacía sin que se me preguntaran, ya que nos dejaron la libertad de opinar y aportar en cualquier momento. En febrero aproximadamente nos propusieron hacer los Aquí y Ahora que se realizan al principio de los talleres. También nos propusieron leer el Respira (Gómez, 2017), al final de los talleres. Más tarde en mayo, me pidieron hacer los Aquí y Ahora de los lunes, ya que la Asesora que normalmente los hacía iba dejar de hacerlos. Lo cual me pareció un honor y una oportunidad de práctica y experiencia en algo que me apasiona. Por eso me comprometí a hacerlos hasta final de mis prácticas.

Normalmente todos los talleres son muy similares, pero dependiendo la Asesora puede haber variaciones y estilos diferentes de gestionarlos. En el primer semestre empecé a conectarme los lunes por la mañana a las 11 horas y los viernes a esa misma hora. La Asesora que los gestionaba era Natacha Bellver, aunque los viernes lo llevaban a medias ella y Laura Herraiz. He de decir, que la actuación de Natacha como asesora de lactancia y guía del taller me pareció muy profesional en todos los sentidos y como contaré más adelante en el apartado de valoraciones, viví momentos en los talleres mágicos con ella, fruto de su templanza, perseverancia y aptitud relacional innata. Los lunes, también se conectan dos matronas: Eva Zornoza y Rosina Miravall, las dos lo hacen desde su consulta del ambulatorio médico de la Seguridad Social. Los viernes se conectaba Carmen María Pons, también desde su consulta ambulatoria. Las matronas ofrecían a

las madres respuesta a la mayoría de sus dudas médicas, de lactancia y de crianza en general, también aportaban sostén y apoyo psicológico a las embarazadas y madres con miedos y dudas. En el segundo semestre, seguí conectándome los lunes a las 11 de la mañana, pero cambié los viernes por los martes a las 11 horas. Que justamente también los martes llevaba el taller Natacha, aunque como bien me dijo, los martes eran talleres más técnicos, porque se conectaban dos enfermeras pediátricas Cintia Borja y Carol Martínez, donde las madres expresaban sus quejas, miedos y problemas médicos. También los martes, se conectaba Deli García una técnico en nutrición especializada en lactancia y BLW, para que las madres preguntarán sus dudas sobre todo a partir de los 6 meses cuando se empieza a dar alimentación complementaria a la leche materna.

2.2. Tutorías

Las tutorías en Amamanta han sido a cargo de María José Lerma, una psicóloga y Coach que pertenece a la asociación y que nos ha guiado en las prácticas. Digamos que es una persona capaz logra alumbrar las sombras que cada uno tiene en su mente.

La primer la tutoría, fue el 2 de octubre de 2020, fue una reunión de acogida y para conocernos, fue en la sede de Amamanta en Vilamarxant donde nos dieron la acogida Barbara de Amamanta, María José la tutora y Elena una estudiante del año pasado del prácticum del Máster Psicopatología Perinatal e infantil. Allí ya nos comentaron que las prácticas en Amamanta no eran unas prácticas cualquiera era un encuentro con la vida, el amor incondicional de una madre y de sus sombras. También nos hablaron de la metafísica y del Ser. Como desde el ser se logra estar presente y uno logra hablar desde el corazón cuando está presente. María José nos pidió que en los talleres tuviéramos especial observación hacia fuera y hacia dentro. Por un lado, lo que vemos en las madres y por otro lo que sentimos al ver contar las experiencias de las madres. Qué dudas e inquietudes propias tenemos, que pensamientos, emociones nos surgen y como interactuarán con

nuestra experiencia, para lograr conocernos a nosotros mismos. Nos pidió además que nos leyéramos el libro de Sana tu cuerpo de Louise L. Hay (1992). Para la siguiente tutoría.

La siguiente tutoría fue el 6 de noviembre, en esta tutoría se habló sobre la introspección y la importancia de la revisión de ideas, la intuición y la sabiduría interior en relación con la maternidad. Y como se pueden ver en los talleres una unión de emociones que conectan con el corazón. Pero también se puede ver el conflicto ideas/expectativas/miedos y como los roles sobre la maternidad median esta interacción. Por lo tanto, las madres en una analogía con la respiración pueden abrirse o encogerse a la vida. Si deciden abrirse, lograrán respirar profundamente afrontando la vida con un espíritu integrador. Sin embargo, si se encogen a la vida estarán estresadas y los bebés expresarán de una forma u otra este malestar. Por lo tanto, si cambiamos la idea, cambiaremos el comportamiento y la sensación en la experiencia. En general se nos dijo que no ofreciéramos diagnóstico, ni explicáramos las posibles psicopatologías, simplemente dejar expresar a las madres y no evaluarlo como positivo o negativo. Se habló del pensamiento lineal y el pensamiento expansivo. Y como este pensamiento lineal nos llevaba hacia lo positivo o negativo, y no nos dejaría evaluar la experiencia desde un punto de vista psicológico neutro, ya que sin querer estaremos haciendo una evaluación positiva o negativa de la experiencia. También se habló del libro Cinco Heridas que impiden ser uno mismo, de Lise Bourbeau (2014) que corresponden al Rechazo, Abandono, Humillación, Traición e Injusticia. Estas heridas llevan asociado ciertas limitaciones como en el caso del Rechazo (No quiero), del Abandono (No puedo). También nos habló del colaborador necesario (El Ego). También hablamos del perdón y de cómo el H' Oponopono (lo siento, perdóname, gracias, te amo) nos ofrece una oportunidad para perdonar y para perdonarnos. Al parecer pertenece y es originaria de Hawái para la resolución de problemas interpersonales y está basada en la reconciliación y el perdón.

En la tutoría del 18 de diciembre de 2020, se volvió hablar del pensamiento lineal y del pensamiento expansivo como una manera de confrontación con la aceptación en el caso del lineal y el conocimiento propio como el comienzo o el origen del pensamiento expansivo. Como a través de la evaluación de estas experiencias que vivimos recibimos información obsoleta y sesgada. Cuando la observación de las nuevas experiencias debería ser sin juzgar. Se comentó el tema de la culpa, que puede ser fruto de las obligaciones que nos exigen las creencias. Por lo tanto, seríamos los creadores de nuestra propia realidad, tanto negativa como positiva. Y de que toda persona tiene derecho a equivocarse, de aprender de la experiencia, hasta que acepte y se ame a si mismo en esa nueva situación. Para tener en cuenta la importancia de las creencias y pensamientos en los que sustentamos las emociones de las que se nutre el ego. Como esas emociones al ir en contra de nuestra biología se convierten en consecuencias físicas como estrés, ansiedad o incluso enfermedades. Siendo positivo descubrir estas creencias que nos hacen sufrir, para que a raíz del cambio de estas es posible acabar la enfermedad. Por tanto, darnos cuenta o siendo consciente que se puede elegir cambiando las creencias, te otorga poder en la vida. Esto se consigue muchas veces gracias al empoderamiento personal, que sería tomar las riendas, hacerse responsable, tomar las decisiones y elegir sobre mi vida. Para poder actuar como psicólogos podemos posicionarnos en un estado de conciencia entre la compasión y el orgullo soberbio, y así no alimentar las heridas de los demás. Primero sería identificar la herida en la persona que escuchamos y aceptarla, porque viene con una misión. Luego sería buscar la creencia que tiene y mantiene en esa situación a la persona. Finalmente identificar los debería, tendría, etc. Si salimos de los significados y etiquetas, podremos conectar con el Ser. Para finalizar la tutoría se propuso que para la próxima tutoría lleváramos leído el primer capítulo del libro las Cinco Heridas perteneciente a la herida del Rechazo.

La Tutoría de 21 de enero de 2021 fue el comienzo de unas tutorías en las que María José nos pedía leernos un capítulo del libro las Cinco Heridas que pertenece a un tipo de herida para que intentáramos reconocerla en nosotros mismos. La teoría es que las personas adoptan estos comportamientos (máscaras) cuando desean protegerse, o cuando piensan que algo es injusto o les puede dañar, como cuando nos reclaman o critican por ser dañar o ser injustos. Esta vez tocaba la herida del Rechazo que se le asocia la máscara de huidizo. También se habló de que el Ego es el colaborador necesario del sufrimiento, alimenta de las heridas, pero también se nutre del recuerdo, por que utiliza nuestro pensamiento lineal. Un ejemplo claro es la violencia, donde el colaborador necesario es el ego. Pero si empezamos a sentir una emoción y no le damos un significado no podemos seguir alimentándola. Se puso de analogía los talleres en Amamanta donde se suele atender más al Ser que al Ego, y de ahí su magia sanadora en muchos casos, las madres logran no alimentar esas emociones que les estaban haciendo estar ansiosas.

En esta Tutoría de 5 de febrero de 2021 seguimos con las Cinco Heridas que nos impiden ser uno mismo. Esta vez abordamos la herida del Abandono que tiene su máscara de dependiente. La máscara dependiente ayudará a no revivir más ese sufrimiento. Esta herida crea la consideración de no ser querido suele comenzar a los 2 años o antes. Su descripción física es bajo tono muscular delgado y encorvado. Cree que no puede lograr nada por si mismo. La intensidad de la herida suele determinar la profundidad de la máscara. Estas personas suelen ser más propensos en convertirse en víctimas, tener problema de salud y así llamar la atención. Sentirse abandonado es lo peor que le puede pasar. Percibe el final de las cosas agradables como un abandono. Suele pedir consejos porque no se siente capaz de hacer las cosas por sí solo. Aguanta situaciones difíciles por no ponerles fin. La tristeza es la emoción que más intensa que viven y suelen autosabotearse. Además de esta herida se trataron temas como la aceptación, que jugaría un papel de ayuda en la integración

de las experiencias que vivimos para aprender a través de lo vivido. Reconociendo lo que es beneficioso y lo que no lo es, adquiriendo consciencia de las consecuencias que trae consigo la experiencia. Al parecer, todo entraña consecuencias en los demás y en especial en nosotros mismos, lo que decimos y lo que no, lo hagamos o no, lo que decidimos, incluso lo que pensamos y sentimos. Es bueno aceptar que las decisiones erróneas no fueron inteligentes, pero tenemos derecho a cometer errores, varias veces los mismos también.

Para la Tutoría de marzo de 2021 preparamos la herida de Humillación con máscara Masoquista. Esta herida se suele formar sobre los 3 años de vida. Padres que se avergüenzan de su hijo o hijo que tiene miedo a que se avergüencen de ellos. Les suele costar expresar las propias necesidades en general les cuesta hablar por no sentir vergüenza. También se habló que las cualidades del Ser están en nosotros mismos, pero no las reconocemos y no nos dejamos muchas veces ser como somos. Nos hacemos responsables de nuestros actos por eso seguimos escuchando a nuestro yo histórico, que forma parte del pensamiento lineal. Que todo es muy sencillo, pero a la vez complicado, y tenemos miedo a ser libres. Esto solo cambia cuando uno mismo se lo permite y es gracias al amor y al pensamiento expansivo. Normalmente hay más dolor en la máscara que en la propia herida. Nuestro Ser tiene firmeza y asume sus responsabilidades, sin dolor ni sufrimiento, solo con aceptación y compasión.

La Tutoría de abril de 2021 se dedicó a repasar la herida de la Traición con máscara de Controlador. Esta herida se suele formar sobre entre los 2 y 4 años, se la relaciona con el complejo de Edipo. Esta herida los lleva a rechazar cualquier forma de traición. Por eso, tienden a intentar ser responsable, fuertes, especiales e importantes. Lo hacen más como prevención que por necesidad, es una forma de tenerlo controlado todo. Aceptar la traición propia les genera ansiedad. Suelen estar convencidos de tener razón pues si no, sentirán perder el control. Suelen adelantarse

a los problemas para mantener el control, no manejan bien la incertidumbre. Un ejemplo, es que suelen ser puntuales para así evitar la traición y verificar que los demás hacen las cosas según sus expectativas. También suelen tener miedo al compromiso lo cual les deja vulnerables de traicionar o ser traicionados. La seducción puede ser una forma más de control para evitar ser traicionados. Esta herida está relacionada con la herida del Abandono también, puede ser que tengan miedo de ser abandonados, puesto que la traición puede ser una forma de abandono y el mismo puede ser una traición también.

2.3. Charlas

Se nos pidió hacer dos charlas sobre temas psicológicos relacionados con la crianza con amor, el embarazo y la lactancia. Una de las charlas debía ser conjunta con una compañera, pero otra debía ser individual.

La charla conjunta (Anexo II) se realizó el 12 de marzo de 2021 a las 17:00 horas, la exposición conjunta con Estibaliz Polo, el tema y título fue: Miedos durante y después del embarazo. La charla se dividió en dos partes, la primera la hizo mi compañera Estibaliz que habló sobre los miedos en general y sobre los más comunes en el embarazo. En la segunda parte de la charla fue mi parte, y hablé sobre los miedos después del embarazo, para finalizar expuse unas pequeñas pautas para prevenir esos miedos o inquietudes y como combatirlos mientras se producen. El texto que se expuso sobre la charla en la web de Amamanta fue: “El nacimiento de un bebé representa un importante cambio en distintos aspectos de la vida de la mujer y de su pareja. Supone un reto que puede generar distintos estados emocionales, sentimientos y percepciones según la experiencia, las habilidades y la forma de ser de la persona para afrontar las situaciones nuevas. En general y sobre todo en el caso de mujeres primerizas, durante y después del embarazo se generan muchos miedos, dudas e inseguridades que hay que ser conscientes de ellos para el

bienestar de la madre, de su pareja y del recién nacido. Es importante que tanto la mujer como su pareja consideren el embarazo un proceso natural, que hay que vivir con placer, satisfacción y expectativas positivas de cambio.” Se puede consultar en el siguiente enlace:

<https://amamanta.es/2021/02/charla-online-miedos-durante-y-despues-del-embarazo/>

La charla individual (Anexo III) la realicé el viernes 9 de abril de 2021 a las 17:00 horas, a través de la aplicación ZOOM. Trató sobre un tema que me pareció importante para los tiempos que corren en materia de protocolos sanitarios y restricción de derechos fundamentales. Estaba dirigido a embarazadas y madres para que reforzaran su empoderamiento y liderazgo personal. El tema y título fue: “Empoderamiento y liderazgo personal en la maternidad y lactancia.” El texto que se expuso sobre la charla en la web de Amamanta fue: “Hoy en día las personas parecen mostrar una actitud pasiva en sus interacciones sociales, tanto con los seres queridos como con personas desconocidas. Todo esto se ve potenciado por los miedos e inseguridades en las mujeres cuando están embarazadas o cuando acaban de dar a luz. Sin embargo, lo contrario a esta actitud pasiva sería tener una actitud proactiva para poder hacer frente a estas situaciones del día a día. El empoderamiento es una herramienta de liderazgo personal con la que estas mujeres puede llegar a ser capaces de enfrentarse a sus miedos, problemas y situaciones e interacciones personales. El empoderamiento siempre irá en la línea de fortalecer nuestras capacidades, impulsando cambios positivos para sí, tomar decisiones y lograr ejercer el control en nuestras vidas. Además, un liderazgo personal bien establecido nos puede ayudar a multiplicar los beneficios del empoderamiento y de la actitud proactiva en el afrontamiento y búsqueda de nuestras metas. Esta dirección personal nos puede ayudar a ser nuestro propio líder transformacional creando la mejor versión posible de nosotras mismas.” Se puede consultar en el siguiente enlace:

<https://amamanta.es/2021/03/empoderamiento-y-liderazgo-personal-en-la-maternidad-y-lactancia-charla-online/>

2.4. Cuestionario para la Evaluación de Amamanta (EAMA)

Una de las actividades que nos han solicitado realizar, es la creación de un cuestionario para la evaluación de satisfacción de las madres que asisten a los talleres virtuales. Amamanta necesita justificar por medio de evidencia que los talleres de apoyo a la lactancia son más efectivos para las madres que si no hubiera recibido dicho apoyo. Se parte desde la perspectiva innovadora que ha asumido Amamanta sobre la fusión de dos tipos de grupos de ayuda, por un lado estaría el grupo de apoyo entre madres y por otro el grupo de madres que asisten para encontrar apoyo junto a profesionales de salud. Para poder abordar esta cuestión se ha diseñado una evaluación que tendrá como resultado la creación de un cuestionario que aborde los siguientes aspectos o criterios de evaluación:

A. Evaluación de la Conceptualización de la Intervención que Realiza Amamanta.

Para ello se harán las siguientes preguntas, que serán la base de creación de los ítems del cuestionario EAMA:

¿Qué Tipo de Problemas suelen tener esta Población a la que va Dirigida la Intervención?

La respuesta a esta pregunta se ha resuelto en primera instancia mediante las preguntas, dudas, miedos, o quejas que han sido registradas durante los talleres. Estas preguntas en el cuestionario EAMA servirán para justificar que en Amamanta debido a su gran experiencia saben o conocen las demandas más comunes de las embarazadas y madres. Y que además de saberlo acierta en centrarse en esas cuestiones.

¿De qué Forma se Solucionan los Problemas, se Ayuda o Apoya?

La respuesta a esta pregunta parte de la misma premisa que la anterior, según lo observado en los talleres, sin embargo, estos ítems serán más abiertos o tendrán más diversidad ya que lo que para una madre puede ser una ayuda o un consejo para otra puede ser una ofensa.

¿Cuáles son los Límites hasta dónde puede llegar la Ayuda o Apoyo de Amamanta?

Lógicamente esta pregunta se ha visto minimizada por los talleres virtuales, sin embargo, también ha creado límites a madres sin la tecnología apropiada o sin la convicción de usar esta tecnología con sus hijos delante, tanto como por ser visualizados como por que ellos visualicen las pantallas.

La cobertura del programa y la forma de administración.

En población, tiempo, zona y cantidad.

Servicios que se ofrecen (talleres, charlas, grupos en redes sociales) y la utilización de los recursos que tiene Amamanta (Amamanta 2.0, talleres, sede, voluntarios etc.) supervisión y control.

Evaluación de la eficacia o impacto del apoyo ofrecido por Amamanta. Se ha buscado la medida o actuación en que se produce un cambio en la dirección deseada, mediante un conjunto de objetivos operacionales y que estos sean un indicativo de éxito. (Decir a las madres que respiren y confíen aumenta su autoconfianza).

Se contrastarán con otros resultados por personas que no han recibido la atención de Amamanta.

Madres que no conocen Amamanta 2.0

Madres que no se conectan a los talleres, pero sí que conocen Amamanta 2.0

D. Evaluación de la Eficiencia de Amamanta.

Esta evaluación se deberá terminar con la contrastación de datos sobre costes de atención primaria, hospitalaria, etc. Para ello se preguntará sobre la frecuencia de asistencia ambulatoria y hospitalario relacionada con la salud del bebé y de la madre.

E. Evaluación interna - externa.

La evaluación interna estará determinada por las preguntas que respondan las Asesoras, voluntarias, matronas etc.

La evaluación externa será la relacionada con las contestaciones de las madres.

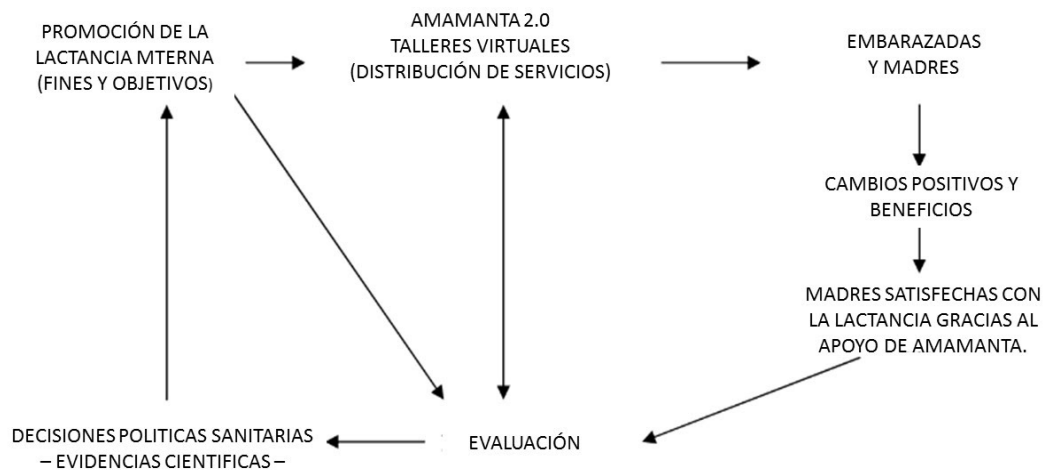


Figura 1: Modelo teórico para la evaluación de programas (Ballart, 1992).

3. Resultados y Valoración de la Experiencia

Valoración de la Experiencia.

La mayor aportación recíproca que considero que he recibido y he podido dar en los talleres, ha sido mi visión de padre respecto al papel que desempeñan los padres o pareja de las madres tanto en el embarazo como en el puerperio. Considero que la mejor aportación que puede

hacer un padre a su futuro hijo es asistir a los talleres y formarse para ayudar en las tareas del parto, establecimiento de la lactancia y crianza que realizan las madres, pero además supervisar y controlar que todo vaya bien, puesto que las madres dejan de tener objetividad ya que su nivel hormonal es alto y esto las condiciona a vivir con una mayor emotividad todas las sensaciones y vivencias. Por lo tanto, asistir a los talleres de prenatales como a los talleres de Amamanta, no debe ser una obligación, deben ser un acto de amor hacia sus parejas y su hijo.

Un ejemplo, fue una madre que llevaba varios días ansiosa por que su bebé de 2 meses no tenía el peso que le habían dicho que tenía que tener. Y ni siquiera después de que una enfermera pediátrica le pidiera autorización para mirar con su SIP la curva de peso que, por supuesto era una curva de peso favorable, la madre se quedó tranquila.

La realización de los Aquí y Ahora fue un gran reto personal porque, aunque nos dieron unos textos para leer, en mi caso, conozco la forma de guiar meditaciones y Mindfulness, pero nunca había guiado a personas desconocidas y menos por una aplicación de internet. Esto me generó una auto impuesta presión para hacerlo bien o mejor que otras compañeras que no tuvieran la formación de instructor de Mindfulness.

Mi experiencia vital durante las prácticas en Amamanta han significado un antes y un después en mi vida por diferentes aspectos emocionales. Lo más significativo fue el llegar a los talleres virtuales después de unas medidas y unos sucesos que mi experiencia y pensamiento no aceptaba, siendo diferente del pensamiento de muchas personas y esto me descentró de muchos aspectos en mi vida. El llegar a Amamanta me abrió un mundo al que me había cerrado. Digamos que volví a centrarme en el amor y no en el rencor. Albergar rencores como he podido ver en los talleres, es fuente de estrés, confusión y enfermedad. También la experiencia me había hecho separarme de un proceso espiritual de aprendizaje humano y me he podido volver a encontrar con

este proceso integrador en Amamanta. Pero me di cuenta, que este proceso integrador que cada persona lleva a su ritmo, está en sus vivencias personales en la interacción con sus experiencias pasadas y en las expectativas de futuro. Por eso, en mi opinión Amamanta aporta más que apoyo a las madres, aporta una visión de amor y enriquecimiento para ellas, sus bebés y en general para sociedad. Ya que los niños lactantes con una crianza basada en el amor tendrán más posibilidades de desarrollar un estilo de apego seguro y funcional. Esto se traduce en menos personas antisociales, delincuentes y un menor sufrimiento para estas personas y las personas cercanas. Por lo que considero, que el camino hacia un bienestar común está en Asociaciones como Amamanta, que fomentan el amor incondicional, el apoyo mutuo y la humildad. Esto implica unas cuestiones que a continuación redactaré en forma de preguntas y que contestaré con mi opinión subjetiva de alumno en prácticas.

¿Qué Aporta Amamanta a la Sociedad desde la Perspectiva de un Estudiante de Psicología?

La aportación de Amamanta a nuestra sociedad cumple un papel más importante del que pueda parecer a simple vista. No es solo un grupo de apoyo a madres que quieren ofrecer la lactancia materna a sus hijos. Es un grupo de apoyo experimentado, con voluntarias implicadas y bien formadas en la competencia y desarrollo de la lactancia materna. Además, ofrecen un apoyo emocional incondicional a las embarazadas y madres que casi el 100 % de los casos con problemas logra un resultado positivo en el desarrollo de la lactancia, en su estado emocional y en la reducción del estrés que genera a las madres el ofrecer la lactancia sin horarios y a demanda del bebé. Pero esto que parece tan simple y sencillo de lograr es fruto de unos condicionamientos individuales y grupales en la interacción con unas necesidades biológicas, sociales y psicológicas que deben ser bien cubiertas para que las madres y sus bebés gocen de una buena salud. Para explicar estos procesos se debe abordar esta implementación de ayuda desde un ámbito psicosocial. El efecto

buffer o amortiguador del apoyo social puede explicar parte de estos beneficios ya que los sistemas de apoyo social pueden mejorar la salud, el bienestar y el ajuste psicosocial de las madres y sus hijos (García, 2007). Los beneficios personales de las madres serán por tanto mediados por su interacción con las personas más cercanas, familiares, amistades, los profesionales de la salud, el Grupo de Apoyo Mutuo y la interacción con sus propios bebés. Los efectos positivos de los vínculos sociales de apoyo se pueden observar en una menor tasa de depresión postnatal, en una menor complicación durante el embarazo y el parto, aumento del peso al nacer y una mayor frecuencia de establecimiento de la lactancia materna. (Elbourne *et al.*, 1989; Killingsworth-Rini *et al.*, 1999).

¿Pero cómo Logra Amamanta los Beneficios para las Madres y sus Lactantes?

Los aquí y ahora, además de los efectos positivos individuales en materia psicológica y de reducción del estrés, también genera mejoras grupales por medio de la secreción de hormonas como la oxitocina y prolactina en las madres lo cual se traduce en una mayor fraternidad creando una mejor dinámica de grupo, esto afianzará el conocido poder de la tribu.

El modelo Amamanta debe su éxito al logro de conjugar dos tipos de grupos de apoyo: por un lado los GAM o Grupos de Apoyo Mutuo de madres lactantes, que serían sistemas horizontales de ayuda recíproca, este tipo de ayuda se remontaría a los inicios de la humanidad hasta llegar finalmente a nuestros días (Baño Piñero, 2016); y los grupos de apoyos que son guiados y supervisados por profesionales de la salud. Por lo tanto, en sus talleres las madres obtienen un doble *feedback* sobre las informaciones que reciben, unas veces directrices profesionales de personal sanitario que son refrendadas por las madres veteranas, y otras veces obtienen apoyo y consejos de las madres veteranas avalado y supervisado por matronas o enfermeras pediátricas.

¿Qué Rol Cumple la Figura del Estudiante de Psicología en Amamanta?

La figura del estudiante en Amamanta parece estar relegada a un segundo plano, ya que la atención en crisis, dudas y preocupaciones de las madres son atendidas por las Asesoras en Lactancia de Amamanta, Matronas y Enfermeras Pediátricas. Normalmente, esta atención se ve secundada o reforzada por las aportaciones de las Madres Veteranas. Lo cual, parece lógico puesto que el estudiante no tiene una formación especializada para poder asesorar a las madres en materia de embarazo, lactancia y crianza. Por lo que normalmente el estudiante aporta pequeñas intervenciones de apoyo para verificar argumentos, aclarar términos psicológicos o aconsejar hábitos de higiene mental y emocional. Fuera de los talleres, también el estudiante prepara y ofrece charlas online a las madres sobre temas psicológicos relacionados con el embarazo, la lactancia materna y la crianza natural.

¿Por qué es Necesario la Figura de un Psicólogo en Amamanta?

La necesidad de contar con la figura de un psicólogo en Amamanta es primordial para la existencia y mantenimiento del trabajo que realiza esta asociación. De lo contrario, puede correr el riesgo de convertirse en una organización que promueve un cierto tipo de creencias y deja de lado el acompañamiento y apoyo a las madres que no tengan tan claras esas creencias o que por razones físicas o psíquicas no consigan los objetivos que persigue dichas creencias. Y además se centre más en la atención de los problemas fisiológicos más que en los emocionales, puesto que se necesitaría que la balanza entre médico/sanitario y psicológicos esté más equilibrada, ya que hay muchos más sanitarios como matronas y enfermeras, que psicólogos (que en verdad no suele haber ninguno) en la atención en los talleres. Las personas que se dedican a la atención psicológica, que son las Asesoras de lactancia, sería positivo que sus formaciones estuvieran reforzadas, guiadas y supervisadas por un psicólogo bien formado en un enfoque multidisciplinar, que abarcara

psicología evolutiva, humanista y trascendental. Pero además tuviera dotes organizativas, formación mínima sanitaria y educacional. Puesto que se trata de formar a personas para que más que apoyar y acompañar a las madres en su arduo trabajo de amamantamiento y crianza con amor, las comprendan y les sepan iluminar el camino por sus oscuras sobras, miedos y malestar emocional. Lo cual suele suceder normalmente, pero cuando hay un caso en el que la madre no parece estar bien, normalmente la solución parte por ayudar a la madre a solucionar los síntomas (suplementar con leche propia, si no engorda lo que quiere la madre o el pediatra) dejando de lado el problema (nerviosismo por que su hijo no engorda) que puede ser más emocional o psicológico. Es por estas circunstancias por las que el perfil de actuación o trabajo de Psicólogo en Amamanta se podría dividir en tres grandes tipos de actuación: el primero, estaría más relegado a una intervención más personalizada de las madres en caso de presentar problemas psicopatológicos. Una segunda figura sobre el papel que cumple el Psicólogo en Amamanta, sería para un trabajo más de supervisión en los talleres, comprobando con su asistencia que tanto las Asesoras como las Madres Veteranas utilizan los protocolos de actuación consensuados en las reuniones de Amamanta para la atención de las madres y embarazadas en los talleres en materia psicológica, además, se encargaría de la promoción de estrategias de afrontación emocional de sucesos vitales durante el embarazo y puerperio mediante talleres o charlas informativas. Una tercera figura estaría enfocada más en el diseño de las estrategias y actuaciones comunes hacia las madres y embarazadas por parte de las Asesoras en Lactancia. Esta forma de actuación podrá ser plasmada en documentos internos para su posterior explicación o utilización, un ejemplo sería el diseño mediante la descripción de la intervención social que se aplica en Amamanta con el que poder sentar las bases de una investigación para determinar las evidencias de su eficacia.

4. Comentarios y Sugerencias

Sería importante examinar la carencia formativa en cuestión de lactancia con la que los estudiantes en Psicología nos hemos enfrentado en los talleres online. Es cierto que hemos aprendido mucho sobre la lactancia y sus problemas en los talleres. Incluso esa formación se ofreció en febrero. Pero sería beneficioso e importante si Amamanta hiciera un mínimo de formaciones para los estudiantes que hacen el prácticum antes de que estos accedieran a los talleres. Ya que considero sería beneficioso tanto para las madres como para los propios estudiantes tener más conocimientos antes de acudir a los talleres o antes de hablar en ellos, puesto que no deja de ser una responsabilidad comentarle algo a una embarazada o a una madre con un recién nacido. Por otro lado, nos han hablado varias veces, sobre la intención en Amamanta de justificar mediante evidencia científica la aportación de Amamanta a la sociedad y sobre todo al colectivo de madres que quieren ofrecer la lactancia materna a sus madres. Estoy seguro de que en un corto periodo de tiempo se logrará. Pero para lograr este objetivo sería bueno que Amamanta diseñara una intervención en un programa de intervención o mejor dicho, plasmara en un documento la forma en que se trabaja y la metodología que emplea. Para que así se pueda evaluar correctamente ese programa, su eficacia, su eficiencia e incluso poder mejorarlo en su caso. Para finalizar, me gustaría agradecer la paciencia y la gran acogida que al menos en mi caso he sentido en todos los talleres online que me conecté. En especial mi agradecimiento a Natacha, la cual me hizo sentir acogido por la tribu, como si fuera una más.

5. Referencias

- Baño Piñero, I. (2016). Tesis Doctoral Impacto de las redes de apoyo a la lactancia materna en la Región de Murcia. *Facultad de Enfermería. Universidad de Murcia.*
- Ballart, X. (1992). ¿Cómo evaluar programas y servicios públicos? Aproximación sistemática y estudios de caso. *Estudios*, 1(1), 1–12.
<https://www.researchgate.net/publication/335609057>
- Bourbeau L. (2014) *Las 5 heridas que impiden ser uno mismo*. Editorial OB Stare
- García, E. (2007). El apoyo social a domicilio: la prevención del riesgo social en familias mediante visitas al hogar. In *Intervención Psicosocial* (pp. 301–322).
- Gómez, J. (7 de Mayo de 2017) Respira. *Jessicagomezautora.com*.
<http://jessicagomezautora.com/respira/>
- González, Y. (2010). Amar sin miedo a malcriar. La mirada a la infancia desde el respeto, el vínculo y la empatía. Barcelona, España: RBA
- 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.
- Yela López, J. (1997). *Los Grupos de ayuda mutua*. En Serrano González, M. I. (coord). *La Educación para la Salud del siglo XXI. Comunicación y salud* (pp. 407- 417). Madrid: Ediciones Díaz Santos.

6. Anexos

Anexo I

CUESTIONARIO:

Explorar las dudas/preocupaciones/necesidades expresadas por las mujeres a lo largo del proceso de convertirse en madre y sus demandas relacionadas con la educación maternal.

Metodología transversal.

CONOCIENDO A LAS MADRES (POBLACIÓN OBJETIVO)

¿Dónde conociste a AMAMANTA?

Recomendación matrona/profesional de la salud

Búsqueda activa en Internet

Cartel informativo en el centro de salud/hospital

Recomendación por parte de otra madre o padre

Otro. Especifica respuesta corta.

¿Te resultó difícil ponerte en contacto con AMAMANTA?

Sí.

No. ¿Por qué motivo? Respuesta corta.

¿Por qué tomaste la decisión de contactar con AMAMANTA?

Problemas de lactancia.

Obtener información sobre lactancia.

Conocer un grupo de apoyo que transite la maternidad.

¿En qué momento te encuentras?

Embarazada

Puerperio

Otro.

¿Tuviste problemas o dudas para acceder al taller virtual?

Sí.

No.

Respuesta corta.

DURANTE EL EMBARAZO

¿Querías dar el pecho estando embarazada?

SI NO

¿Tenías información de los beneficios que aportan la leche materna al bebé?

SI NO

¿Qué opinas sobre el trato recibido tras solicitar información?

0 muy malo-----5 muy bueno (ESCALA)

¿Una vez tengas a tu hijo, te seguirás conectando a los talleres para recibir más información/apoyo?

Si

No

Depende de cómo me encuentre

No, ya sé todo lo que tenía que saber

TRAS EL EMBARAZO

¿Has dado lactancia materna?

SI NO

¿Te has sentido más vinculada a tu bebé ofreciendo leche materna?

SI NO

¿En algún momento has recurrido a la leche de fórmula?

SI NO

¿Cuál ha sido el motivo por el que has tomado la decisión de darle leche de fórmula como suplemento?

Prescripción médica.

Decisión propia.

Consejo de amistades.

Presión familiar o social.

Incorporación laboral.

Otros motivos.

¿Qué te sugiere esta imagen?



Impotencia

Paz

Recurso alimentario

Indiferencia

En caso de haber abandonado la lactancia materna, ¿Cuál ha sido el motivo?

Prescripción médica.

Problemas en los pechos.

Decisión propia.

Consejo de amistades.

Presión familiar o social.

Incorporación laboral.

Otros motivos.

LACTANCIA EXCLUSIVA HASTA LOS 6 MESES

Durante los 6 primeros meses de lactancia, ¿Has sufrido problemas en los pechos?

(Grietas, perlas de leche, mastitis, etc.)

SI NO

¿Has necesitado utensilios para facilitar la lactancia?

(pezoneras, sacaleches, sondas, ...)

SI NO

Te has sentido apoyada por tu entorno más cercano para continuar con la lactancia materna.

1 Nada 2 Muy Poco 3 Poco 4 Algo 5 Mucho

LACTANCIA MATERNA HASTA LOS 12 MESES

¿Ha influido tu entorno en alargar tu lactancia?

SI NO

¿Consideras que la sociedad aprueba una lactancia tan larga?

SI NO

APOYO DE AMAMANTA EN LA LACTANCIA

¿Te ha ayudado Amamanta a solucionar tus problemas en la lactancia?

SI NO

¿Te ha ayudado Amamanta a solucionar tus dudas sobre la lactancia?

SI NO

¿Tuviste problemas o dudas para acceder al taller virtual?

Sí.

No.

Respuesta corta.

¿Consideras que el taller te ha aportado algo tras tu primera toma de contacto?

1 Muy poco 2 Poco 3 4 5 Mucho

¿Consideras que el taller te ha aportado algo tras tu primera toma de contacto?

1 Muy poco 2 Poco 3 4 5 Mucho

¿Consideras que AMAMANTA te ha ofrecido recursos para transitar la maternidad acorde a tus objetivos o necesidades?

Respuesta.

¿Has sentido que has recibido apoyo emocional en los talleres?

1 Nada 2 Muy Poco 3 Poco 4 Algo 5 Mucho

¿Piensas que son positivos los grupos de maternidad que se realizan vía WhatsApp?

SI NO

¿Conoces la figura de la madrina?

SI

NO

No la conozco

¿Cómo de importante consideras que es la figura de la madrina (amadrinamiento)?

1 Nada 2 Muy Poco 3 Poco 4 algo 5 Mucho

¿Teniendo en cuenta tus expectativas iniciales AMAMANTA te ha ofrecido más de lo que esperabas?

1 Nada 2 Muy Poco 3 Poco 4 algo 5 Mucho

¿Consideras que AMAMANTA te ha ayudado a resolver dudas, las cuales en primera instancia hubieras asistido a tu centro de salud?

SI NO

¿Qué opinas sobre la labor de AMAMANTA?

Respuesta Larga

¿Consideras que AMAMANTA reduce el volumen de trabajo de la unidad de lactancia del Hospital Universitario Dr. Peset?

1 Nada 2 Muy Poco 3 Poco 4 algo 5 Mucho

¿Te sientes identificada con la imagen?



Si

No

A veces

Anexo II

Charla conjunta. Cartel y enlace de acceso a las diapositivas expuestas:

<https://drive.google.com/drive/folders/1hac2IZcxVja2jLQQJyd30siikHw9Q0Ud?usp=sharing>



 **12 de Marzo a las 17 h.**
Charla online
sobre los..

Miedos
durante

y

después
del
embarazo

Zoom
Meeting ID: 86963767378

Estibaliz Polo
Francisco Crespo
Alumnos del Prácticum de Psicología

The poster features a light purple background. At the top left is the 'amamanta' logo. The main title is 'Charla online sobre los..'. Below this, the text 'Miedos durante y después del embarazo' is arranged in a grid. To the right of 'Miedos durante' is an illustration of a pregnant woman with a worried expression. To the left of 'después del embarazo' is an illustration of a woman sitting at a table with a baby, looking thoughtful. At the bottom, there is a Zoom meeting ID and the names of the speakers, Estibaliz Polo and Francisco Crespo, who are students of the Psychology Practicum.

Anexo III

Charla individual. Cartel de la charla y enlace de acceso a las diapositivas expuestas:

<https://drive.google.com/drive/folders/1ktJYLj3RyWGz54JjBvZe69XiJiQAMwX?usp=sharing>

**Empoderamiento
y
Liderazgo Personal**

en la maternidad y lactancia

Francisco Crespo
Alumno del Prácticum de
Psicología

 amamanta

Viernes 9 de abril/ a las 17h
A través de la aplicación
Zoom Meeting ID: [869 6376 7378](#)

Charla online



Anexo IV

Aquí y ahora.

Se puede hacer con música de fondo o en completo silencio. Las partes que hay en negrita serían las que nos pueden servir de hilo conductor en cualquier aquí y ahora.

Primero nos sentamos cómodamente, con la espalda recta, intentando mantener la pelvis neutra. Apoyamos el peso de nuestro cuerpo en los isquiones, estiramos la espalda y el cuello, como si un hilo invisible nos sujetara suavemente de la cabeza. Relajamos el cuello y los hombros. Empezamos subiendo el hombro derecho, todo lo que podamos, como si quisiéramos tocar la oreja. Luego, lentamente, lo bajamos rotándolo hacia atrás, y así lo colocamos de nuevo. A continuación, subimos el hombro izquierdo, igual, hasta la oreja, y de nuevo lo bajamos rotándolo hacia atrás, relajándolo, muy lentamente. Bajamos la cabeza hacia delante, intentando tocar con la barbilla nuestro pecho. Notamos como se estiran los músculos del cuello y la espalda. Ahora rotamos la cabeza lentamente hacia un lado, hacia atrás, seguimos girando muy lento, y volvemos a poner la cabeza recta, los músculos del cuello y los hombros relajados. Nos concentramos en nuestra respiración. No la forzamos, solo sentimos como es, si es lenta y pausada, o si en cambio es una respiración rápida y superficial. Intentamos conectar con cómo nos sentimos, como es nuestro aquí y ahora. [Silencio o lectura de un texto, ejemplo de texto] La Maternidad y la lactancia es una etapa maravillosa, pero al mismo tiempo muchas veces es agotadora. El no descansar bien, el no entender a veces como colmar las necesidades del bebé, el querer llevar la misma vida de antes, nos produce un estado emocional muy vulnerable. Para amamantar se necesita introspección, conexión con una misma y sostén emocional. Se necesita salir del mundo material, y entrar en el mundo sutil, el mundo de las sensaciones y de la intuición. Dar de mamar es conocimiento mutuo y entrega. El bebé se alimenta de la leche, pero sobre todo se alimenta del contacto corporal

permanente con su mamá. [Silencio] En este estado de relajación hacemos varias respiraciones conscientes, profundas. Inspiramos notando como el aire llena nuestros pulmones, como el pecho se expande y se llena. Aguantamos la respiración unos segundos, y ahora expiramos muy lentamente, soltando el aire con la boca y dibujando una tímida sonrisa. Seguimos con estas respiraciones repitiendo mentalmente: Inspiro y siento la vida, expiro y sonrío a la vida... Inspiro y siento la vida, expiro y sonrío a la vida. Silencio 2 Poco a poco vamos saliendo de este estado de relajación, abriendo los ojos, estirando los músculos, y sintiéndonos de nuevo en este espacio.

Anexo V

Texto Respira.

RESPIRA:

Serás madre toda la vida

Enséñale las cosas importantes, las de verdad.

A saltar los charcos, a observar 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 son los que no le diste.

Dile cuánto le quieres siempre que lo pienses...

Déjale imaginar, imagina con él...

Déjale llorar, llora con él...

Déjale reír, ríe 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

El no necesita tantos juguetes

Trabaja menos y quiere más y sobre todo...

RESPIRA... serás madre toda la vida el solo será niño un vez