

## **MEMORIA DEL PRÁCTICUM PROFESIONAL PRESENCIAL**

ITINERARIO: Psicología clínica y de la salud.

Natalia Casaña Eslava

Teléfono de contacto: 626909616

Dirección electrónica: ncasana1@alumno.uned.es

Centro Colaborador de Prácticas: Asociación Amamanta

Centro Asociado: Francisco Tomás y Valiente, Alzira – Valencia

Tutor del Centro Asociado: Suso Mascarell Simó

Fecha de realización de las prácticas: del 5/11/2021 al 15/05/2022

Modalidad prolongada (225)

## ÍNDICE

CONTEXTO.....	3
CRONOGRAMA.....	4
FICHA DE ACTIVIDADES.....	5
Tutorización de un taller de lactancia.....	5
Charla-coloquio.....	6
Meditación guiada "aquí y ahora".....	7
Asistencia al curso de asesora en lactancia.....	8
Acompañamiento del voluntariado en el hospital.....	9
Tutoría con la psicóloga de Amamanta.....	10
VALORACIÓN/AUTOREFLEXIÓN/AUTOCRÍTICA.....	11
CONTEXTO.....	11
RELACIÓN TEORÍA-PRÁCTICA.....	13
COMPETENCIAS.....	14
EMPLEABILIDAD.....	15
DEONTOLOGÍA.....	15
DESARROLLO DE LA IDENTIDAD PROFESIONAL.....	16
BIBLIOGRAFIA COMENTADA Y REFERENCIAS.....	18

## CONTEXTO

Amamanta es un grupo de apoyo a la lactancia materna, cuya sede se encuentra en el Centro de Convivencia de Villamarxant. Las usuarias de la asociación son fundamentalmente madres lactantes, pero también sus parejas, así como cualquier otra persona que participe en la crianza de sus bebés.

Las actividades que desarrolla, se engloban en tres pilares fundamentales: Formación, Promoción, Voluntariado y Talleres de Lactancia, siendo los dos últimos, referidos al apoyo madre a madre, los más importantes y a los que dedica una mayor atención y esfuerzo.

Los talleres de lactancia se tutorizan al menos por dos asesoras de lactancia y se caracterizan por ser espacios libres de juicio, para compartir dudas, dificultades, soluciones, aprender técnicas y recursos; pero sobre todo para sentirse acompañadas y apoyadas emocionalmente. Actualmente los talleres se ofrecen en dos formatos, el presencial y el virtual. El primero se desarrolla en espacios cedidos por los Centros de Salud Primaria o los ayuntamientos (Casa de la dona, Centro de convivencia...); y los segundos se desarrollan a través del servicio de videoconferencia Zoom. El voluntariado en hospitales, consiste en el apoyo a las mujeres desde el momento del parto hasta el alta hospitalaria, se las visita en sus habitaciones y se ofrecen talleres de lactancia en la sala habilitada para tal fin en la planta de maternidad del hospital.

En cuanto a las actividades englobadas en el ámbito de la formación, destaca el Curso de Asesoras en Lactancia Materna, pero también las charlas, seminarios y jornadas realizadas sobre temas relacionados con la crianza respetuosa.

Respecto a las funciones que desempeña la psicóloga, cabe apuntar que el nexo entre esta y las madres usuarias de la asociación, son las asesoras de lactancia. Es por este motivo, que el fin último de la psicóloga se puede concretar en la coordinación, supervisión y asesoramiento de las propias asesoras con el fin de que realicen su misión de moderadoras de los talleres y de acompañamiento a las madres de la mejor manera. Para ello, realiza charlas periódicas dirigidas a las asesoras, con el objetivo de enseñarles estrategias de afrontamiento emocional de los sucesos vitales que tienen lugar durante el embarazo y el puerperio, y de mostrarles herramientas para dinamizar grupos, entre otras. También se encarga de tutorizar talleres formados por las asesoras de la asociación con el fin de compartir dudas, miedos, dificultades, etc. promoviendo el desarrollo personal, la autorreflexión y el autoconocimiento, con la intención de que este trabajo a nivel interno se proyecte en el acompañamiento que ofrecen a las madres.

## CRONOGRAMA

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Noviembre	mañana																																					
	tarde																																					
Diciembre	mañana																																					
	tarde																																					
Enero	mañana																																					
	tarde																																					
Febrero	mañana																																					
	tarde																																					
Marzo	mañana																																					
	tarde																																					
Abril	mañana																																					
	tarde																																					
Mayo	mañana																																					
	tarde																																					

Horas	Tipo de Actividad	Tipo de Acompañamiento
18	Asistencia a las tutorías formativas y reflexivas.	Facilitadas por la psicóloga de la asociación
40	Observación de los talleres de lactancia.	Observación de la sinergia generada entre las madres asistentes guiadas por las asesoras en lactancia
70	Tutorización de los talleres de lactancia.	Acompañamiento a las asesoras en lactancia en su labor.
15	Realización de una charla-coloquio (preparación, revisión y ejecución).	Ejecución independiente
4	Observación de una charla-coloquio	Observación de las estudiantes en prácticas
4	Observación de una meditación guiada, "aquí y ahora"	Observación de las asesoras en lactancia
20	Realización de una meditación guiada "aquí y ahora" (Preparación, entrenamiento y ejecución).	Ejecución independiente
4	Observación del voluntariado en el hospital	Observación de las asesoras en lactancia
25	Introspección y reflexión a través de materiales aportados desde las tutorías	Ejecución independiente
25	Formación: asesora en lactancia y charlas sobre crianza	Observación

## FICHA DE ACTIVIDADES

Nombre de actividad: **Tutorización del taller de lactancia**

Objetivo de actividad y contenido: En cuanto al contenido, existe una serie de temáticas predominantes, como son problemas con la lactancia, sueño y alimentación del bebé, el parto y conflictos familiares. A través de estos, se ahonda en el trasfondo real de su malestar: estrés, sentimientos de culpa, pérdida de identidad, conflicto de roles, partos y postpartos traumáticos, miedos, baja autoestima, etc. El objetivo de la tutorización de estos encuentros fue generar un espacio libre de juicio donde las madres puedan compartir sus inquietudes, recabar información sobre sus estados anímicos y facilitar que tomen conciencia de su sentir latente.

Tiempo empleado con cada destinatario o grupo y tiempo empleado en el total de las horas prácticas: Aproximadamente, suelen tener una extensión de entre 2 y 3 horas. El número de horas del total de las prácticas empleado en tutorizar talleres, ha sido de 70 horas.

Procedimiento y modo de realización (contemplando las técnicas empleadas): El guión de los talleres es el siguiente: en primer lugar las participantes se presentan, posteriormente, se realiza una meditación; tras esta, toman la palabra las madres. Las intervenciones se suceden en orden según la urgencia de los casos, cada mujer comparte con el resto del grupo lo que desea y después, son el resto de madres las que, a través de su experiencia, dan feedback sobre lo expuesto. Durante este proceso las personas que tutorizan el taller guían las intervenciones detectando las creencias que encierran exigencias absolutistas, catastrofismo, baja tolerancia a la frustración o auto-descalificación, y plantean preguntas para que las madres tomen conciencia de las ideas que subyacen a su malestar. Las técnicas empleadas son: la observación con ecuanimidad y sin juicio, la facilitación de la escucha activa de todas y entre todas las participantes, las preguntas que guían hacia la reflexión individual y colectiva.

Competencias observadas y adquiridas: Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica, identificar y analizar las necesidades, demandas de las participantes y especificación de objetivos, capacidad para asesorar, habilidades interpersonales, conocer y comprender los principios psicosociales del funcionamiento de los grupos.

Nombre de actividad: **Charla-coloquio**

Objetivo de actividad y contenido: El contenido de la charla versaba sobre uno de los retos más difíciles a los que se enfrentan hoy en día las madres: el bombardeo constante de opiniones y consejos, por parte de su entorno, los cuales generalmente ocasionan en la mujer un profundo malestar, confusión y frustración.

El objetivo de la actividad fue orientar a las madres en la búsqueda de las creencias limitantes que sostienen sus conflictos intra e interpersonales, a través de preguntas que inviten a la reflexión colectiva e individual.

Tiempo empleado con cada destinatario o grupo y tiempo empleado en el total de las horas prácticas: La preparación de la charla, la revisión junto a la psicóloga y la ejecución en sí misma, me ocuparon un total de 7 horas. En total, he empleado en las dos charlas ofrecidas en Amamanta durante el periodo de prácticas 15 horas.

Procedimiento y modo de realización (contemplando las técnicas empleadas). La exposición del contenido de la charla se sostiene en la presentación de un PowerPoint. En cada diapositiva se exponen ideas fundamentales y se trasladan preguntas concretas a las participantes, abriendo espacios de debate guiados donde comparten sus experiencias y percepciones. A través de estos debates, las madres exploran y reconocen nuevas estrategias de afrontamiento, amplían su perspectiva y cuestionan sus creencias. Las técnicas empleadas fueron la escucha activa, preguntas reflexivas, retroalimentación, entre otras.

Competencias observadas y adquiridas: Capacidad para organizar y planificar el tiempo, capacidad de gestión de la información, saber desarrollar presentaciones audiovisuales, capacidad de motivar y conducir hacia metas concreta, ser capaz de planificar y realizar una charla, transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público no especializado.

Nombre de actividad: **Meditación guiada "aquí y ahora"**

Objetivo de actividad y contenido: La actividad consistió en realizar una meditación en el taller de lactancia para las madres y asesoras participantes.

El objetivo de dicha actividad fue generar un ambiente de calma y conciencia plena en el grupo, a través de la relajación de las participantes en el taller.

Tiempo empleado con cada destinatario o grupo y tiempo empleado en el total de las horas prácticas: unos quince minutos al inicio de cada taller, en el total de las horas de prácticas, he empleado en preparar, entrenar y ofrecer estas meditaciones 20 horas.

Procedimiento y modo de realización (contemplando las técnicas empleadas). Comienzo la meditación invitando a que pongan el foco de atención en la respiración, en las sensaciones corporales que ofrece el contacto del aire con nuestro cuerpo, para continuar explicando los beneficios de tomar conciencia del presente y la relajación que produce tanto mental como física. Luego conduzco de nuevo su atención a las sensaciones corporales poniendo el foco en la información que ofrece cada uno de nuestros sentidos; aprovechando la idiosincrasia de cada momento presente para poner la atención en un sonido concreto, una sensación, etc. Para finalizar, vuelvo a la respiración.

Las técnicas más utilizadas en esta actividad han sido las de control de la respiración a través de la respiración profunda, contada, abdominal y la respiración alternada. Además también he hecho uso de la relajación autógena poniendo el foco de atención en la información que nos ofrecen los sentidos, tacto y oído principalmente.

Competencias observadas y adquiridas: Ser capaz de utilizar estrategias y técnicas para involucrar en la intervención a los destinatarios, capacidad de comunicación oral, reflexión y evaluación de la propia práctica, aplicación de los conocimientos a la práctica, capacidad de comunicación no verbal a través de la expresión facial, el contacto ocular y la postura.

Nombre de actividad: **Asistencia al curso de asesora en lactancia**

Objetivo de actividad y contenido: El contenido del curso de asesora en lactancia se vertebra en dos grandes temáticas, por un lado los aspectos físicos y técnicos del arte de amamantar (anatomía, composición de la leche, dificultades, extracción, postura, etc.) y por otro, el aspecto emocional, que incluiría la interrelación entre síntomas físicos, emocionales y conductuales, cómo acompañar las lactancias y sostener las emociones de una madre, el papel del taller de lactancia y el valor de la tribu en la maternidad, técnicas de comunicación y consejería, etc.

Los objetivos de la asistencia a la formación fueron, aportar nuevos conocimientos y conocer las funciones de la asesora de lactancia en el taller de lactancia, así como la dinámica de los mismos.

Tiempo empleado con cada destinatario o grupo y tiempo empleado en el total de las horas prácticas: El curso tuvo una duración de 20 horas, el tiempo total empleado en la asistencia a cursos o seminarios observando la formación impartida por la asociación fue de 25 horas.

Procedimiento y modo de realización (contemplando las técnicas empleadas). El curso de Asesora de lactancia se ofrece vía on line en 6 sesiones de unas 3 horas cada una, se imparte por diferentes profesionales del ámbito sanitario, pediatras, matronas, enfermeras pediátricas y la psicóloga de la asociación. Cada ponente ofrece una exposición sobre los contenidos que le corresponden y después abre un espacio para debatir y preguntar. Durante el curso apliqué la técnica de observación y modelado simbólico.

Competencias observadas y adquiridas: Conocimientos sobre el área de estudio, capacidad para buscar, procesar y analizar información procedente de fuentes diversas, capacidad de supervisión y enseñanza, saber proporcionar retroalimentación a los destinatarios de forma adecuada y precisa.



Nombre de actividad: **Acompañamiento del voluntariado en el hospital**

Objetivo de actividad y contenido: La actividad consiste en acompañar a las asesoras de lactancia en su voluntariado en el hospital, el que a su vez consiste en visitar a todas las madres recién paridas de la planta de maternidad con intención de dar de mamar.

El objetivo del acompañamiento es conocer el papel que desempeñan las asesoras en este ámbito, observar y favorecer el vínculo mamá-bebé y sus necesidades, así como recabar información de cada intervención.

Tiempo empleado con cada destinatario o grupo y tiempo empleado en el total de las horas prácticas: el tiempo de cada intervención se determina en función de las necesidades observadas, puede abarcar entre quince minutos a más de media hora. El tiempo del total de las prácticas empleado en acompañar el voluntariado en el hospital ha sido de cuatro horas.

Procedimiento y modo de realización (contemplando las técnicas empleadas). El procedimiento de cada intervención varía en función del tiempo transcurrido tras el parto. Si la visita a la madre se realiza el primer día, se procede comprobando el estado de sensibilidad materna y el estado de alerta del recién nacido; facilitando la estimulación sensorial olfativa del recién nacido. Si la visita se realiza el segundo día tras el parto, se considera que la fase de transición ya ha pasado y se hace especial hincapié en la observación de la toma, se valora la succión del bebé. Es el momento de informar y/o corregir la postura y la posición, resolver dudas y reforzar la confianza de las madres.

En cuanto a las técnicas empleadas en cada intervención encontré la escucha activa, la observación, dar información, apoyo y sostén emocional.

Competencias observadas y adquiridas: Ser capaz de identificar diferencias, problemas y necesidades, conocer y ajustarse a las obligaciones deontológicas de la profesión, promover la salud y la calidad de vida en las pacientes, trabajo en equipo y colaboración con otros profesionales, capacidad para manejar habilidades emocionales.

Nombre de actividad: **Tutoría con la psicóloga de Amamanta**

Objetivo de actividad y contenido: La actividad forma parte del proceso de tutorización que realizó la psicóloga de la asociación en mis prácticas. En estas reuniones nos encontramos las tres mujeres que estamos realizando las prácticas externas en Amamanta este año, allí compartimos experiencias y dudas sobre los talleres, y además la psicóloga nos guía hacia la introspección, facilitando el cuestionamiento de nuestras ideas “predeterminadas” abordando temas tales como la diferencia entre el pensamiento lineal y el pensamiento cuántico o la interrelación entre creencias, emociones y síntomas físicos, además para cada tutoría nos propone lecturas y/o visionado de conferencias para ahondar en la autorreflexión.

Los objetivos de estas tutorías fueron identificar las propias fortalezas y debilidades, aportar nuevos conocimientos, promover la reflexión y el desarrollo personal.

Tiempo empleado con cada destinatario o grupo y tiempo empleado en el total de las horas prácticas: cada tutoría tenía una duración de entre dos y tres horas. Las reuniones eran mensuales por lo que en total, empleé en esta actividad 18 horas.

Procedimiento y modo de realización (contemplando las técnicas empleadas). Comenzamos cada tutoría con una dinámica diferente, a través de la cual nos conduce a un proceso de introspección individual. Después, compartimos lo que hemos experimentado con la lectura y actividad que nos manda en cada reunión, y para finalizar revisamos y damos feedback sobre la preparación de las charlas de alguna compañera.

Las técnicas empleadas en las tutorías son el asesoramiento y la reestructuración cognitiva a través del método socrático, la reducción al absurdo o técnicas humorísticas.

Competencias observadas y adquiridas: Capacidad de abstracción, análisis y síntesis, conocimientos sobre el área de estudio, pensamiento crítico y, en particular, capacidad para la autocrítica, saber valorar la actuación personal y conocer las propias competencias y limitaciones, seguimiento monitorización y evaluación del trabajo propio.

## VALORACIÓN/ AUTOREFLEXIÓN/ AUTOCRÍTICA

### CONTEXTO

Valorando el rol de la psicóloga en Amamanta, he detectado durante mi estancia práctica en la asociación que el tipo de actividades que ha realizado han sido: formativas, de asesoramiento, consultoría y coaching. Las actividades en el campo de la formación han sido la impartición de un seminario bajo el título “la biología del amor” dentro del Curso de Asesora en Lactancia, así como diversas charlas destinadas a las asesoras o la tutorización de las estudiantes de psicología en prácticas. En cuanto al asesoramiento y consultoría, la psicóloga guía en todo momento la actuación de las asesoras en el acompañamiento que realizan a las madres, a través del diseño de protocolos e impartiendo talleres de orientación, se encarga de la supervisión tanto del acompañamiento individualizado que ofrecen las asesoras de lactancia a las madres, como de las sinergias que se generan en los talleres de lactancia. En cuanto al coaching, la psicóloga organiza reuniones periódicas con las asesoras con el objetivo de “Cuidar a quien cuida”, en estos encuentros les ayuda a afrontar los problemas que les puedan surgir en su labor, potencia sus cualidades como asesoras y fomenta su crecimiento personal a través de la autorreflexión e introspección.

Habiendo observado a la psicóloga de Amamanta en acción, considero que la labor que desempeña en la entidad refleja una experiencia amplia en este ámbito, además de un notable bagaje intelectual, una destreza sobresaliente y una actitud y capacidades personales adecuadas.

El perfil que más se ajusta a su labor es el de Psicóloga de la salud. Este perfil se ocupa de todos los problemas psicológicos ligados al proceso de la enfermedad y, aunque la población que se atiende en Amamanta no está atravesando procesos de enfermedad, en esta sociedad habitualmente se asocia embarazo parto y puerperio con enfermedad, y esta asociación puede generar dificultades similares a las que ocasiona transitar una enfermedad, como son la adaptación a los cambios permanentes producidos por la llegada del bebé, problemas vinculados con el apoyo familiar, trastornos emocionales derivados del parto, postparto o puerperio o problemas asociados al conflicto de roles, entre otros. Además, encuentro que este perfil es el que mejor engloba su labor puesto que una de sus principales ocupaciones es atender a la interrelación existente entre creencias y síntomas físicos.

Aún así, no alcanzo a determinar que la labor de la psicóloga se conceptualice exactamente en el perfil de psicóloga de la salud, pues las labores de asesoramiento y

consultoría, como intervención indirecta con el fin de obtener un efecto multiplicador, son más propias del perfil de psicología de la intervención social. Todo lo cual me invita a pensar que, en ocasiones a la hora de ejercer la profesión de psicóloga las labores desempeñadas abarcan tanto, que no se pueden enmarcar en categorías concretas, sino que más bien se sitúan en un continuo donde los límites entre perfiles determinados se desdibujan.

En cuanto a las características físicas y organizativas de Amamanta, la organización de la entidad se caracteriza por ser horizontal, asamblearia y participativa, las actividades se organizan a través de equipos interdisciplinarios formados por socias voluntarias de la entidad: madres, asesoras de lactancia, psicóloga y profesionales sanitarias entre otras. Estos equipos promueven la máxima participación, dando voz en las decisiones a todas las socias. En cuanto a las características físicas de las actividades, distan mucho unas de otras, así por ejemplo, la principal actividad de Amamanta que son los talleres de lactancia, se ofrecen en espacios amplios y cálidos, facilitados por los Centros de salud primaria, debido a que uno de sus objetivos primordiales es la promoción de la lactancia materna a través de la sanidad pública. Respecto a las actividades formativas, hoy en día, se realizan en formato virtual a través de aplicaciones de videoconferencia, puesto que su misión es alcanzar al mayor número de participantes. En cuanto a las reuniones organizativas y de coaching entre asesoras y psicóloga, desde la pandemia, se realizan también virtualmente, y si bien es cierto que este formato facilita la máxima asistencia de voluntarias, de esta forma se minimiza la sensación de proximidad, y confianza que aportan las reuniones presenciales y el contacto humano, desdibujándose la visión de Amamanta como una gran familia que ha caracterizado desde sus comienzos las relaciones entre las voluntarias que forman la asociación.

Valorando todos estos aspectos considero que las actividades que ofrece Amamanta responden adecuadamente a las necesidades de las usuarias de la asociación, y estimo que se podría estudiar la forma de retomar la presencialidad a nivel organizativo, o como mínimo combinarlo con el formato virtual.

Este contexto de trabajo se aleja considerablemente del contexto de trabajo prototípico de un profesional de la psicología, y es que cada vez más, surgen nuevos campos y ámbitos de aplicación, áreas emergentes que se alejan del arquetipo de gabinete de psicología clínica, que van ganando autonomía y conformándose como esferas de acción delimitadas; y en la actualidad forman parte de las tareas profesionales de muchos psicólogos.

## RELACIÓN TEORÍA-PRÁCTICA

En mi estancia en el centro de prácticas de Amamanta he podido corroborar muchos de los conocimientos adquiridos en la carrera a través de la asistencia a los talleres de lactancia, así por ejemplo, he observado en la evolución de las madres que asistían asiduamente a los talleres el efecto beneficioso sobre su salud mental del apoyo social percibido y ofrecido por parte del resto de madres; he podido reconocer la relevancia de los grupos de apoyo en momentos de transiciones vitales tales como la maternidad y he constatado los efectos beneficiosos en el ajuste, bienestar y calidad de vida de las mujeres participantes en los talleres, así como los beneficios terapéuticos que genera compartir experiencias similares entre iguales. Además he observado, escuchando a las madres, el efecto de los valores, las creencias y las actitudes rígidas sobre la percepción de una situación como más o menos estresante etc.

Por otro lado, he tenido la oportunidad tanto de observar, como de poner en práctica técnicas de relajación autógena y control de la respiración en grupo, comprobando el impacto que ejercen sobre el estado tanto físico como anímico de las participantes.

En cuanto a la intervención directa sobre las madres, he de apuntar que esta, no se ha ajustado a mis expectativas iniciales. Llegué a la asociación con la idea preconcebida de que me iban a “enseñar a ayudar” o “a ofrecer lo que las madres necesitaban escuchar” para sentirse mejor, y para empezar me indicaron que mi labor iba a ser la de “observar sin juicio”; en un primer momento, supuse que el motivo por el que me habían encomendado dicha tarea era por mi falta de experiencia, para que aprendiera cómo actuar, antes de hacerlo. Pero, con el tiempo descubrí que “observar sin juicio” era mi principal función tutorizando un taller, puesto que los beneficios psicológicos de un grupo de ayuda, no radican en las intervenciones del profesional que lo modera, si no en la posibilidad de compartir entre iguales experiencias, miedos e inseguridades, estrechando lazos y generando redes de apoyo entre mujeres que se encuentran en el mismo estadio, con necesidades y vivencias similares. En los talleres, las madres contrastan distintas perspectivas, reconocen estrategias nuevas de afrontamiento, normalizan sus vivencias y reciben apoyo y sostén emocional unas de otras.

Cabe apuntar que hubo ciertos casos que evidenciaban ser clínicos, y en estos, además de lo expuesto anteriormente se invitaba a la madre a recibir ayuda psicológica individualizada.

Igualmente quedé sorprendida gratamente con la intervención de la psicóloga durante las tutorías, cómo facilitaba la reestructuración cognitiva a través del método Socrático, la reducción al absurdo o técnicas humorísticas, y observar en mí el efecto de flexibilizar creencias rígidas fue fascinante.

Tras la realización de mis prácticas en Amamanta puedo afirmar que mi estancia en la asociación superó con creces todas mis expectativas y me permitió transformar muchas de las creencias que tenía interiorizadas en cuanto al papel del psicólogo en este contexto.

### **COMPETENCIAS**

En cuanto a la autoevaluación del desarrollo competencial durante mi estancia en el centro de prácticas de Amamanta he de señalar que, además de entrenar numerosas competencias he podido constatar las carencias que tengo en este aspecto así como lo mucho que me queda por trabajar y la importancia que tiene el desarrollo de competencias en mi futuro profesional.

Basándome en la clasificación competencial que se realiza en el libro blanco de psicología (Rodríguez et al., 2005), de entre las competencias específicas, mi estancia en el centro de prácticas me ha permitido entrenar principalmente: el análisis de necesidades y demandas de las participantes, estrategias y técnicas para involucrar en la intervención a los destinatarios, saber aplicar estrategias y métodos de intervención indirectos a través de otras personas: asesoramiento, formación de otros agentes, saber proporcionar retroalimentación a los destinatarios de forma adecuada y precisa y conocer y ajustarse a las obligaciones deontológicas de la Psicología.

Y de entre las competencias transversales: la capacidad para trabajar en equipos interdisciplinarios y colaborar eficazmente con otras personas, la capacidad de análisis y síntesis, el razonamiento crítico, el compromiso ético, el saber valorar la actuación personal y conocer las propias competencias y limitaciones y el saber desarrollar presentaciones audiovisuales.

En conjunto he podido observar en mí una evolución notoria en cuanto a la práctica competencial, y así se refleja en el contraste de los resultados de la autoevaluación competencial realizada antes y después del periodo de prácticas, pero como comentaba al inicio del apartado, considero que aún me quedan muchas competencias por adquirir y perfeccionar.

## **EMPLEABILIDAD**

En cuanto a las salidas profesionales que vislumbro he de comentar que al comenzar las prácticas tenía una idea muy confusa sobre el camino que quería emprender al finalizar el grado, desde el comienzo de la carrera me había interesado por la intervención social, pero había algo en la psicología perinatal que me atraía, por lo que decidí cursar mis prácticas en la asociación de Amamanta dejándome llevar por la curiosidad de mi intuición, más que por una decisión racional y sopesada. Conforme más me familiarizaba con los grupos de apoyo, el acompañamiento a las madres, y más facetas conocía del rol que la psicóloga ejercía en Amamanta, más me entusiasmaba la idea de continuar mi camino en esta dirección. Hoy, tras finalizar el curso, tengo la certeza absoluta de cuál es mi pasión, y el rumbo que quiero seguir. La intervención social me resulta interesante, pero la psicología perinatal me fascina, acompañar a mujeres en su transitar por el periodo de la maternidad me maravilla, y además siento que podría aportar mucho en este campo gracias a mis características y vivencias personales.

Mi paso por Amamanta además de ayudarme a dilucidar las dudas que tenía sobre mi proyecto profesional, me ha permitido adquirir y mejorar ciertas características que pueden mejorar mi empleabilidad de cara a mi futuro profesional, me ha aportado conocimientos técnicos sobre la lactancia, así como sobre numerosas temáticas relevantes para una mujer embarazada o lactante, me ha proporcionado una red de contactos interesantes en el ámbito de la maternidad, me ha aportado experiencia y me ha ayudado a descubrir los estudios en los que podría embarcarme para continuar mi formación, me ha ofrecido un espacio donde poder trabajar mis competencias y sobre todo me ha facilitado encontrar mi vocación.

## **DEONTOLOGÍA**

En cuanto a la valoración de aspectos del código deontológico experimentados en mi estancia práctica en Amamanta, no he encontrado ningún artículo del código deontológico del Consejo General de Colegios Oficiales de psicólogos vulnerado por las profesionales de la entidad, pero quiero abordar una debilidad encontrada en la colaboración interdisciplinar con otros profesionales de la sanidad; en concreto me refiero al artículo 5º que versa sobre la colaboración interdisciplinar sin perjuicio de las competencias y saber de cada uno de ellos. En este caso, la pediatra de un centro sanitario desautorizó el consejo de una asesora de lactancia ante un caso de dificultades en la instauración de la lactancia. Considero que la intervención de la pediatra fue una vulneración del artículo citado puesto que, la asesora de

lactancia ofreció su consejo en base a datos científicos, notable experiencia y competencias en el ámbito de la lactancia y sin inmiscuirse en el saber y competencias de la pediatra, en cambio esta, la desautorizó e impuso su criterio desactualizado y erróneo, en lugar de colaborar de la mano de esta otra profesional por el bien de la paciente y su madre.

Por el contrario, y resaltando una situación concreta de entre todas las que reflejan el debido cumplimiento del código deontológico, observé en unas tutorías que la psicóloga de la entidad nos expuso el caso de una persona de su entorno a modo ilustrativo sobre un tema particular que estábamos tratando, y lo hizo debidamente como marca el artículo 45° del código deontológico del COP, de modo que no sea posible la identificación de la persona de que se trata.

### **DESARROLLO DE LA IDENTIDAD PROFESIONAL**

A lo largo del estudio del grado de psicología he ido dando forma a mi identidad profesional como psicóloga, proceso que ha ido ligado al desarrollo de mis competencias profesionales. Voy a valorar este desarrollo competencial y de identidad profesional, basándome en el enfoque sobre la competencia de acción profesional (Echeverría, 2005), poniendo el foco en cada una de las dimensiones de este concepto, voy a exponer cómo ha sido este proceso.

La competencia técnica (saber), fue la primera que comencé a desarrollar y que primero comenzó a nutrir mi identidad como psicóloga a través de los estudios consolidados de la disciplina en la Universidad, cada asignatura aprobada y curso superado me permitían afianzar esta dimensión de la competencia en acción. Hubieron materias con las que disfrutaba y otras en cambio me resultaron más tediosas, esta diferencia me permitió ir estrechando el objetivo de mi futuro proyecto profesional, además a día de hoy, considero que más allá de la afinidad que pueda haber experimentado por unas u otras materias, todos los conocimientos adquiridos han sido relevantes para consolidar los cimientos de mi identidad como psicóloga. También en el presente curso, durante las prácticas en Amamanta he tenido la oportunidad de ampliar y actualizar los conocimientos de la profesión a través de textos, documentales y otros recursos que nos ofrecía la psicóloga de la asociación.

En cuanto a la competencia metodológica (saber hacer), a lo largo del grado he conocido por modelado simbólico el *saber hacer* como psicóloga, pero ha sido durante las



prácticas en Amamanta donde más y mejor he tenido la oportunidad de desarrollar esta dimensión, permitiéndome seguir dando forma a mi identidad profesional. He observado y entrenado a través de diferentes actividades el buen comportamiento profesional, y lo que más me ha costado ha sido afrontar mi inseguridad y dejar de lado mis expectativas, conforme lo lograba percibía que el resto de aprendizajes fluían fácilmente. De entre todas las competencias observadas y entrenadas, quisiera resaltar que identificar y analizar las necesidades subyacentes de las participantes, es una de las tareas que más me ha costado poner en práctica, en cambio con el entrenamiento de la capacidad de motivar y conducir hacia metas concreta me he sentido muy cómoda.

Respecto a la competencia participativa (saber estar), aglutina una serie de aptitudes que he tenido la oportunidad de poner en práctica antes incluso de comenzar mis estudios de psicología, durante mi trayectoria profesional en entornos donde trabajaba conjuntamente con distintos profesionales. Pero es durante el estudio del grado de psicología donde aprendí a aplicar estas aptitudes al entorno del profesional de la psicóloga, aprendí habilidades sociales, técnicas de comunicación, etc. Y las prácticas me han ayudado a poner en práctica esta teoría, mejorando la forma de trabajar en equipos y en grupos interdisciplinarios y constatando la importancia del entendimiento interpersonal, y la cooperación grupal en el ámbito de la psicología.

Por último, en cuanto a la competencia personal (saber ser), al igual que la dimensión anterior, llevo trabajando esta competencia desde mucho antes de comenzar mis estudios de psicóloga, el *saber ser* va ligado al crecimiento y desarrollo personal y esta labor se desarrolla a lo largo de todo el ciclo vital, si bien es cierto que mi estancia en la asociación de Amamanta y el seminario sobre deontología me ha permitido trabajar estas aptitudes enfocadas a mi identidad profesional como psicóloga entrenando mi capacidad de autocrítica, mi perspectiva ética y deontológica, así como la introspección y pensamientos irracionales.

A día de hoy, integrando las cuatro dimensiones de la competencia en acción, siento que el estudio del grado y especialmente la asignatura de prácticas externas de la carrera me han permitido consolidar mi identidad como profesional de la psicología a un nivel de desarrollo competencial de principiante, con gran ilusión por seguir formándome y entrenándome.

## BIBLIOGRAFIA COMENTADA

- Cartas a un joven psicólogo (Avia, 2015)

En este libro, 19 expertos en diferentes ámbitos de la psicología transmiten lo que consideran más relevante de su profesión. En estas páginas se pueden encontrar consejos de gran valor para quien este estudiando o haya terminado el grado de psicología y esté construyendo su proyecto profesional.

- Los grupos de apoyo a la lactancia materna como iniciativa de participación y promoción de la salud en la comunidad. (Sebastián, 2017)

Este artículo versa sobre los beneficios para la salud mental y física de las madres participantes en los grupos de apoyo a la lactancia materna como fuente de apoyo social percibido.

- La maternidad y el encuentro con la propia sombra (Gutman, 2012)

Este libro comienza hablando sobre la violencia obstétrica y sus consecuencias, habla sobre los clichés de la maternidad y de la importancia del apoyo social, no solo de la pareja sino también de la familia. Ofrece una descripción pormenorizada de las sensaciones, emociones y sentimientos por los que transitan las mujeres en esta etapa de la vida.

## REFERENCIAS

Avia, M. D. (2015). *Cartas a un joven psicólogo*. Alianza Editorial.

<https://www.alianzaeditorial.es/libro/ciencias-sociales/cartas-a-un-joven-psicologo-ma-dolores-avia-9788420697369/>

Echeverría, B. (2005). *Competencias de acción de los profesionales de la orientación*.

Escuela Superior de Gestión Comercial y Marketing, ESIC.

Gutman, L. (2012). *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*. Editorial del Nuevo Extremo S.A.

Rodríguez, J., Maciá, M. A., Rodríguez, F., Escribá, F. J. y Chacón, P. (2005). Libro blanco: Estudios de grado en Psicología. *Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación (ANECA)*, 193.

[http://www.aneca.es/var/media/150356/libroblanco\\_psicologia\\_def.pdf](http://www.aneca.es/var/media/150356/libroblanco_psicologia_def.pdf)

Sebastián, M. (2017). Los grupos de apoyo a la lactancia materna como iniciativas de participación y promoción de la salud en la comunidad. *Dilemata*, 25, 227-238.