



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

MEMORIA DE PRÁCTICAS

Amamanta



Facultad de psicología

Alumna: Alicia Domínguez Pérez

Tutora: Paz Viquer Seguí

Fecha de entrega: 23/05/23

ÍNDICE:

1. Introducción	2
2. Descripción del centro	4
2.1 Descripción del departamento en los que se desarrolló el trabajo.....	6
2.1.1 Funcionamiento de los talleres.....	6
3. Actividades desarrolladas	8
3.1 Actividades desarrolladas en las tutorías.	8
3.2 Actividades realizadas dentro del taller.	10
3.2.1 Realización de las charlas.....	12
4. Resultados y/o valoración de la experiencia	17
4.1 Resultados de actividades realizadas en el taller	17
4.1.1 Realización de los “aquí y ahora”.....	17
4.1.2 Realización de tutorías.....	18
4.1.3 Realización de las charlas.....	20
4.2 Rol profesional y experiencia.....	22
5. Referencias	23
6. Anexos	24
Anexo 1: Meditación.....	24
Anexo 2: Mantras de Amamanta.....	24
Anexo 3: Diapositivas “Sentimientos de culpa asociados a la maternidad”....	25
Anexo 4: Diapositivas” La importancia de decir lo que sientes”.....	31
Anexo 5: Certificado de asistencia al fórum de ocupación.....	36
Anexo 6: Certificado de realización del curso de UVocupación.....	37

2. Descripción del centro.

A lo largo de la evolución humana el apoyo social ha sido un constructo que reflejaba la necesidad de los seres humanos a crear vínculos sociales, a compartir recursos e información sobre cómo resolver o sobrepasar las dificultades que inevitablemente nos encontramos a lo largo de nuestro ciclo vital. Es en esta búsqueda de información, de la necesidad de sentirnos acompañados y de validar nuestras propias experiencias, que nacen los grupos de apoyo. Y es precisamente de esta necesidad innata que nació un grupo de ayuda como Amamanta.

A principios de los 2000, lo que empezó siendo un espacio que creo una matrona para que las madres realizasen gimnasia con sus bebés, empezó a convertirse en un espacio en dónde las madres compartían sus problemáticas e inquietudes comunes sobre la lactancia de sus bebés. Y es precisamente a partir de aquí, que se crearon los talleres de lactancia, los cuales fueron expandiéndose poco a poco y que generó que en 2002 se fundara de manera oficial Amamanta, nombre que no se escogió por casualidad, ya que se puso este nombre con el objetivo de volver a utilizar un término que por desgracia en los últimos años ha caído en desuso, y que está rodeado de un estigma social creciente. A parte de su lado reivindicativo también tiene su lado poético, ya que es un verbo que suena con la conjunción de amar, mamar y mama. Tras su fundación, Amamanta pasó de estar en su sede principal, Villamarchante, a expandirse por diversos municipios como Benaguasil, Benimámet, La Pobla de Vallbona, La Cañada, Llíria, Ribarroja, Paterna y centro Valencia entre otros muchos.

A continuación voy a explicar las cuatro funciones principales que realizaba Amamanta, las cuales son: La formación, la promoción, el voluntariado y los talleres de lactancia.

En primer lugar se realiza una formación, la cual es importante para la difusión del conocimiento relacionado con los estilos de crianza, la maternidad y la lactancia. El cual está orientado tanto a las madres que han tenido contacto con los talleres y que se quieran formar, como para profesionales.

En segundo lugar, también se dedican a la promoción de lactancia materna, con el objetivo de dar visibilidad a una realidad que no es contemplada por todas las personas.

Y aquí es donde entra el uso de redes sociales, calendarios, manuales, exposiciones de fotografía etc...

Después se encuentra el voluntariado el cual se realiza en el hospital, y que tiene como objetivo dar apoyo a las madres desde el parto hasta la salida del hospital. Esta tiene como función, el ayudar y acompañar a las madres que lo necesiten, y además una oportunidad para aquellos que la realicen de afianzar la solidaridad y solidificar sus conocimientos.

Y en último lugar se encuentran los talleres de lactancia, los cuales tienen como objetivo principal desarrollar un clima de confianza mutua y trabajar cuidadosamente los temas que puedan aparecer, con la ayuda del resto de madres, la asesora de lactancia y la matrona que suelen acompañar el taller.

Además la asesora de lactancia se encarga de guiar para que no se queden temas sin ser tratados, que los intercambios sean cercanos, que los turnos de palabra sean dinámicos y que las madres se conozcan de forma más rápida y profunda.

A pesar de que se encuentra la figura de la asesora y la matrona, los talleres están basados en la horizontalidad de las relaciones y la igualdad entre las personas que los constituyen. Y es esta horizontalidad la que permite que las personas se sientan cómodas y entre iguales.

Estos se realizan de manera periódica una vez a la semana, y por lo general se suelen hacer en espacios públicos como un centro de salud o un centro social. También se crearon los talleres virtuales, a partir de la necesidad generada en pandemia de no poder realizar talleres presenciales. Y que, a pesar de los inconvenientes vividos en la pandemia, ayudó a crear un espacio que permitió y permite a las madres de todas partes de España estar conectadas a los talleres.

2.1 Descripción del departamento en los que se desarrolló el trabajo.

Como bien se ha explicado anteriormente, Amamanta cumple con distintas funciones, en el caso de mi practicum mi tutora externa, MariaJosé, me dio la posibilidad de elegir entre hacer voluntariados en el hospital, e ir a los talleres de lactancia. En mi caso elegí realizar solamente los talleres de lactancia. Y en concreto realicé dos talleres presenciales en Benimámet y La Cañada, y otro taller virtual los miércoles por la

mañana. Además una vez al mes nos reuníamos todas las alumnas del practicum con MariaJosé, con el objetivo de hablar de aquellas posibles dificultades que hubiéramos podido encontrar, a la hora de tener que tratar con las distintas problemáticas que se nos hubiesen presentado dentro del taller.

2.1.1 Funcionamiento de los talleres.

A continuación pasaré a explicar de manera más concreta cómo funcionaban los talleres a los que acudía.

En primer lugar el taller de La Cañada, se realizaba en un centro social, lo que permitía el no uso de la mascarilla, y que ayudaba y facilitaba la comunicación entre los participantes del taller. En el caso de la Cañada la asesora principal era Magda, aunque los días que no podía acudir por trabajo o circunstancias, la sustituían las madres más veteranas, que estaban en el proceso de formación de asesoras. Además también solía estar acompañada por la matrona que se encargaba de situaciones médicas más específicas (frenillos, mal agarre etc...)

Siguiendo con el taller de Benimámet, el cual se encontraba en un centro médico y que al contrario que en La Cañada, era obligatorio el uso de mascarillas. En el caso de Benimámet la asesora principal era Silvia, acaso que hubiera algún inconveniente o una circunstancia que impidiera que fuera. Y al igual que en La Cañada estaba disponible la matrona para las dudas o problemáticas más médicas.

Y en último lugar en el taller virtual de los miércoles, la asesora principal era Natascha, y solía estar acompañada por Elsa, una madre veterana que estaba en proceso de convertirse en asesora. En los talleres virtuales, al contrario que en los presenciales, no solía haber un acompañamiento por parte de las matronas.

Otro de los componentes que formaba parte de los talleres de lactancia eran los grupos de *Whatsapp*, los cuales se crearon para aquellas madres que les resultaba difícil encontrar un hueco para acudir a los talleres, para aquellas madres que se hubieran quedado con dudas que no se hubiesen podido resolver dentro del taller, para compartir experiencia e información sobre profesionales médicos, productos de embarazo y maternidad, y además por si había alguna emergencia que requiriera de una rápida respuesta.

Los grupos se dividían en: el de las asesoras, que se utilizaba para hablar de los casos más concretos, además de organizar charlas o eventos temáticos. El de la lactancia, que solía estar dividido según la localización del taller al que acudiese la madre. Y en último lugar estaba el de la tribu, que trataba temas más generales que no tenían solo que ver con la lactancia, y que podían usar madres con hijos más mayores. Generando así una gran red que permitía conectar a madres de todas partes, y una disponibilidad completa por parte de las asesoras y el resto de madres. Ayudando así a las madres a estar conectadas a pesar de las circunstancias específicas personales, manteniéndolas siempre cerca en la distancia.

Otro aspecto a destacar es que la participación era totalmente voluntaria, tanto por parte de las asesoras y matronas, como de los asistentes. No había ninguna obligación por parte de las asistentes a vincularse o a asistir a las sesiones. Aun así resultaba clave la asiduidad de las participantes para ayudar a crear ese clima de confianza, que no se podría lograr si cada día fueran madres diferentes. Y es precisamente esta voluntariedad la que era necesaria para que las personas se sintiesen implicadas con el grupo, y pudieran abrirse a compartir sus problemas. Esto también incluye a otra de las figuras importantes del taller, que son las madrinas de lactancia. Estas son madres que forman parte del taller y que tienen experiencia en dar el pecho, y las cuales cumplen la función principal de acompañar y sobre todo apoyar a las madres que estén embarazadas, o que hayan parido hace poco y tengan dudas sobre la lactancia.

Las madrinas de lactancia se podían establecer en cualquiera de las localizaciones de los talleres de lactancia. Aunque lo más recomendable era que se eligiera a una madrina de lactancia que estuviera lo más próxima posible, para así poder estar disponible ante una posible emergencia, o simplemente para permitir una relación más cercana. Durante el taller las propias madres elegían a su madrina, intercambiando sus datos para así ante cualquier duda o inseguridad, la ahijada recurriera a su madrina. El compromiso de la madrina de lactancia era el contacto periódico, constante y directo con las ahijadas.

Entre las funciones más específicas de la madrina se encontraba:

- Ser un apoyo para la madre, ayudándole a superar las dificultades específicas o inseguridades.

- Establecer una relación de ayuda basada en la adopción de una actitud de escucha activa y empática.
- El refuerzo de la confianza/seguridad de la madre en capacidad innata para amamantar, y realizar sus propias decisiones.

El tiempo de esta relación dependía de ambas personas. Cuando la ahijada recuperase la confianza, de manera natural ya no iría buscando ayuda. Y así siguiendo el ciclo, en un futuro ella también se convertirá en una madrina de lactancia.

3 Actividades desarrolladas.

Entre las distintas actividades realizadas, se incluían las tareas que nos mandaba nuestra tutora cada mes, y que más tarde corregíamos o tratábamos en las tutorías. Y que tenía como objetivo darnos un material y conocimiento, que integrar dentro de los talleres.

3.1 Actividades desarrolladas en las tutorías.

La primera tarea que nos encomendó nuestra tutora fue la de leer el libro de “Sana tu cuerpo” de Louise Hay. Este libro tiene como temática principal, el cómo la enfermedad de la propia autora le llevó a un cambio de paradigma. Al ser diagnosticada con cáncer de útero en fase avanzada, se replanteó su vida por completo. Llegando a la conclusión de que el cáncer era una manifestación de aquel profundo resentimiento que tenía hacia sí misma, siendo la única manera de curarlo, trabajando en aquello que generaba ese malestar psicológico, sin someterse a ninguna terapia médica, como la quimioterapia, la radioterapia o la cirugía, simplemente con tratamientos naturales que incluían tratamientos de medicina alternativa. Con la ayuda de su guía espiritual y de esta medicina alternativa, la autora nos habla de cómo tras meses de terapia al volver al médico, este le confirmó que su cáncer había remitido completamente.

La idea principal que se saca de este libro, es que la autora refleja que las palabras y los pensamientos son creadores de nuestra realidad, y que por lo tanto somos nosotros mismos lo que tenemos la capacidad de cambiarla. Los pensamientos que hemos experimentado y las palabras que hemos utilizado de manera continua han sido aquellas que han generado nuestras experiencias hasta el mismo presente. Estando en el presente el poder para generar cambios.

Tras leer el libro tuve disintos conflictos internos, ya que las ideas que expresaba la autora me parecían muy alejadas a lo que pensaba. Sin embargo también me ayudó a reflexionar y aprender sobre las distintas perspectivas psicológicas. Y sobre todo a entender que el principal mensaje con el que nos teníamos que quedar era sobre el potencial de acción que tenemos las personas de generar cambio sobre nuestras vidas.

Unas de las tareas que nos mandaba nuestra tutora MariaJosé, antes de ir a las tutorías. Era la de ver, una serie de videos que hablaban de las temáticas que íbamos a tratar en la tutoría de ese mes. En concreto destacaría los videos de Sergi Torres como los más reveladores y de los que más aprendí. Sergi Torres se puede definir como un personaje “peculiar”, que tras trabajar durante 10 años en su profesión como fisioterapeuta, decide abandonar su trabajo para dedicarse a su nueva vocación, la escucha de su llamada interna. En la actualidad se dedica a realizar charlas y talleres, de manera atípica ya que él no busca a partir de sus palabras expresar la verdad o la realidad, si no que su objetivo es el de invitar a las personas a que ellos mismos se encuentren, o dicho de otra manera les ayuda a despertar.

Por ejemplo destacaría principalmente uno de los primeros vídeos que nos mandó nuestra tutora MariaJosé, el de “los tres compases del Chachachá”. En este video Sergi Torres trata distintas temáticas, ya que sus charlas suelen generarse de manera espontánea sin ningún tipo de guión. Pero aquella parte que destacaría, es cuando una de las espectadoras le pregunta como poder manejarse ante un mundo lleno de incertidumbres, que le acaban abrumando y anulando como persona. A lo que Sergi Torres le responde “es muy importante que mires a tu pensamiento que piensa que eso se tiene que arreglar” a lo que más tarde añade “No se trata de que no juzgues esos pensamientos, se trata de que no te lo creas, ser conscientes de que lo tú piensas no tiene la capacidad de definir los pensamientos”. Y es para explicar esto mismo que acaba utilizando la metáfora de los 3 compases de chachachá:

1. El primer paso del compás, consiste en la posibilidad de ver lo que tú piensas.
2. En el segundo compás que te hagas responsable de aquello que piensas.
3. Y por último en el tercer compás, que te liberes o sueltes aquello que piensas.

Sin embargo como bien explica en el video, la mayoría de personas se quedan en el primer compás, creyendo que aquello que piensan es totalmente cierto. Haciendo una externalización y justificando que nada de lo que sucede tiene que ver con uno mismo, y que todo lo que sucede es como uno piensa que es.

Y es a través de esta metáfora, que entendemos la importancia de la percepción de control que tiene la persona sobre las cosas que ocurren a su alrededor. Como bien se explica en la teoría del aprendizaje social de Rotter, el locus de control de la persona dependerá de la atribución que haga esta sobre si el esfuerzo que hace es o no contingente a su propia conducta. Siendo para este autor, y conectando con lo explicado por Sergi Torres, importante tener un locus de control interno en donde la persona sea capaz de percibirse como aquello que es responsable de su propia conducta, y es al hacerse precisamente responsable que se podrá hacer cargo de aquello que le atormente. Siendo por lo tanto las personas con un locus de control externo aquellas que se sientan frustradas por vivir como víctimas de las circunstancias de un mundo incontrolable para ellas.

3.2 Actividades realizadas dentro del taller.

Entre otra de las funciones que realizaba dentro de los talleres, se encontraba la de preparar en algunas ocasiones los “aquí y ahora”. Los “aquí y ahora” son unas prácticas que se realizaban al principio del taller, antes de empezar a tratar las posibles dudas o problemáticas, para desarrollar el *mindfulness*. Las cuales tenían como objetivo eliminar ese posible flujo de pensamientos caóticos que pudieran generar un estado de intranquilidad, permitiendo así a las madres producir un estado de relajación además de una mente calmada, necesaria para poder tratar las distintas problemáticas que se fueran a exponer a lo largo del taller. Desarrollar *mindfulness*, o como se llama en español “atención plena”, consiste en focalizar la atención durante unos minutos en lo que estamos haciendo o sintiendo en el momento presente, siendo el objeto de atención, por lo general, la propia respiración, nuestras sensaciones, sentimientos e ideas de ese momento en concreto, es decir, del ‘aquí y ahora’. Sin juzgarlas y simplemente dejándolas pasar. Percibiendo nuestro cuerpo, sin ningún tipo de expectativa, simplemente tomando consciencia de aquello que se encuentre enfrente nuestro, más allá de nuestro pasado y futuro, escuchando en todo momento al cuerpo, para así poder ver con claridad y ser ‘plenamente conscientes’ de nosotros mismos. Esta

incorporación consciente del estar “aquí y ahora” resulta un preciado instrumento, que ayuda a debilitar aquellas conductas, cogniciones o sentimientos dañinos que ocurren de manera casi automáticamente.

Por lo tanto a la hora de realizar estas meditaciones mi objetivo principal era replicar esto mismo. Y para ello utilicé como modelo representativo, la meditación *mindfulness* de Ausiàs Cebolla, profesor de la universidad de Valencia y experto en *mindfulness* y compasión. Que se centra en las sensaciones y en como la respiración se convierte en el punto de anclaje al cual volver cuando la atención se dispersa. Intentando adaptar el lenguaje de la meditación a uno que se relacionase mejor con la experiencia de la maternidad (Anexo 1). Además para favorecer a la concentración y relación del cuerpo y la mente, los aquí y ahora solían estar acompañados de música.

En busca de la música perfecta para llegar a este estado, decidí utilizar los cuencos tibetanos. Esta idea surgió al remontarme al origen del *mindfulness* el cual tenía una base oriental. Encontré que de hecho algunos monasterios budistas tibetanos, empleaban así los cuencos para marcar los tiempos o el final de una meditación. A parte los baños de sonido en los que uno se sumerge con el sonido de los cuencos tibetanos, ayudaban a proporcionar una gran relajación a las madres y a los bebés, lo que me hizo decantarme en seguir usándolo en los “aquí y ahora”.

Y finalmente, esto se solía complementar con un mantra o una afirmación positiva al final del taller (Anexo 2). Los mantras incluían declaraciones de autoafirmación que ayudaban al bienestar de las madres, que se repetían en todos los talleres al acabar, para así favorecer la expresión de la sinergia grupal y fortalecer los sentimientos de grupo. Siendo por esto recitada en voz alta por turnos, permitiendo así que cada madre fuese participe. Estos mantras o autoafirmaciones posibilitan e impulsan el cambio creando una intención, como el amor propio y la confianza. Y estos tienen como objetivo principal el de ayudar a superar aquellas posibles adversidades, que todas las madres se enfrentan durante la maternidad, para recordar aquello por lo que cada uno se mueve, para posibilitar el cambio de un hábito malo y sobre todo para proporcionar un impulso de ánimo.

3.2.1 Realización de las charlas.

Y en último lugar una de las tareas principales a realizar era la de hacer dos charlas. Tras los meses de observación, aprendizaje y acercamiento con las madres dentro de los talleres, tenía que elegir dos problemáticas para más tarde poder tratarlas desde una perspectiva psicológica en modo de charla.

La temática elegida para la primera charla, y que se realizó en el centro de La Cañada, fue sobre la culpa. Ser madre conlleva realizar un rol que exige una alta responsabilidad, y es por esto mismo que lo que más observaba dentro de los talleres es como esta alta exigencia se convertía en sentimientos de culpa que dificultaban la experiencia de la maternidad en las mujeres.

Para tratar la culpa desde una perspectiva psicológica dividí la charla en los siguientes apartados: en primer lugar realicé una pequeña introducción sobre como nuestro cerebro modula la realidad, y como este a su vez acababa influyendo en cómo se genera y funciona la culpa, más tarde creí conveniente añadir y profundizar en la diferencia entre la culpa adaptativa y desadaptativa, para en último lugar hablar sobre las técnicas que pueden aplicar en su vida diaria cuando se encuentren ante estos sentimientos desadaptativos. Y para acompañar la teoría realice unas diapositivas de acompañamiento (Anexo 3).

A continuación pasaré a explicar con mayor profundidad lo tratado durante la charla. El objetivo principal de esta charla era entender que la culpa en si no era problemática, si no que más bien a pesar de ser un sentimiento doloroso, era totalmente adaptativa. Ya que nos indicaba aquello que hayamos hecho mal, o de manera incorrecta, con el objetivo de enmendar el posible daño que hayamos podido generar. Y es aquí donde pasaba a definir la problemática principal, la culpa desadaptativa. Aquella que nace sin razón aparente, de una exigencia autoimpuesta y que puede llevar a tener sentimientos negativos que lleven a actuar de manera contraproducente.

En primer lugar para explicar cómo funcionaba esta culpa desadaptativa, hable sobre que detrás de estos sentimientos desadaptativos se encontraban una serie de pensamientos irracionales. Para ello utilicé el modelo ABC de Albert Ellis, el cual enfatiza con que las creencias/pensamientos irracionales, formados principalmente por exigencias y falsas necesidades, son los que generan la mayor parte de los problemas emocionales. Esto resulta clave, ya que ante un mismo evento, según nuestras creencias o pensamientos podemos interpretar un mismo evento de manera distinta, lo

que nos llevará a desarrollar sentimientos más adaptativos o por el contrario más desadaptativos.

Una vez visto el mecanismo detrás de estos sentimientos de culpa, y poniendo el foco de acción en estos pensamientos irracionales, presenté unas técnicas basadas en la reestructuración cognitiva. Con el objetivo de darles a las madres una herramienta que les permita ser capaces de identificar los pensamientos irracionales, para así poder cambiarlos por unos más adaptativos.

Las técnicas presentadas son las siguientes:

1. Registro de los pensamientos irracionales: Esta es la primera fase, y resulta clave para identificar ante que eventos, y ante que pensamientos se despierta ese sentimiento de culpa. Registrando por lo tanto: el acontecimiento ocurrido, la evaluación que hemos hecho de esta, y por último una calificación del 1-10 del sentimiento que hemos sentido.
2. Análisis de la veracidad de los pensamientos irracionales. En esta segunda fase buscaremos empezar a cuestionar esos pensamientos irracionales, planeándonos las siguientes preguntas ¿Puedo demostrarlo? ¿Es realmente una buena prueba, o existen otras posibilidades? ¿Hay alguna evidencia en contra de esta afirmación? ¿Hay alguna posibilidad de que nos estemos equivocando?
3. Análisis de la utilidad del pensamiento. Al igual que la anterior fase nos seguimos cuestionando estos pensamientos irracionales con las siguientes preguntas ¿De qué me sirve pensar que está enfadado conmigo? ¿Soluciono mis problemas pensando esto? ¿Me ayuda en algo? ¿Qué conseguiré pensando así?
4. Análisis de la trascendencia del pensamiento. Esta fase tiene como objetivo plantear la posibilidad de que si fuera cierto, que alternativas más adaptativas podré llevar para superarlo ¿Es tan grave? ¿Qué es lo peor que podría pasar? ¿Por qué sería tan horroroso? ¿Podré superarlo? ¿Dentro de unos años me acordaré de esto? ¿Me puedo imaginar continuando mi vida si este suceso llegase a ocurrir?
5. Hacer experimentos conductuales. En esta fase se buscará información a través de la opinión de otras personas, ya sean familiares/amigos como profesionales,

informándote sobre el tema a través de libros o conferencias, con el objetivo principal de cuestionar esas creencias y pensamientos que se dan por hecho.

6. Y en último lugar una vez identificado que estos pensamientos son contraproducentes y que no nos están ayudando, llega la hora de cambiarlo a través del uso de pensamientos alternativos

- ¿Hay otra manera de interpretar este acontecimiento?
- Si un amigo/ familiar tuviera este pensamiento ¿qué le diría?
- ¿Podría hacer algo más útil que darle vueltas a este pensamiento?
- ¿Esta forma de interpretar la realidad me ayuda a conseguir mis objetivos? ¿Me ayuda a tener mejor estado de ánimo?

También añadí que a la hora de reformular esos nuevos pensamientos resultaba clave eliminar los “debería” y los “tengo que” y sustituirlos por “me gustaría” o “preferiría”. Por ejemplo cambiar el “necesito dar el pecho para ser buena madre”, por “Me gustaría dar el pecho, pero si no, lo importante es que mi hijo y yo estemos bien”. Ya que ayudaba a quitar esa exigencia autoimpuesta.

Al finalizar la charla decidí dejar un espacio de tiempo, para tratar las posibles dudas que podrían haber surgido a lo largo de la charla, además de compartir las experiencias en donde hubieran sentido esta culpa

En cuanto a la temática de la segunda charla. Decidí hablar sobre “la importancia de decir lo que sientes”. Ya que otra de las problemáticas recurrentes de los talleres era en como las madres se enfrentaban a una serie de diferencias con sus seres queridos, que les llevaba a generar discusiones y conflictos con sus familiares, pareja, o amigos, que no sabían cómo resolver.

Para tratar la siguiente temática dividí la charla en los siguientes apartados: en primer lugar quise utilizar una técnica de autoconsciencia que les permitiese identificar su círculo de acción, a como pasar de un locus externo a un locus interno. Más tarde, explique cómo estas emociones nacen de unas necesidades emocionales que tenemos todos los seres humanos. Para en último lugar exponer la importancia de expresarnos.

El objetivo principal de esta charla era buscar la autoconsciencia. De no buscar tener razón, sino saber que podemos estar equivocados desde la calma, manteniendo una conversación con diferentes puntos de vista para alcanzar el entendimiento y con ello solucionar las posibles discrepancias. Y como material de apoyo realicé unas diapositivas (Anexo 4). Además esta charla se realizó de manera virtual, ya que las condiciones del centro de salud de Benimámet me imposibilitaban realizarlo allí.

A continuación pasaré a explicar con mayor profundidad lo tratado durante la charla. En primer lugar quise exponer la importancia de ser conscientes de que los responsables de cómo nos sentimos somos nosotros mismos, buscando siempre pasar el locus de control externo a uno interno. Permitiendo así que la persona se percibiese a sí mismo como aquel que dirigía su vida y sus acciones. Para simplificarlo de manera didáctica utilicé la siguiente metáfora, la cual también puede ser usada como una técnica de autoconsciencia, y que saqué de la psicóloga Nilda Chiaraviglio (2020), sexóloga experta en terapia de pareja.

Existen dos puertas, en la primera puerta se nos pregunta ¿De quién es el problema? Y la llave que responde a esta pregunta es “de quien lo siente”. En la segunda puerta se plantea la siguiente pregunta ¿Quién puede resolver el problema? Y la llave que responde a esta pregunta es “Quien lo tiene”. Tal y como se plantea en la siguiente metáfora cada uno se hace responsable de lo que uno siente. Hay que entender que ningún problema se resuelve desde el exterior si no desde el interior. Por ejemplo, si alguien me da la mano y justo me aprieta en una herida, ¿Quién me está haciendo daño? ¿La mano o la herida? Las personas hieren pero no me hieren. Externalizar los problemas nos genera alivio a corto plazo, pero a largo plazo sentiremos que no hay solución para nuestros problemas.

Y aquí se pasa al siguiente apartado en donde se plantea ¿De dónde nace la herida? Los seres humanos tenemos unas necesidades emocionales que deben ser cubiertas, si no lo son pueden convertirse en esas heridas que nos duelen cuando nos las tocan. Resulta clave identificarlas para saber cubrirlas, y sobre todo entender que no podemos esperar a que otros las resuelvan por nosotros.

Entre las necesidades están:

- Necesidad de seguridad y control.

- Necesidad de relevancia: sentirnos queridos.
- Necesidad de aventura de reto y de variedad.
- Necesidad de cambio
- Necesidad de pertenencia a un grupo.
- Necesidad de aprender a crecer y evolucionar..
- Necesidad de contribuir.

Y en último lugar, expuse la importancia de expresarnos por las siguientes razones:

- Todos sufrimos el "sesgo de confirmación", es decir, la tendencia a buscar únicamente pruebas que confirmen nuestras creencias y prejuicios. Por eso es tan importante la diversidad, sobre todo la diversidad de puntos de vista: La única cura fiable para el sesgo de confirmación es interactuar con otras personas, que tengan un sesgo de confirmación diferente y que te hagan el favor de criticar tus ideas.
- Nos ayuda a desarrollar humildad, a ser más abierto, a tener un mayor compromiso y sobre todo a construir, un yo fuerte y maduro. Necesitamos humildad para reconocer que quizá no siempre tengamos razón en todo y que tenemos algo que aprender de los demás. También necesitamos estar abiertos a la posibilidad de modificar nuestros puntos de vista, opiniones e incluso valores en función de nuestro compromiso.
- Y en último lugar les ayudas a entender que, nuestra identidad como personas debe mantenerse separada de las ideas que respaldamos en un momento dado. De lo contrario, cuando se critiquen esas ideas, es probable que vivamos una conversación como un ataque a nuestro yo, en lugar de como una oportunidad para reflexionar sobre algo más profundamente.

Y al finalizar la charla al igual que en la anterior, deje tiempo para resolver las posibles dudas y/o reflexionar sobre lo comentado en la charla.

4 Resultados y/o valoración de la experiencia.

4.1 Resultados de actividades realizadas en el taller.

4.1.1 Realización de los “aquí y ahora”.

El primer contacto de las madres con las dinámicas realizadas dentro del taller, resultaba fundamental para su posterior vinculación e inclusión dentro del grupo. Ya

que, observaba como en la mayoría de casos, las madres llegaban expectantes y dudosas sobre lo que iba acontecer dentro taller, lo cual podía llegar a dificultar esa conexión grupal, y por lo tanto más tarde podía producir problemas a la hora de abrirse y expresarse sobre aquello que les preocupaba. Sin embargo pude observar que tras la realización de los “aquí y ahora”, se creaba un ambiente acogedor que posibilitaba hacer desaparecer esa tensión inicial de las madres, creada por la novedad y la incertidumbre que podía causar el primer contacto con una nueva experiencia, permitiendo por lo tanto una mayor unión entre las madres que conformaban el grupo.

Aunque la meditación resulte ser una práctica solitaria, observé que realizarla en grupo resultaba beneficioso para la búsqueda de una mayor conexión emocional y social entre las madres. Puesto que los “aquí y ahora” creaban un ambiente de introspección, en donde simplemente estaban sus mentes y ellas mismas, y que por consecuencia les llevaba a pensamientos del pasado o del futuro, que les podía hacer sentirse completamente vulnerables y salir de ese estado de relajación, necesario para realizar las dinámicas del grupo. Y es por esto mismo que llevarlo a cabo en grupo resultaba beneficioso, ya que todas las madres del grupo atravesaban desafíos similares, en donde estaban las mismas inseguridades, miedos y culpas.

El simple hecho de tener la compañía de personas que estaban pasando por lo mismo que ellas, hacía que los “aquí y ahora” adquiriesen una importancia, aportando un valor extra a la madres para así afrontar aquellos retos y adversidades, que acontecían durante la lactancia, y en general durante la maternidad.

Por último destacaría como el tener la oportunidad de realizar los “aquí y ahora” dentro de los talleres, me ha permitido integrar los conocimientos que he ido adquiriendo a lo largo de la carrera, dotándolos de un significado y un valor, permitiéndome así desarrollar las competencias psicológicas esperadas a la hora de realizar las prácticas. Me ha aportado un gran conocimiento, que me ha llevado al aprendizaje de la importancia y la necesidad del ser humano de estar en contacto y en armonía con el resto de personas que forman parte de su mismo colectivo. Y el aprendizaje principal extraído de la realización de los “aquí y ahora”, sería como el realizar el *mindfulness* en grupo, es capaz de enriquecer y potenciar las vivencias experimentadas en comunidad.

4.1.2 Realización de tutorías.

Desde el primer momento en las tutorías, MariaJosé, nuestra tutora externa del practicum, nos habló de como la lactancia resultaba ser una “excusa” para poder ahondar en las problemáticas que acontecen dentro de este colectivo, de cómo los talleres buscaban la lactancia como punto en común que ayudase a crear un sentimiento de unión, y como a través de este se fomentaba lo que ella denominaba “biología del amor”. Entendiendo el amor como una característica intrínseca humana, que es al mismo tiempo comprendida como aquella dinámica que permite la colaboración y cooperación entre seres humanos. Que permitirá a su vez abrir la posibilidad de reflexión e interacción con otras personas sin importar quienes sean, aceptando así su propia existencia y la de los demás.

Siendo por lo tanto clave que comprendiésemos que los talleres eran un espacio de acción y reflexión, que ayudaban a desarrollar las condiciones necesarias que posibilitaban a las madres ampliar su capacidad de acción y reflexión del mundo en el que vivían, haciéndolas participes del cambio. Y contribuyendo así en su transformación de manera responsable, y sobre todo en coherencia con uno mismo. Siendo por lo tanto nuestro papel a realizar dentro de los talleres, ayudar a generar este espacio. Además, de aprovechar la experiencia como una oportunidad de aprendizaje y reto, que nos ayudase a un mejor desempeño de nuestro futuro papel como psicólogas.

Por lo tanto, la función principal del taller era generar un espacio en el cual predominase un sentimiento de comunidad, y en donde las madres no se sintiesen juzgadas, para así poder facilitar una mejor comunicación del sufrimiento experimentado, el cual se transformaba en aprendizaje y crecimiento, y el que además acababa adquiriendo un valor para la propia persona y para el resto de integrantes del taller, siendo por lo tanto en todo momento una relación recíproca. Es gracias a esto que poco a poco se abandonaba el supuesto rol establecido de lo que es ser “buena madre”, para pasar a asumir las responsabilidades acerca de su propio bienestar y el del grupo, culminando en un proceso de empoderamiento personal y colectivo. Y es precisamente por esto que muchas madres a pesar de haber conseguido resolver sus dudas seguían manteniendo su participación dentro de los talleres.

A lo largo de los talleres, surgieron dificultades que tenían que ver principalmente con el papel que desempeñábamos dentro de los talleres. Por ejemplo, en mi caso me resultaba difícil conectar con la experiencia de las madres, ya que no soy madre y

muchas de las problemáticas de las que hablaban me resultaban desconocidas, como las mastitis, episiotomías, perlas de leche.... Sumando el hecho de que entre las madres y yo había una diferencia de edad, que podía dificultar todavía más esa conexión, ya sea por estar en fases de la vida completamente distintas como por pertenecer a generaciones distintas. Ante esta problemática MariaJosé nos planteó la importancia de la percepción que teníamos sobre la realidad que nos rodeaba, ella hablaba de como la mayoría de personas nos encontrábamos en un mundo dual en el que clasificábamos las experiencias en dos categorías opuestas de todo o nada, lo cual nos hacía generar juicios categóricos, atribuyéndoles significados extremos y absolutistas en lugar de tomar en cuenta diferentes dimensiones.

Principalmente, el mundo dual se construía a través de las ideas, que habíamos ido adquiriendo por nuestra familia, sociedad o experiencias propias. Resultaba clave entender que para realizar mi tarea profesional tenía que evitar conectar con ellas desde mis ideas, e intentar conectar a través de las emociones, ya que la transmisión de emociones es un proceso primitivo e inconsciente que actúa como una sincronía y parte de la supervivencia de los seres humanos.

Las tutorías ayudaban por lo tanto, a generar un espacio de reflexión al igual que lo acontecía dentro de los talleres. Donde compartir nuestros malestares internos, replanteándonoslos y encontrando nuevas maneras de enfrentarlos. En un ambiente grupal de colaboración y cooperación mutuas, en donde el objetivo principal era alcanzar a presentarnos sin las máscaras sociales, que debemos adoptar en diferentes momentos de la vida cotidiana. Además las reflexiones sacadas de estas tutorías resultaban una oportunidad de autoconocimiento, para encontrarnos y conocernos en mayor profundidad a nosotros mismos dentro del mundo laboral. Esto resultaba fundamental, ya que cuarto año supone un momento de la vida en donde invaden sentimientos de incertidumbre y duda sobre hacia donde queremos encaminar nuestra vida profesional.

4.1.3 Realización de las charlas.

La realización de las charlas supuso un largo proceso de creación, ya que antes de efectuarlas, primero tenía que adentrarme dentro del mundo de la maternidad, el cual me resultaba totalmente novedoso y desconocido al mismo tiempo. Era clave ir aprendiendo e incorporando nuevos conceptos médicos y de jerga, para un mayor

entendimiento y conexión con las madres y sus problemáticas. Además de integrar en mis conocimientos, una forma diferente de entender la maternidad y la lactancia a lo que tenemos acostumbrado en las sociedades actuales.

Una vez dentro del mundo de la maternidad, y habiendo entendido en mayor profundidad aquellas dificultades y pensamientos que rodean la experiencia de ser madre, intentar encontrar la perspectiva psicológica que se encontraba detrás de muchas de estas problemáticas, las cuales tenían que ver principalmente con una explosión de emociones ante los cambios recientes que acontecían dentro de sus vidas, que les resultaba difícil de manejar, y que convertía la maternidad en una experiencia totalmente abrumadora. Es por esto que tras unos meses, acabé eligiendo las temáticas que consideré que eran más importantes tratar, para más tarde informarme sobre estas temáticas, leyendo distintos libros y artículos, viendo conferencias y charlas. Además de buscar incorporar aquel conocimiento que había ido adquiriendo a lo largo de la carrera.

Sin embargo aquello por lo cual atravesé más dificultades a la hora de elaborar las charlas, fue la adaptación de la charla a un público como el de las madres, ya que la mayoría de exposiciones o charlas que había realizado habían sido dentro de un ámbito académico, en donde me establecían y exigían ciertas pautas y un nivel de tecnicismos alto. Suponiendo todo un reto su elaboración, ya que en estas charlas no existían reglas fijas ni ninguna duración en concreto, podía hablar de lo que quisiese con tal de transmitir un conocimiento útil para las madres, además tenía que adecuar mi vocabulario a uno que fuera accesible para todo tipo de espectador. No obstante tuve la ayuda de mi tutora MariaJosé para la orientación de la temática, además de la corrección de ciertos matices sobre el contenido y la presentación de la charla. Sobre todo enfatizó la importancia de un buen lenguaje para una buena comunicación y transmisión del mensaje principal de la charla.

En general la creación y la realización de las charlas han supuesto una oportunidad para aplicar aquellos conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera, además de suponer una actividad de autoconocimiento para saber cuáles son mis barreras y fortalezas a la hora de querer comunicar un mensaje. Entender que para poder transmitir un mensaje de manera clara, también hay que escuchar de forma que gane el significado completo de lo que se dice y haga que el resto de personas se sientan escuchadas y entendidas.

4.2 Rol profesional y experiencia.

Para concluir, definiría la experiencia dentro del centro Amamanta, no solo como una gran oportunidad de aprendizaje en el desempeño de mi futuro rol profesional, sino además como una oportunidad de autoconocimiento y de entendimiento de un colectivo tan importante para la sociedad, como es el de las madres.

Las madres desempeñan un papel fundamental en la crianza y el desarrollo de sus hijos, siendo su bienestar emocional y mental aquel que más impacto tiene dentro de las dinámicas familiares. Resulta clave entender que la maternidad es una experiencia única y personal para cada mujer, ya que cada una de ellas tiene sus propias expectativas, desafíos, alegrías y preocupaciones. Es por esto mismo que resulta esencial reconocer la diversidad de experiencias para no generalizar, ya que cada madre puede tener circunstancias y necesidades diferentes que le lleven a tomar diferentes decisiones. Entender que el papel psicológico dentro de este colectivo implica reconocer la singularidad de su experiencia, apoyar su bienestar emocional y mental, comprender la crianza y el desarrollo infantil, facilitar redes de apoyo y promover su autocuidado. Al comprender y abordar las necesidades y desafíos específicos de las madres, los profesionales de la psicología podemos ayudar a promover su salud mental y contribuir al bienestar familiar en general, lo que llevará al desarrollo de una sociedad sana.

Las prácticas realizadas en cuarto año se convierten en el primer paso que hacemos los estudiantes hacia la incorporación del novedoso mundo laboral. Estas tienen como objetivo principal aportarnos una visión global de cómo funcionan las dinámicas laborales, además de generar el ambiente idóneo para un aprendizaje sobre cómo desempeñar nuestras tareas correspondientes de una forma óptima. Todo esto se junta con que los estudiantes nos encontramos con la presión añadida de tomar decisiones importantes sobre nuestro futuro, como la elección de una especialización, o la planificación de estudios posteriores. Y es precisamente esta incertidumbre la que puede generar estrés adicional, dificultando así las elecciones del futuro. En definitiva, estas prácticas me han ayudado a entender más cómo funciona la intervención psicológica dentro de este ámbito, abriéndome las puertas hacia una de las orientaciones de la psicología no tan conocida, que es la psicología perinatal.

5 Referencias

- Derbez, A. (2020, 27 de Junio). *Relaciones: ¿Por qué nadie puede llenar tu vacío? Nilda Chiaraviglio | T1. Cap #10 La Magia del Caos.* <https://www.youtube.com/watch?v=EvtL4M79bA8&t=573s>

- García-Campayo, J. (2016, 14 de Septiembre). *Meditación Mindfulness: CONTEMPLACIÓN DE LAS SENSACIONES*, Aysiàs Cebolla.
https://www.youtube.com/watch?v=fRpPp9Qct_U

6 Anexos.

Anexo 1: Meditación.

Me gustaría que pusieras tu atención en aquellas partes de tu cuerpo que están en contacto con el suelo, que cojas tu atención y que de manera consciente la lleves ahí, y poco a poco lleva esa atención que ya tienes focalizada en una parte de tu cuerpo, te invito a que la lleves a una parte más arriba, a tu vientre y que poco a poco vaya subiendo por la columna, dándose cuenta de cómo están tus hombros, si tienes uno más levantado que el otro, y pasa tu foco a tu respiración. Hemos estado respirando todo este tiempo pero la diferencia es que ahora estamos dándole conciencia, tomaremos unos pocas respiraciones conscientes, y no necesitamos cambiar la respiración o respirar de ninguna manera en particular, simplemente deja que fluya, el cuerpo está respirando por sí mismo y nosotros podemos simplemente sentirlo Durante la maternidad hay enfado intranquilidad momentos en los que no sabes que hacer, a veces ponemos mucho tiempo y esfuerzo en intentar resolver una situación, pero cuando estamos en un estado de caos, de saturación emocional no se puede ver claramente. Y poco a poco vamos abriendo el foco a lo que nos rodea, puedes estirarte, mover tu cuello y ve abriendo los ojos poco a poco.

Anexo 2: Mantra de Amamanta.

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 añoses 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.

Anexo 3: Diapositivas “Sentimientos de culpa asociados a la maternidad”.



¿Cómo funcionamos?

Procesar información resulta agotador para nuestro cerebro.

Ante un mundo de infinitas posibilidades, lo mejor es simplificarlo.



¿Cuál es más peligrosa?



¿Qué es la culpa?



Durante la maternidad



Ejemplos

-Debería darle el pecho, porque es lo mejor para él.
-Debería estar feliz es lo que siempre he querido.
-Debería entenderlo, soy su madre.
-Debería estar con él siempre, no voy a salir, soy su madre me necesita.
-Mi hijo está llorando/tiene una rabieta, algo he hecho mal, debería saber como actuar.
-Debería ser comprensiva en todo momento, no me puedo enfadar, no me puede ver triste.
-Mi hijo debería ser la prioridad principal.
-No sé qué hacer, debería saber qué hacer.
-Debería priorizarlo en todo momento, sacrificando mi bienestar porque eso es lo que hace una buena madre.



Ejemplo

María	Joana
<ul style="list-style-type: none"> ● Maternidad. ● "Y si el bebé deja de respirar", "y si siente demasiado calor ", "y si no lo estoy alimentando bien". ● Culpa, hipervigilancia, inseguridad. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Maternidad. ● Puede que algo no salga como lo esperado, pero cuando llegue haré lo necesario. "podré superarlo, soy capaz". ● Seguridad, confianza y tranquilidad.

Autosensibilización



Registrar pensamientos irracionales

Acontecimiento	Evaluación o pensamiento	Sentimiento en una escala del 1-10

A small teacher character with red hair, wearing a blue shirt and a brown skirt, stands to the left of a green chalkboard. She is pointing at the board with a stick. On the bottom right of the chalkboard, there are some books and a small box.

Analizar la veracidad de los pensamientos irracionales



¿Puedo probarlo?
¿Es eso una buena prueba?
¿Tenemos evidencia en contra de nuestra afirmación?
¿Hay algo que nos indique que puede que nos equivoquemos?

Utilidad del pensamiento

- ¿De qué me sirve pensar que tengo la culpa?
- ¿Soluciono mis problemas pensando esto?
- ¿Me ayuda en algo?
- ¿Qué conseguiré pensando así?

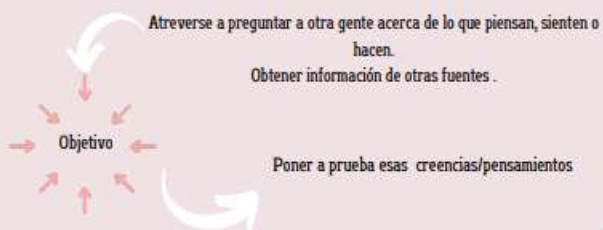


Analizar la trascendencia

- ¿Es tan grave?
- ¿Es lo peor que podría pasar?
- ¿Por qué sería tan horroroso?
- ¿Podré soportarlo?
- ¿Dentro de unos años me acordaré de esto?
- ¿Puedes imaginarte continuando con tu vida aun cuando esto ocurriera así?



Experimentos conductuales



Pensamientos alternativos



¿Hay otra forma de interpretar esta situación?

Si un amigo tuviera este pensamiento ¿qué le diría?

¿Podría hacer algo más útil que darle vueltas a este pensamiento?

¿Esta forma de interpretar la realidad me ayuda a conseguir mis objetivos? ¿Me ayuda a tener mejor estado de ánimo?

También es importante eliminar los "debería" y los "tengo que" y sustituirlos por "me gustaría" o "preferiría". No "necesito dar el pecho para ser buena madre", sino "Me gustaría dar el pecho, pero si no, lo importante es que mi hijo y yo estemos bien".

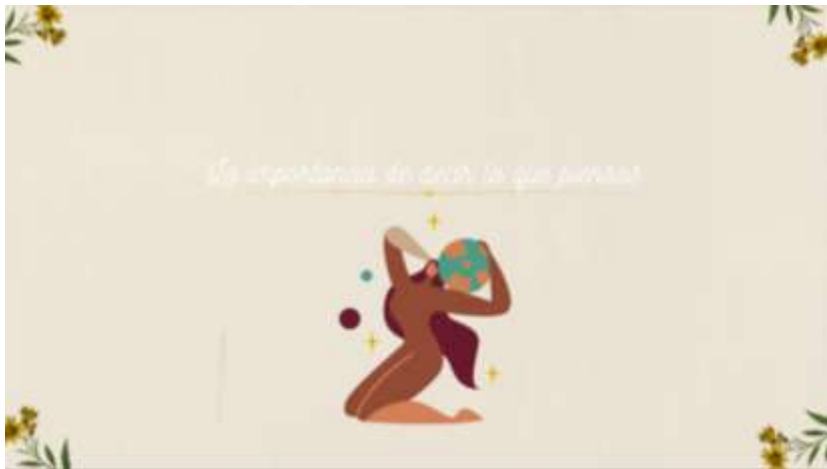


Vamos a ponerlo en práctica.

FINAL



Anexo 4: Diapositivas “La importancia de decir lo que sientes”.



EJEMPLO

"Mi suegra insiste en que quiere pasar más tiempo con su nieto"



¿De quién es el problema?



De quién lo tiene

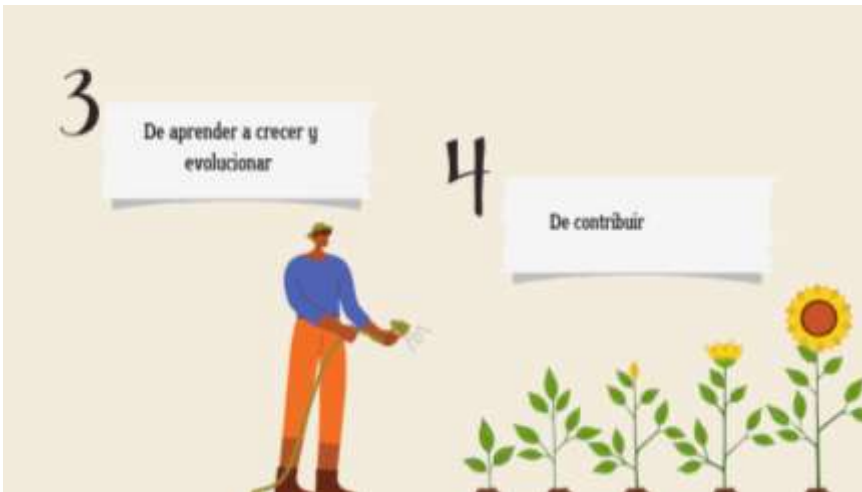


¿Quién puede resolver el problema?



¿Quién lo tiene









Anexo 5: Certificado de asistencia al fórum de ocupación.



CERTIFIQUE QUE:

D/D^a. Alicia Domínguez Pérez

Amb NIF/NIE: 49357977T, ha assistit al:

**Fòrum d'ocupació Àrea Ciències de la Salut + Congrés Investigació Biomèdica
(10/02/2023)**

Per la qual cosa se li atorga el present CERTIFICAT.

València, 10/05/2023

Signat: Delegat de la Rectora per a Ocupació i Pràctiques.

D. Jesús Soret Medel

Anexo 6: Certificado de realización del curso UVocupación.

UVocupació

INFORME QUE:

Domínguez Pérez, Alicia

ha participat satisfactoriament en el curs:

Objetivo: tu inserción profesional

Aquest curs està emmarcat dins de la assignatura
Pràctiques Externes del curs acadèmic 2022-23 de la seua titulació
i no té reconeixement de crèdits de participació universitària.

Per la qual cosa se li otorga el present document

Signat: Delegat de la Rectora per a ocupació i pràctiques



D. Jesús Soret Medel

FIPx4obE6j