

MEMORIA DEL PRÁCTICUM PROFESIONAL PRESENCIAL

ITINERARIO:

Nombre y apellidos del/la estudiante: Patricia Galiano Morellá

Teléfono de contacto: [REDACTED]

Dirección electrónica: p[REDACTED]@alumno.uned.es

Nombre completo del Centro Colaborador de Prácticas: AMAMANTA

Centro Asociado: Centro Alzira-Valencia “Francisco Tomás y Valiente”

Nombre y apellidos del/de la Tutor/a del Centro Asociado: Suso Mascarell Simó

Fecha de realización de las prácticas: 11 de noviembre al 15 de mayo

Modalidad Prolongada (225 horas)

1. ÍNDICE	
2. CONTEXTO	3
3. CRONOGRAMA	4
4. FICHA DE ACTIVIDADES	5
Actividad 1: Reflexión sobre nuestras propias competencias.....	5
Actividad 2: Elaboración de un plan de acción	6
Actividad 3: Recogida y análisis de información.....	7
Actividad 4: Creación de un banco de recursos	8
Actividad 5: Apoyo y sostén emocional grupal (Talleres de lactancia)	9
Actividad 6: Acompañamiento emocional individual.....	10
Actividad 7: Enseñanza de técnicas de relajación	11
Actividad 8: Asesoramiento en habilidades comunicativas.....	12
5. VALORACIÓN/ AUTOREFLEXIÓN/ AUTOCRÍTICA	13
Contexto:	13
Relación teoría-práctica:	15
Competencias:	16
Empleabilidad:	17
Deontología:	18
Habilidades personales y autorregulación:	18
6. BIBLIOGRAFIA COMENTADA Y REFERENCIAS	20
Bibliografía comentada	20
Referencias	20
<i>ANEXO 1:</i>	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
<i>Currículum vitae</i>	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
<i>Carta de presentación</i>	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>

2. CONTEXTO

Amamanta es una organización sin ánimo de lucro, con sede en Vilamarxant (Valencia) pero con ámbito de actuación autonómico, tiene como objetivo la apoyo y promoción de la lactancia materna. Con más de 20 años de recorrido, las actividades que se realizan se engloban en tres direcciones:

- **Apoyo.** Mediante los talleres de lactancia tanto presenciales como virtuales, que se iniciaron durante la pandemia del año 2020 y que han conseguido extender la ayuda fuera de España. También el voluntariado hospitalario (Hospital Clínic y Hospital de Manises), donde tras el parto, se apoya y da información veraz a las madres que lo necesitan.
- **Difusión y promoción.** Se promociona y visibiliza la lactancia materna desde la propia web y redes sociales, con información actualizada sobre la lactancia materna, así como consejos para la instauración, continuación de la lactancia materna tras la vuelta al trabajo, destete... También se promociona la lactancia mediante exposiciones, calendarios, etc.
- **Formación.** Anualmente se realiza un curso de Asesoras en Lactancia Materna, para formar a las socias en lactancia materna y así sostener los talleres y voluntariados. Además, se realizan formaciones tanto para las socias como a las madres y acompañantes (talleres de crianza, de alimentación complementaria, sueño, primeros auxilios, suelo pélvico, sexo tras el parto,...) y cursos, charlas... en todos los niveles educativos.

La población principal son mujeres embarazadas y madres, pero está abierta a parejas y familiares (abuelos, tíos...) que vayan a tener un contacto estrecho con el bebé. Una de las principales características de los talleres de lactancia de AMAMANTA, es que éstos se realizan en estrecho contacto con el centro de salud y que, si bien todos no se realizan en centros de atención primaria, sí que todos se dan en espacios públicos.

El papel de la psicóloga en la asociación es la formación, coordinación y supervisión a las asesoras de lactancia que dirigen los talleres, también la realización de charlas tanto a asesoras para enseñar dinámicas grupales, moderación de grupos, herramientas de comunicación asertiva y de afrontamiento en la etapa perinatal, como a madres. Además, tutoriza el prácticum de psicología, en el que, mediante tutorías mensuales, da pautas y mediante hechos que se comentan de los talleres, mostrando cómo lo fisiológico está relacionado con la parte emocional.

3. CRONOGRAMA

mes		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			
Nov.	M																																		
	T																																		
Dic.	M																																		
	T																																		
Ener.	M																																		
	T																																		
Feb.	M																																		
	T																																		
Marz.	M																																		
	T																																		
Abr.	M																																		
	T																																		
May.	M																																		
	T																																		

Tipo de actividad	Descripción	Hrs
Tutorías de reflexión y formación con la psicóloga	De carácter reflexivo (sobre experiencias en los talleres como comentarios de vídeos y lecturas recomendados). Acompañamiento: Psicóloga de Amamanta. Actividades:	37
	Reflexión sobre nuestras propias competencias	20h
	Elaboración de un plan de acción	7h
	Recogida y análisis de la información	10h
Talleres de lactancia	96h en los talleres presenciales y 24h en los talleres online. Acompañamiento: Asesoras de lactancia. Actividades:	120
	Apoyo y sostén emocional grupal	97h
	Enseñanza de técnicas de relajación	13h
	Recogida y análisis de la información	10h
Acompañamiento emocional individual	Acompañamiento a madres en el postparto inmediato en su estadía hospitalaria. Acompañamiento: asesoras de lactancia	25
Creación de un banco de recursos	Asistencia a ferias, taller de talleres (donde se reúnen las asesoras de los talleres y ponen la información en común) y charlas formativas e informativas: asistencia a la formación de asesora de lactancia, charlas de BLW, ser madre, suelo pélvico, destete respetuoso, sueño infantil, extracción manual de leche... Acompañamiento independiente.	35
Asesoramiento en habilidades comunicativas	Preparación, revisión con la tutora y exposición de la charla en el taller de lactancia. Acompañamiento independiente	8

4. FICHA DE ACTIVIDADES

Actividad 1: Reflexión sobre nuestras propias competencias

Objetivo de actividad y contenido: Es la introspección sobre las competencias propias de nuestro rol de psicólogas, la importancia de lo que hacemos y decimos.

Tiempo empleado con cada destinatario o grupo y tiempo empleado en el total de las horas prácticas: El tiempo empleado para la reflexión es alrededor de 1'30-2h en cada tutoría y en el total de las horas prácticas: 20h

Procedimiento y modo de realización (contemplando las técnicas empleadas). El grueso de las tutorías con la psicóloga de AMAMANTA versa sobre la reflexión sobre nuestras propias competencias. La psicóloga inicia la tutoría o bien con una reflexión sobre el visionado de algún video que ella haya recomendado, alguna lectura (Sana tu cuerpo, de Louise Hay (1988)) o con alguna cuestión que las alumnas hayamos sacado en la tutoría (en mi caso, expuse la lectura de Redes de maternidad y crianza, de Garrido (2018)). Mediante preguntas abiertas nos lleva a una meditación, una reflexión sobre nuestras competencias. El debate con las experiencias compartidas y/o con las lecturas o visionado de vídeos complementarios con las compañeras de prácticas, así como la psicóloga, nos lleva a un mayor conocimiento de cómo debemos trabajar.

Las técnicas observadas son las dinámicas grupales, el asesoramiento, el debate y el conocimiento desde un enfoque participativo.

Competencias observadas y adquiridas: Autoconocimiento, autocrítica, pensamiento crítico

Actividad 2: Elaboración de un plan de acción

Objetivo de actividad y contenido: el objetivo de esta actividad es poner en marcha una forma de atención tanto individual como grupal de forma profesional, ateniéndonos a los objetivos de la asociación

Tiempo empleado con cada destinatario o grupo y tiempo empleado en el total de las horas prácticas: 1h mensual, en la tutoría con la tutora, 7h en el total de las prácticas.

Procedimiento y modo de realización (contemplando las técnicas empleadas). A partir de las experiencias vividas en los talleres y voluntariado de hospital de todas las compañeras de prácticas, y nuestras reacciones, la psicóloga junto a nosotras consensuamos un plan de acción para la atención de las madres.

Las técnicas empleadas son el asesoramiento y la reestructuración del pensamiento a través de otro punto de vista.

Competencias observadas y adquiridas: escucha activa, observación, pensamiento autocrítico, ser consciente de las habilidades y las propias limitaciones como profesional.

Actividad 3: Recogida y análisis de información

Objetivo de actividad y contenido: Se trata de una actividad introspectiva, en la que se debe seleccionar y recolectar la información relevante de lo ocurrido tanto en los talleres de lactancia como en las sesiones de tutoría.

Tiempo empleado con cada destinatario o grupo y tiempo empleado en el total de las horas prácticas: Esta actividad se realiza en varios momentos, como son las tutorías con la psicóloga (alrededor de 30 minutos en las sesiones de tutoría, 10h en el total de las prácticas) o los talleres de lactancia (15-20min en cada taller de lactancia y unas 10h en el total de las prácticas). El total de las horas en todas las prácticas, son 20h.

Procedimiento y modo de realización (contemplando las técnicas empleadas). Mediante la escucha activa se selecciona y analiza las distintas informaciones tanto en los talleres, como en las tutorías (ya sea de nuestras compañeras, de los recursos para su análisis o de la propia psicóloga). La recogida y análisis de la información seleccionada de los talleres de lactancia servirá para las tutorías, donde ahondaremos en ello y podremos analizar de nuevo desde otro prisma o con mayor profundidad.

Las técnicas empleadas son la escucha activa, la atención y selección de la información.

Competencias observadas y adquiridas: el análisis y la síntesis de la información, así como la paciencia, el conocimiento del tema, etc.

Actividad 4: Creación de un banco de recursos

Objetivo de actividad y contenido: El objetivo de la asistencia a las distintas formaciones, tanto dirigidas a las madres (BLW, sueño, suelo pélvico, etc.), como el dirigido a las asesoras de lactancia (curso de asesora de lactancia o extracción manual de leche) es tomar conocer diversas formaciones relacionados con la maternidad

Tiempo empleado con cada destinatario o grupo y tiempo empleado en el total de las horas prácticas: las charlas informativas para las madres suelen tener una duración de 1h-1'30h, las formaciones de asesora de lactancia, cada sesión tiene una duración de 3h/día. El cómputo total empleado en la asistencia a formaciones relacionadas con la maternidad son 35h

Procedimiento y modo de realización (contemplando las técnicas empleadas). La asociación pone a disposición de las usuarias formaciones, charlas y coloquios donde profundizar en un tema en concreto. La asistencia a este tipo de formaciones ahonda en el conocimiento de los temas sobre maternidad y crianza y favorece la empatía y el conocimiento de estos temas.

Mi labor en esta actividad es la de observación, escucha activa y recogida de información para su posterior análisis.

Competencias observadas y adquiridas: mayor conocimiento sobre temas de maternidad y crianza, escucha activa, etc.

Actividad 5: Apoyo y sostén emocional grupal (Talleres de lactancia)

Objetivo de actividad y contenido: dar voz y que las madres se sientan escuchadas sobre su experiencia lactando, pero también sobre su nuevo rol como madres y la crianza.

Tiempo empleado con cada destinatario o grupo y tiempo empleado en el total de las horas prácticas: El tiempo aproximado de cada taller es variable, estando comprendido entre 2 y 3h de duración. En el total de las horas en todas las prácticas ha sido de 120, entre los talleres de lactancia online (24h) y los talleres de lactancia presenciales (96h).

Procedimiento y modo de realización (contemplando las técnicas empleadas): En primer lugar, las participantes se descalzan y se van sentando en círculo con los bebés, preferiblemente en el suelo, en las colchonetas dispuestas para ello. Al iniciar el taller, la asesora se presenta y presenta el taller y por turnos, las madres se van presentando a ellas y sus bebés. Tras la presentación se inicia una pequeña meditación guiada “aquí y ahora”. A continuación, se da paso a las “urgencias”, es decir, a los casos más urgentes de atender y una vez terminado, por turnos, cada mujer comparte en el grupo las experiencias, problemas, anécdotas y el resto de las madres.

Competencias observadas y adquiridas: escucha activa y sin juicios, empatía, reflexión, comunicación asertiva, reflexión, etc.

Actividad 6: Acompañamiento emocional individual

Objetivo de actividad y contenido: Acompañar emocionalmente a las madres recientes en el propio hospital, tanto en los posibles problemas con la instauración de la lactancia, como en lo relativo a sus emociones, su nuevo rol, sus expectativas, etc.

Tiempo empleado con cada destinatario o grupo y tiempo empleado en el total de las horas prácticas: El voluntariado se realiza en el hospital, se tienen asignadas unas 2h por sesión, pero se destina el tiempo necesario a cada madre, por lo que hay días que se demora más y las sesiones son más largas, ya que el tiempo de la sesión es estimado y las voluntarias no se van hasta que no han atendido a todas las madres que lo solicitan y/o lo necesitan. En el total de las prácticas, se ha asistido a 25h de voluntariado hospitalario

Procedimiento y modo de realización (contemplando las técnicas empleadas): A la llegada a la planta de maternidad se solicita en enfermería un listado de madres recientes o que necesitan ayuda (el propio personal, muchas veces es quien nos indica quién tiene más urgencia o necesidad). Se revisan las notas del último día de voluntariado y se priorizan a las madres.

Se toca a la puerta y nos presentamos, indicando que somos voluntarias de AMAMANTA. Es importante la higiene de manos, la identificación como voluntarias (mediante un chaleco identificativo) y preguntar si desean que entremos.

Si nos dejan entrar, se pregunta a la madre cómo se encuentra, mediante preguntas abiertas que den espacio a que la madre hable y se desahogue, si es necesario.

Las técnicas observadas son la escucha activa, la asertividad, la escucha libre de juicios la empatía así como las habilidades comunicativas.

Competencias observadas y adquiridas: observación sin juicio, empatía, escucha activa, habilidades interpersonales.

Actividad 7: Enseñanza de técnicas de relajación

Objetivo de actividad y contenido: Crear un espacio de paz, conciencia plena y calma en el grupo mediante la relajación guiada.

Tiempo empleado con cada destinatario o grupo y tiempo empleado en el total de las horas prácticas: la meditación guiada tiene un tiempo aproximado de 15m por sesión, ésta se realiza al inicio del taller. En total, el tiempo empleado en esta actividad, han sido 13h

Procedimiento y modo de realización (contemplando las técnicas empleadas). En los talleres presenciales, previo al inicio del taller pequeña meditación guiada, que denominan “aquí y ahora”. Tras su finalización, lentamente, se da paso al taller de lactancia propiamente dicho.

Se inicia la meditación invitándolas a sentarse en una postura cómoda, a cerrar los ojos y con la espalda recta, como si un hilo invisible tirara de ellas hasta el cielo y tocar los pies en el suelo, y sentir como si echaran raíces y dejar todos los pensamientos a un lado, no hace falta eliminarlos, sólo dejarlos pasar. Les invito a concentrarse en su respiración, sin forzarla, solo sintiendo cómo es, lenta, agitada, profunda, superficial. Recito unas frases sobre la maternidad, lo bonita y maravillosa que es, pero también lo agotadora que puede ser, dejo espacio al silencio, a seguir concentradas en la respiración y en las sensaciones que sienten en su cuerpo, como los brazos, las piernas se van relajando, como la calma va adueñándose de nosotros. A continuación, se realizan varias respiraciones profundas (5 segundos de inhalación) y conscientes, sintiendo como se van llenando de aire nuestros pulmones, sostenemos el aire (otros 5 segundos aguantando) y finalmente expulsamos lentamente por la boca el aire (5 segundos de exhalación). Les pido que vuelvan a concentrarse en su respiración y poco a poco a ir abriendo los ojos, dando paso al inicio del taller.

Competencias observadas y adquiridas: uso de técnicas de relajación, capacidad de comunicación oral

Actividad 8: Charla en habilidades comunicativas

Objetivo de actividad y contenido: dar una charla sobre habilidades comunicativas a madres de los talleres.

Tiempo empleado con cada destinatario o grupo y tiempo empleado en el total de las horas prácticas: La exposición de la charla duró 1h aprox. La tutorización del tema y del enfoque del trabajo, 1'30h y la preparación (tanto de contenido como de presentación), 5'30h

Procedimiento y modo de realización (contemplando las técnicas empleadas): Tras comprobar qué temas son los más recurrentes en los distintos talleres de lactancia, se propone a la psicóloga dar una formación sobre habilidades comunicativas. Se realiza una presentación con Canva y se tiene una tutoría para corregir y perfilar detalles.

El día asignado, se imparte la charla, donde en un primer momento, se expone el contenido de la charla y posteriormente se da paso a preguntas, a reflexiones sobre experiencias o sucesos, así como ejemplos de afrontamiento.

Las técnicas empleadas han sido: selección y presentación de la información , las habilidades sociales, la asertividad, etc.

Competencias observadas y adquiridas: recogida de información relevante, organización y planificación, exponer en público, habilidades sociales, comunicación asertiva, transmitir la información de manera adecuada, etc.

5. VALORACIÓN/ AUTOREFLEXIÓN/ AUTOCRÍTICA

Contexto:

AMAMANTA tiene una organización horizontal, que trabaja de manera cooperativa mediante grupos de trabajo como pueden ser: el del calendario, el de las muñecas Amamantitas (muñecas de tela que son realizadas artesanalmente, que pueden parir y amamantar), de formación, etc. En estos grupos interdisciplinarios trabajan socias, voluntarias, la psicóloga, asesoras de lactancia, etc. y se busca la participación de todas las integrantes del grupo.

En cuanto a las características físicas del espacio, distan mucho de un taller a otro. Pero como características generales, los espacios son públicos; generalmente son espacios dentro del centro de salud o espacios cedidos por el ayuntamiento; como locales sociales. Esto es para evitar conflictos de intereses que se darían si se usaran espacios privados de negocios u organizaciones privadas y evitar contraprestaciones económicas. Los espacios donde se realizan los talleres son diáfanos, se ponen colchonetas o esterillas para facilitar que las madres se sienten en círculo con sus hijos, también se dispone de sillas y en ocasiones, pelotas de pilates; para embarazadas, pero siempre se busca la organización del taller de forma circular (Rozada y Laredo, 2006).

Paralelamente a los talleres de lactancia presenciales, se realizan talleres de lactancia virtuales, estos talleres nacieron en la pandemia por COVID-19 para dar continuidad a los talleres presenciales que se suspendieron debido a la pandemia. Los talleres virtuales, a pesar de la apertura de nuevo de los talleres presenciales, se han quedado para dar mayor cobertura y participación de las madres, bien sea porque no tienen cerca un taller presencial o porque debido a un parto complicado, no pueden unirse en unos días a un taller presencial y necesitan ayuda y apoyo (Garrido, 2018).

El trabajo de la psicóloga dentro de AMAMANTA se puede encuadrar en la psicología clínica o sanitaria, y su función principal es la de promoción y prevención de la salud (Orden SAS/1620/2009, de 2 de junio). Para cumplir estos objetivos dentro de la asociación, la psicóloga realiza tareas y actividades de formación y divulgación mediante charlas a las madres, consultas, asesoramiento, etc. pero también para las socias de la asociación que deseen formarse como asesoras de lactancia y de reciclaje, asesoramiento y consultas a las asesoras, acompañándolas en todo momento.

En la asociación no se trata de diagnosticar o de evaluar a las madres, sino de mediante un grupo de pares, hacer promoción y prevención, no solo de salud física (promocionando la lactancia materna, hábitos saludables, etc.), sino también de salud mental, ya que los talleres sirven de pretexto para hablar de experiencias, pero también de emociones, de cómo expresarlas y regularlas.

Las actividades formativas que he presenciado por parte de la psicóloga de AMAMANTA han sido, dirigidas a las asesoras de lactancia en su formación de asesoras de lactancia e impartiendo un taller dirigido a las madres llamado “*Ser madre desde el ser o desde el debería ser*” y como tutora del prácticum del grado de psicología.

Las consultas y asesoramiento que hace la psicóloga a las asesoras se dan, de manera privada; ante cualquier duda, pueden contactarla, pero también en los Talleres de Talleres; una reunión bimensual que se realiza para poner en común las experiencias de las asesoras que moderan distintos talleres de AMAMANTA y donde preguntan dudas en base a las experiencias vividas tanto a la psicóloga como a otras asesoras. Además, la psicóloga de la asociación es la encargada de orientar y diseñar la forma de actuar de las asesoras que forman parte de la asociación, para dar un sentido de unidad en los talleres de lactancia y también realiza parte de la formación de asesoras de lactancia.

En cuanto a la relación con las madres, la psicóloga, habitualmente no trata con las madres, sino que lo su trabajo se observa en el trabajo que hacen las asesoras de lactancia en los talleres. Pero en ocasiones realiza charlas dirigidas a las madres, como la charla de “*Ser madre desde el ser o desde el debería ser*” o la “*Biología del amor*”.

Como he comentado en párrafos anteriores, el perfil que más se ajusta al trabajo de la psicóloga de la asociación, es el de psicología clínica o de la salud, más centrado en la promoción y prevención, que en la evaluación, diagnóstico y tratamiento, ya que en la asociación no se tratan trastornos de salud mental, sino desajustes en la transición a la maternidad, regulación emocional derivados del apoyo familiar y social como pueden ser: encontrarse con poco apoyo, demasiada intervención por parte de la familia, ajuste de roles; como la implicación de la pareja en la crianza, la vuelta al trabajo, etc. Y dado que su trabajo no es directamente con las madres, la función de la psicóloga de AMAMANTA puede estar cruzada con el perfil de la intervención social, en el que se interviene en el grupo y de manera indirecta, promoviendo el bienestar del grupo. La sensación es que los límites de la actuación de un perfil de psicología, en este caso clínico o de salud, se

desdibujan con otro perfil, como el de la intervención social y dado el momento vital en que se trabaja con estas mujeres considero indispensable este abordaje, que se aleja de la “enfermedad” (como es tratado el embarazo y parto), transitando a la salud y normalidad del ciclo vital, ayudando en los ajustes, pero no tratando o diagnosticando patologías.

Con todo esto, considero que la actividad de la asociación responde de manera adecuada las necesidades de las madres, principalmente porque ellas mismas son las que forman parte de la organización, pero también porque desde los propios talleres, se les pregunta a las madres (sean socias o únicamente usuarias) qué necesitan, si observan que falta algo o si les gustaría recibir algún taller o charla sobre algo en concreto. Es una organización muy abierta a las necesidades de las usuarias.

Relación teoría-práctica:

El prácticum de psicología en AMAMANTA se aleja de lo esperado (a priori) en cuanto a intervención con los usuarios. No se trata individualmente a ningún usuario (salvo en el voluntariado del hospital, aunque allí suelen estar acompañadas de familiares), no se pasan baterías de test o escalas como en un prácticum en un colegio, por ejemplo.

La asignatura que más he podido relacionar con el prácticum es Psicología social, con la interconexión entre los procesos psicosociales: individuales, interpersonales, grupales y sociales. Todo se aúna en cualquier taller, en cualquier madre y se puede observar desde el primer momento ya que la principal función que he realizado ha sido la observación y la escucha activa. La observación de las asesoras, de las madres, etc. He observado la importancia que tienen los grupos de apoyo mutuo en la transición a la maternidad, ya que mejoran en ajuste y el bienestar emocional de las madres. Pero también las expectativas frente a la realidad, los pensamientos negativos automáticos, la culpa o las creencias autolimitantes que se tienen en muchas ocasiones: los “yo no podría...” o “no podré...”, y la fuerza que da el observar en otras personas, pasando el mismo momento vital, contar lo que han hecho, lo que desde su punto de vista ha sido un acierto, o lo que ha sido un error. He escuchado, en muchas ocasiones, sin intervenir, lo que piensan, lo que sienten y cómo únicamente dejándolas hablar, se desahogan, se calman entre ellas y consiguen entablar redes de apoyo que se extienden fuera del taller, mediante un grupo de WhatsApp que tienen, pero también quedando fuera del taller y haciendo amistades a raíz de la asistencia al taller.

Por otro lado, en algunos talleres al inicio, se realizan meditaciones “aquí y ahora”, en las que, a lo largo de 5-10 minutos, mediante técnicas de relajación y respiración. En otros, para cerrar el taller, se realiza una lectura relacionada con lo ocurrido en el taller (duelo perinatal, culpa, cansancio, entrega en la maternidad...). Ambas técnicas consiguen liberar a las madres, mejorando el estado anímico de las madres. En ocasiones sonriendo, mejorando su nivel de activación, en otras, llorando, desahogándose y liberándose de la carga que llevaban. Este momento lo he relacionado con la asignatura de técnicas de intervención cognitivo-conductuales donde se estudiaron distintas técnicas de relajación y su importancia.

Por otro lado, al inicio de las prácticas, la psicóloga nos indicó que nuestra principal función era la “observación sin juicio”. No me ha costado no juzgar las decisiones de cada madre, allí cada madre se “desnuda” y expone sus dudas, sus miedos, etc. pero si me ha costado no “ayudar” o “dar consejos” en vez de dejarles hablar completamente y ofrecer mi presencia. Con el paso del tiempo de las prácticas, sí que he conseguido el propósito, escuchar sin juzgar, observar todo el conjunto y dar pautas generales de gestión emocional.

Competencias:

En cuanto a las competencias que he ido adquiriendo en las prácticas en AMAMANTA. El prácticum en AMAMANTA ha consistido en escuchar y observar. Durante mi paso por el prácticum, principalmente he aprendido a escuchar de manera activa y respetar los silencios. Aunque siempre he escuchado atentamente, no sólo es escuchar lo que dicen, sino cómo lo dicen, entendiendo los gestos, miradas, el contexto y el momento vital en el que se encuentran las personas. Creo que es uno de los aprendizajes más valiosos que me llevo de mi paso por AMAMANTA.

Otro de los aprendizajes que creo que es muy importante es escuchar con ausencia de juicios ante lo que cuentan las participantes del taller de lactancia. Teniendo en cuenta sus orígenes y su historia para contextualizar su presente. También he aprendido a mejorar mis habilidades sociales y comunicativas, a expresar mejor mis sentimientos y emociones. A no intentar contener las emociones que surgen (sobre todo las asociadas a la tristeza o miedo), sino a dejarlas fluir.

Hablar en público es otra de las habilidades que he mejorado a lo largo de las prácticas. Los talleres de lactancia son talleres abiertos a todos aquellos que quieran

compartir, madres, pero también padres, abuelos, etc. Una de las tareas más importantes es hacer que todos puedan hablar y evitar los círculos y conversaciones más pequeñas, con lo que la importancia de involucrar a los asistentes para poder seguir el taller es muy importante.

En AMAMANTA trabaja la psicóloga, pero no está en contacto directo con las madres, sino que su labor es formar a las asesoras de lactancia para dinamizar, acompañar, ayudar a expresar las emociones que transitan las mujeres. Asimismo, aunque los talleres no son dependientes de los centros de salud, sí que se busca la cooperación y coordinación con el personal sanitario, como son matronas, enfermeras o pediatras. Por ello, las prácticas también han ayudado al trabajo en equipo, a que distintas disciplinas se unan para conseguir la mejor atención a la diada madre-bebé.

También he podido observar cómo mediante las indicaciones de la psicóloga, las asesoras de lactancia dinamizan, moderan los talleres, acompañan en las emociones a las madres.

Empleabilidad:

Tras la realización del prácticum profesional y los seminarios asociados, he observado otras opciones tras la finalización del grado, no sólo la realización del máster general de psicología sanitaria –mi primera opción-, sino también la inserción laboral en el ámbito social, algo que, personalmente, me gusta mucho o la orientación educativa (mediante la realización del máster correspondiente). En cuanto a la empleabilidad, mi paso por AMAMANTA me ha aportado diversos aprendizajes y competencias que podré extrapolar a las diferentes salidas que se pueden dar con el grado de psicología. Me ha hecho crecer en cuanto a la escucha activa y sin juicio, tan importante para el ejercicio de la profesión. También en la observación en silencio, sin intervenir, ha sido un gran aprendizaje que podré aprovechar en mi futuro laboral.

Por otro lado, mi estancia en AMAMANTA ha reafirmado la intención en continuar formándome para ser psicóloga perinatal, primero mediante el máster general de psicología sanitaria y posteriormente especializándome en distintas formaciones sobre psicología perinatal. Aunque el papel que ofrece la psicóloga de la asociación no es únicamente de carácter clínico (no suele tratar directamente con madres, el usuario final de los talleres), creo que si deseo trabajar con mujeres en la etapa perinatal, no solo mediante el acompañamiento y sostén emocional, es necesario realizar el máster general

de psicología sanitaria, para poder acompañar no solo en los procesos no patológicos, sino también si surge algún problema derivado que requiera otro tipo de intervención.

Deontología:

En cuantas a las fortalezas y debilidades deontológicas durante mi prácticum de psicología en AMAMANTA, no he observado debilidades deontológicas en concreto por parte de la psicóloga. Sin embargo, en una ocasión, en una de las tutorías quise comentar una situación vivida en uno de los talleres y empecé a comentarla, pero ante la duda, le pregunté a la tutora si estaba ante una vulneración del código 45 del COP, a lo que me indicó que no, porque no estaba identificándola y que estábamos en un entorno seguro, profesional.

Aunque en AMAMANTA se alcanzan todos los principios y artículos que regulan la ética en psicología, me ha sorprendido gratamente como se siguen, tal y como indican, los artículos 5 y 20 del Código Deontológico de Psicología del Colegio Oficial de Psicólogos (2010), he observado una relación muy fluida con los profesionales de los centros de salud, en concreto, en los talleres de lactancia de l'Eliana y de la Poble de Vallbona (los talleres presenciales a los que he asistido) y en el Hospital de Manises. La relación con las matronas del centro de salud es tal, que asisten y colaboran en los propios talleres, asistiendo y colaborando de manera bidireccional asesoras de lactancia y matronas, buscando ambas profesionales el bienestar de las madres e hijos y en el hospital, es el propio personal de enfermería y pediatría, quien recomienda a AMAMANTA y cuando llegan las voluntarias al hospital, nos indican quienes tienen más dudas o algún problema en la instauración de la lactancia.

Aunque no entra dentro del Código Deontológico de Psicología, considero que la labor que hacen de manera voluntaria debería hacerse desde la Administración Pública, dentro de la prevención de la salud integral de las personas.

Habilidades personales y autorregulación: Referente a un momento en que se hayan puesto en práctica habilidades sociales y asertividad. En uno de los talleres a los que asistía habitualmente, llegó una madre -que habitualmente siempre estaba alegre- más callada y seria de lo habitual. No estaba hablando mucho y parecía que esquivaba las miradas... Mostraba un estilo de comunicación inhibido.

Cuando se inició la ronda, otra madre dijo que ella estaba muy triste porque se incorporaba al trabajo en 3 semanas, se puso a llorar y cuando terminó de hablar, la primera madre estaba con los ojos vidriosos, roja, conteniendo las lágrimas (seguía el estilo de comunicación inhibido). Le preguntamos si quería seguir ella y nos dijo que no, y cuando le tocó su turno, le preguntamos “¿Cómo estás? ¿Cómo te sientes?” Y se puso a llorar desconsoladamente. Nos contó que era su último día en el taller de lactancia porque se incorporaba en dos semanas (fue antes de las pascuas), y que “*encima, he gritado a XXX*” (su hijo). Nos contó que el día anterior había estado discutiendo con su marido “*por tonterías*” y que su marido, al volver a casa, había desanclado el sistema de retención infantil del bebé y ella no lo recordó al salir de casa, que ella no estaba descansando bien, nerviosa por la vuelta al trabajo y que hoy, se había retrasado al salir de casa e iba muy cargada con bolsas y el pequeño y cuando fue a sentar al bebé, vio la sillita desanclada, intentó anclarla y se le cayeron todas las bolsas y casi su bebé. Se puso a llorar y terminó gritando a su bebé que, por el grito, empezó a llorar. Estuvo inhibiendo tanto tiempo sus emociones y sentimientos, que terminó expresándolos mediante un estilo de comunicación agresivo.

En este caso, las habilidades que se pusieron en juego fueron (por parte de las otras mamás y la asesora de lactancia) la asertividad, la empatía y la escucha activa y libre de juicios. En este caso, estas habilidades fueron clave para que, en primer lugar, la madre se abriera y, en segundo lugar, que se pudiera recomponer, librándose de la culpa.

El problema que finalmente la madre nos contó era que se sentía muy mala madre teniendo que volver al trabajo con el bebé tan pequeño y que al gritar a su hijo (sin tener culpa de nada de ello), se reafirmaba en su sentimiento de mala madre. En esta ocasión, mediante preguntas abiertas, dejamos que la madre fuera soltando todo lo que necesitaba. No se juzgó nada de lo que contó. El estilo comunicativo asertivo que mostraron el resto de las participantes consiguió que la madre consiguiera comunicarse asertivamente.

Finalmente, le recordamos que hay emociones que nos abruman, pero que una sola acción no define lo que somos. Nos pidió consejos para no volver a hacerlo y estuvimos hablando del tipo de comunicación asertiva, de cómo hacer notar nuestras necesidades, de la validez de todas las emociones, etc. y de nuestros derechos asertivos.

6. BIBLIOGRAFIA COMENTADA Y REFERENCIAS

Bibliografía comentada

Garrido, M.J. (2018). *Redes de maternidad y crianza*. Liliputienses.

Este libro habla de las redes sociales y la maternidad en el momento actual. De cómo a raíz del creciente uso de las redes sociales e internet y de la soledad que hay actualmente en la maternidad, como se han creado grupos de crianza, de maternidad, donde madres de distintos puntos del mundo, se unen para obtener información, atender, consolar y ser consoladas en grupos de Facebook, foros, etc.

Hay, L. (1988). *Sana tu cuerpo*. Hay House, INC.

Este fue uno libro que nos pidió la psicóloga que leyéramos Este libro expone, a modo de diccionario, algunas de las enfermedades físicas y su relación con la mente y adyacente a ellas, unas frases tipo mantras o afirmaciones, para poder superarlas. Es decir, la relación entre cuerpo y mente y la importancia de tener un equilibrio cuerpo-mente.

Rozada, R., y Laredo, S. (2006). Talleres de lactancia en la cartera de servicios de los centros de salud. *Medicina Naturista*, 10, 686-688

Este artículo, escrito por dos de las fundadoras de la asociación, explica cómo se originó y cómo es el funcionamiento y estructura de los talleres de Amamanta así como la existencia de la madrina de lactancia y cuál es su función.

Referencias

Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos (6 de marzo de 2010). *Código deontológico*. <http://www.cop.es/pdf/Codigo-Deontologico-Consejo-Adaptacion-Ley-Omnibus.pdf>

Hay, L. (1988). *Sana tu cuerpo*. Hay House, INC.

Garrido, M.J. (2018). *Redes de maternidad y crianza*. Liliputienses.

Orden SAS/1620/2009, de 2 de junio, por la que se aprueba y publica el programa formativo de la especialidad de Psicología Clínica. *Boletín Oficial del Estado*,

146, de 17 de junio de 2009. <https://www.boe.es/boe/dias/2009/06/17/pdfs/BOE-A-2009-10107.pdf>

Rozada, R., y Laredo, S. (2006). Talleres de lactancia en la cartera de servicios de los centros de salud. *Medicina Naturista*, 10, 686-688

Sebastián, M. P. (2017). Los grupos de apoyo a la lactancia materna como iniciativas de participación y promoción de la salud en la comunidad. *Dilemata*, 9(25), 227–238.