

MEMORIA DEL PRÁCTICUM

Amamanta - Grupo de apoyo a la lactancia materna



Código del centro: 305DB502

Código de la plaza: 305DB033



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

Curso 2024/2025

Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación

Alumna: Lucía Fernández de Castro Ribes

Tutora: Paz Viquer

DESCRIPCIÓN DEL CENTRO

Características principales

Amamanta es una asociación sin ánimo de lucro con el objetivo de fomentar, promover y apoyar la lactancia materna y el vínculo afectivo entre madre e hijo. Trabaja principalmente en el ámbito de la salud, la educación y el apoyo social, ofreciendo información y acompañamiento a las madres y familias en temas de lactancia y cuidados infantiles. La asociación también busca sensibilizar a la comunidad y al sistema de salud sobre la importancia de la lactancia y el apoyo a la maternidad.

Amamanta nació en el año 2000 en Vilamarxant, a partir del primer taller de lactancia en un Centro de Salud, impulsado por la matrona Rosario Rozada y seis madres lactantes. Al principio, la matrona propuso hacer gimnasia con los bebés, pero pronto las madres comenzaron a compartir sus dudas sobre lactancia, lo que llevó a Rosario Rozada a enfocar la actividad en lo que realmente necesitaban: un espacio de apoyo. Así nació el primer taller de lactancia en un Centro de Salud.

Pronto, otras madres y matronas de otros municipios empezaron a replicar el modelo en sus propios Centros de Salud, dando origen a una Red de Talleres de Lactancia. Esta red se consolidó en 2009 con la creación de los Talleres de Lactancia Vinculados a Amamanta, respaldados por encuentros bimestrales llamados Talleres de Talleres (TdT). El trabajo de Amamanta fue reconocido oficialmente en 2007, cuando firmó un convenio con la Conselleria de Sanitat, permitiendo a asesoras voluntarias formadas ofrecer apoyo a madres en hospitales, comenzando por el Hospital Universitario La Fe de Valencia. Lo que comenzó con 6 socias, hoy en día se ha convertido en una gran asociación con más de 800 integrantes y 28 talleres vinculados en toda la Comunidad Valenciana.

El nombre Amamanta no surgió del querer recuperar una palabra casi en desuso, cargada de significado. Frente a expresiones como "dar el pecho" o "dar lactancia", Amamanta reúne en sí misma los conceptos de amar, mamar y mamá.

Como elemento diferenciador de otros grupos, trabaja desde los Centros de Atención Primaria y hospitales, junto a los profesionales sanitarios, para lograr que se garantice el fomento y la promoción de la lactancia materna desde la Sanidad Pública.

En la actualidad Amamanta pertenece al Comité Ejecutivo y al Comité Nacional de la IHAN y además forma parte del proyecto MIH Salud del departamento de Salud Pública de Valencia.

La asociación tiene su sede en Vilamarxant, pero cuenta con diversos talleres en diferentes puntos de la Comunidad Valenciana. Yo en concreto acudí a los talleres de Valterna, Tendetes, Benimamet y San Marcelino.

El equipo de Amamanta está formado por las socias que integran la junta directiva:

Esther Coronado	Presidenta de Amamanta desde el año 2020. Asesora responsable del Taller de lactancia de Paiporta.
Pilar Abad	Secretaria de Amamanta desde el 2020. Coordinadora del voluntariado hospitalario. Voluntaria en el Hospital Clínico y miembro del comité de lactancia del Hospital Universitario “La Fe”, y del Clínico, ambos en Valencia. Coordinadora del Curso de Formación de Asesoras junto a Salomé Laredo. Coordinadora del Proyecto Espacios Amigos de la lactancia materna.
Bárbara Birigay	Tesorera de Amamanta desde el 2002. Asesora de lactancia. Se encarga de la gestión económica de la asociación. Coordinadora de los talleres de lactancia junto a Magda. Ayuda y apoya directamente a la creación de nuevos talleres y comanda las reuniones de talleres (TDT). Coordina las publicaciones de la web y redes sociales.
Salomé Laredo	Vocal. Presidenta de la asociación desde el año 2000 hasta el 2014. Cofundadora de Amamanta junto a Rosario Rozada (matrona). Asesora de lactancia. Representante del Programa de Salud Materno-Infantil de Unicef, representando a Amamanta desde 2010 hasta el año 2014. Representante de Amamanta en el comité nacional de la IHAN desde 2014, y desde el año 2020 presidenta del Comité Nacional de la IHAN. Coordinadora del Curso de Formación de Asesoras, gestiona el contacto con la EVES y los diferentes ponentes que colaboran en el curso.
Ana Vicente	Vocal. Presidenta de Amamanta del 2014 al 2019. Asesora de lactancia y Agente de salud de Base Comunitaria. Co-responsable de los talleres de lactancia de Mislata y de San Marcelino y voluntaria en el hospital de Manises. Organiza y gestiona la elaboración del calendario anual para la promoción de la Lactancia Materna. Coordinadora del Proyecto Educativo de Amamanta en institutos. Gestiona la cuenta de Instagram de la asociación.

Julia Pérez	Colabora en la organización de los distintos eventos que se realizan durante todo el año.
Magda de la Cuadra	Asesora de lactancia. Co-responsable del Taller de lactancia de La Cañada. Encargada de la gestión de la web de Amamanta. Coordinadora de los talleres de Amamanta junto a Bárbara.
Pilar Escriche	Vocal. IBCLC y asesora de lactancia, co-representante del taller de La Cañada.
Raquel Sarabia	Vocal. Asesora de lactancia, voluntaria en el Hospital Clínico y en el de Manises, representante en el comité de lactancia de hospital de Manises.
M ^a José Palacios	Vocal. Asesora de lactancia. Responsable del taller de lactancia de La Torre.
Natascha Bellver	Vocal. Asesora de lactancia del taller virtual de los viernes. Voluntaria formadora en charlas itinerantes sobre ‘Piel con piel’.
Esther Valero	Vocal. Asesora de lactancia y voluntaria en el Hospital de Manises, Coordinadora del voluntariado en este hospital.
Mairan Bosch	Vocal. Asesora de lactancia. Voluntaria en el hospital de Manises. Coordinadora del Proyecto de las muñecas Amamantitas.
Eva Bursset	Vocal. Asesora de lactancia. Miembro del comité de lactancia del Hospital Clínico de Valencia.
Silvia Ferrandis	Vocal. Asesora de lactancia. Periodista. Responsable del taller de lactancia de Amamanta Benimámet y voluntaria del hospital de Manises. Formadora en el Curso de Asesoras de Amamanta y ofreciendo la charla «Criando en igualdad para una sociedad más justa y respetuosa». Coordinadora del proyecto solidario «De Mare a Mare»
Deborah Mata	Vocal. Asesora de lactancia. Responsable del taller de La Cañada, del taller virtual de los lunes y voluntaria en el Hospital de Manises. Colabora en la organización de los distintos eventos que se realizan durante todo el año. Forma parte de la comisión del Calendario de Amamanta

El resto del equipo de trabajo está compuesto por las voluntarias de hospital, las representantes de talleres de lactancia vinculados, las socias que ofrecen charlas itinerantes, las socias que realizan proyectos de apoyo a la asociación y por todos los socios que con sus cuotas colaboran con el mantenimiento de las actividades que realiza la asociación.

Principales actividades

Las actividades que desarrolla Amamanta se engloban en tres pilares fundamentales: Formación, Promoción, Voluntariado y Talleres de Lactancia. En primer lugar, la asociación imparte cursos dirigidos a madres y profesionales interesados en coordinar talleres de lactancia. Además, organiza charlas, seminarios y jornadas, participa en congresos y colabora con el Practicum de Psicología Aplicada. En segundo lugar, en cuanto a la promoción, Amamanta trata de dar visibilidad y promocionar la lactancia materna a través de su página web, redes sociales, foros de los talleres de lactancia o exposiciones fotográficas itinerantes, entre otras iniciativas. En tercer lugar, la asociación ofrece un programa de voluntariado hospitalario que acompaña y apoya a las mujeres desde el momento del parto hasta el alta hospitalaria. Finalmente, el pilar central de su labor son los talleres de apoyo emocional, ya que se refiere al apoyo de madre a madre. En ellos, las familias se reúnen cada semana para compartir sus experiencias y resolver dudas, aprender técnicas y recursos, y recibir y dar apoyo. Los talleres son abiertos y gratuitos por eso se realizan en lugares públicos, sobre todo en centros de salud. Además, a partir del COVID-19, Amamanta ofrece también talleres virtuales. En el taller participan las mamás con sus bebés, los papás, las abuelas, las embarazadas, y son acompañados por una asesora en lactancia materna que puede ser un profesional sanitario (matrona, enfermera pediátrica o pediatra) o una madre con formación como asesora en lactancia materna.

Estos grupos de ayuda mutua crean un espacio seguro, de confianza y libre de juicios, donde las madres pueden compartir sus experiencias, expresar dudas y sentirse comprendidas por otras mujeres que están pasando por situaciones similares. Este acompañamiento entre iguales no solo mejora la continuidad y el éxito de la lactancia, sino que también fortalece el bienestar emocional de la madre, ayudando a prevenir y reducir la ansiedad, la inseguridad e incluso la depresión postparto. Además, estos espacios refuerzan la red de apoyo social de la

mujer, fomentan una experiencia positiva de la maternidad y la empoderan en su papel como madre. Desde la psicología perinatal, se valora el impacto terapéutico de estos grupos, ya que abordan aspectos emocionales, relacionales y de conexión que son cruciales durante el embarazo, el parto y postparto. Por ello, el trabajo de asociaciones como Amamanta va más allá de solo promover la lactancia: acompaña procesos de transformación vitales, apoyando a las mujeres en uno de los momentos más delicados y significativos de sus vidas.

Particularmente, yo acudí a los siguientes talleres:

Taller	Asesoras o matronas
Taller de lactancia del centro de salud de Valterna	Asesora: Laura
Taller de lactancia del centro de salud de Tendetes	Matrona: Mercedes
Taller de lactancia del centro de salud de Benimamet	Asesora: Silvia Asesora: Gloria
Taller de lactancia del centro de salud de San Marcelino	Matrona: Laura Asesora: Rocío Asesora: Agustina Asesora: Marta

La forma de trabajo

El equipo de Amamanta está compuesto principalmente por voluntarias y asesoras en lactancia, que proporcionan apoyo emocional y práctico a las madres. La orientación teórica de la asociación está centrada en el modelo biopsicosocial, que reconoce la lactancia materna no solo como un proceso físico, sino también como una experiencia psicológica y social que influye en el vínculo madre-hijo. Amamanta utiliza un modelo de intervención basado en el acompañamiento y el apoyo entre pares. Este modelo, además de fortalecer la confianza de las madres, fomenta la creación de redes de apoyo en la comunidad.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

¿Dónde me sitúo yo?

Amamanta ofrece múltiples talleres en diferentes zonas de Valencia y al empezar las prácticas me dieron la oportunidad de elegir aquellos 2 talleres que me vinieran mejor.

Mi papel en el centro fue el de acudir a los talleres como alumna de prácticas de 4º de Psicología y, aunque mi principal función es observar y anotar todo aquello que considere relevante para después comentarlo con las coordinadoras de la asociación, también se me da la oportunidad de intervenir y proporcionar apoyo y escucha activa a las familias. Por lo que, aunque yo acudí a los talleres como intermediaria para ver cómo funcionaban y para yo también poder aprender las técnicas de apoyo emocional que se utilizan en este tipo de actividades, también se me daba la oportunidad de intervenir cuando consideraba y poner en práctica las técnicas que iba aprendiendo. Además, una de las actividades que ofrece Amamanta, son charlas informativas tanto en los talleres como adicionales para quien pueda acudir, y como estudiante de prácticas tuve que realizar dos charlas en dos talleres diferentes.

Aprendizajes realizados

Durante estos meses, mi aprendizaje se ha centrado principalmente en los conocimientos adquiridos en los talleres y las reuniones con María José, la psicóloga encargada de asesorar a los universitarios de Psicología durante su Prácticum.

Por un lado, en los talleres, he profundizado mis conocimientos sobre la lactancia materna, sus múltiples beneficios tanto para el bebé como para la madre, y el impacto emocional positivo que tiene en el fortalecimiento del vínculo entre ambos. También, he podido conocer diferentes técnicas de lactancia, como posiciones cómodas y efectivas o agarre correcto del bebé al pecho para evitar dolor. He podido observar cómo se identifican dificultades para succionar y sobre todo cómo se proponen un amplio abanico de soluciones desde la empatía y la solidaridad. Gracias a ello, he podido concienciarme de la importancia de tener la mente abierta y de explorar diferentes soluciones para encontrar la que mejor se adapte a cada persona, y no optar siempre por una solución universal. A través de las experiencias que cuentan las propias madres he podido también concienciarme de la importancia de un acompañamiento empático en los hospitales durante el parto, ya que muchas expresaban haber carecido de este. Y sobre todo, he podido desarrollar habilidades que serán clave para mi futuro, como la escucha activa, la empatía, la comunicación clara y la importancia de la observación.

Por otro lado, durante las tutorías mensuales que he tenido con María José, he podido realizar una profunda reflexión sobre mi papel en los talleres y sobre cómo reaccionar ante las situaciones que se me presentan, tanto a nivel personal como profesional. Uno de los primeros aprendizajes ha sido ser consciente de que muchas veces los problemas no se encuentran en factores externos, sino en la forma en que los procesamos internamente. He podido darme cuenta de la velocidad con la que vivimos en esta sociedad, donde todo se resuelve con prisas y mediante consejos rápidos que, en muchas ocasiones, no abordan el origen real del problema. Esta forma de actuar solo consigue calmar momentáneamente los síntomas, pero no resuelve el fondo del malestar. Este aprendizaje se relaciona con el tomar conciencia de la importancia de no centrarse simplemente en resolver dudas o en aconsejar. Y es que, mientras en los hospitales se ofrecen recomendaciones estandarizadas que pretenden servir para todo el mundo, en Amamanta el enfoque parte de las necesidades concretas de cada persona y, desde ahí, se ofrece orientación. Esta comparación me ayudó a

entender cómo funciona la sociedad actual, que tiende a ofrecer soluciones rápidas y universales, lo cual puede fomentar una actitud pasiva y dependiente. En cambio, trabajar desde las emociones promueve la autonomía y la madurez.

Otro aspecto que trabajamos fue una dificultad personal: a veces me preguntaban cuestiones muy concretas de Psicología en los talleres y me sentía bloqueada al no saber responder. María José me ayudó a cambiar el enfoque, me invitó a preguntarme para qué necesitaba la madre esa información y qué emoción había detrás de esa pregunta. Así, comprendí que no se trata tanto de tener una respuesta exacta, sino de conectar con la emoción de la madre y trabajar a partir de ahí. Este cambio de perspectiva me liberó de la presión de “tener que saberlo todo” y me permitió empoderarme más, centrando mi acompañamiento desde la empatía y la escucha emocional.

Además, gracias a las dos charlas que tuve que preparar y exponer, trabajé en mi capacidad de comunicación empática. Hasta ahora, estaba más acostumbrada a las exposiciones de la universidad, generalmente de carácter teórico y estructurado. Sin embargo, estas presentaciones me ayudaron a intentar adoptar un estilo más cercano, centrado en las emociones, la escucha activa y la conexión con el público. Tuve que adaptar el lenguaje, el tono y la forma de expresarme para que el mensaje fuera más auténtico y humano. Esto me permitió desarrollar una forma de comunicar más espontánea y natural, dejando espacio para las experiencias personales, la sensibilidad y el vínculo interpersonal. Una gran experiencia para salir de mi zona de confort y mejorar mis habilidades para hablar en público, sobre todo desde un enfoque emocional y reflexivo.

En conclusión, gracias a los talleres y a las tutorías con María José, he adquirido no solo conocimientos teóricos sobre lactancia materna, sino también herramientas prácticas y habilidades humanas muy importantes. He aprendido la importancia de mirar más allá de las respuestas rápidas y universales, y de conectar con las personas desde la empatía, la escucha activa y la comprensión emocional. Además, he podido tomar conciencia de mis propias inseguridades y transformarlas en oportunidades para mejorar. Este proceso me ha permitido entender que el verdadero acompañamiento no se basa en tener todas las respuestas, sino en estar presente, observar y responder desde la sensibilidad.

RESULTADOS Y VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA

¿Qué me ha aportado el centro?

Elegí estas prácticas por mi interés en la psicología perinatal y el vínculo materno-infantil. Me siento orgullosa de mi elección ya que así una experiencia muy enriquecedora, permitiéndome adquirir conocimientos muy útiles para mi vida personal y profesional.

Durante este tiempo, he adquirido conocimientos muy valiosos que aplico en mi día a día. Cada taller fue para mí una oportunidad de parar, reflexionar, conectar con el presente y olvidarme de todas las preocupaciones absurdas que tenemos en un mundo con prisas. Esta experiencia me ha ayudado a madurar, a fortalecer mis capacidades, especialmente la escucha activa, y a desarrollar una atención más profunda hacia lo que me rodea. He aprendido a prestar atención no solo a las palabras, sino también a lo que hay detrás de ellas. Ahora soy más consciente de la importancia de analizar lo que escucho, de leer entre líneas, y de entender las emociones que se esconden tras cada pregunta. Gracias a esto, siento que he crecido como persona y he dado un paso importante en mi camino hacia un acompañamiento más activo y empático.

Además de todo el crecimiento personal que me ha podido aportar acudir a los talleres y las tutorías mensuales, también desde el centro se me facilitó la lectura de tres libros para complementar aspectos que tratábamos en las reuniones. El primer día me ofrecieron los libros: *Sana tu cuerpo* de Louise L. Hay y *Obedece a tu cuerpo* de Lise Bourbeau. El primero actúa a modo de diccionario que relaciona dolencias físicas con posibles causas mentales y propone afirmaciones para sanarlas; mientras que el segundo se trata de una versión más detallada y redactada de este. Más adelante se me ofreció el libro *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*, también de Lise Bourbeau, donde se exploran cinco heridas emocionales fundamentales de la infancia (rechazo, abandono, humillación, traición e injusticia) y cómo estas moldean nuestras máscaras y comportamientos en la vida adulta. La lectura de estos libros me ha sido de gran ayuda tanto a nivel personal como para identificar patrones de comportamiento en otras personas. En particular, el libro *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo* me ha permitido reconocer mi propia herida y, al mismo tiempo, comprender mejor el comportamiento de algunas madres, al identificar el tipo de herida que presentan.

Libro	¿Qué he aprendido?
<p><i>Sana tu cuerpo</i> - Louise L. Hay</p> 	<p>Ofrece una perspectiva holística de la salud, entendiendo que el cuerpo no solo manifiesta síntomas físicos, sino también necesidades emocionales, psicológicas y espirituales.</p> <p>Me ha enseñado la importancia de escucharse y reconocer las propias emociones, ya que muchas dolencias físicas tienen su origen en pensamientos y emociones no resueltas. Y que una forma de sanarse es el trabajo con afirmaciones positivas. Según el libro para cada dolencia o molestia hay una afirmación positiva como remedio.</p>
<p><i>Obedece a tu cuerpo</i> - Lise Bourbeau</p> 	<p>Ofrece también una perspectiva holística de la salud. Profundiza en la conexión entre el cuerpo y las experiencias de vida, promoviendo la escucha corporal como herramienta de autoconocimiento y transformación.</p> <p>Este libro me ha enseñado a valorar más el lenguaje del cuerpo como una forma de expresarse.</p>
<p><i>Las cinco heridas que impiden ser uno mismo</i> - Lise Bourbeau</p> 	<p>Plantea que todos cargamos con heridas emocionales profundas originadas en la infancia (rechazo, abandono, humillación, traición e injusticia), y que estas influyen en nuestra manera de pensar, sentir, actuar y relacionarnos. Este libro me ha ayudado a entender que muchas madres pueden revivir o enfrentar estas heridas durante el embarazo, el parto o la crianza / lactancia.</p> <p>Reconocer estas heridas sin juzgar las reacciones de los demás, me ha enseñado a acompañar con mayor sensibilidad y a validar sus emociones.</p>

¿Qué he aportado yo al centro?

Considero que al centro le he aportado una visión externa, una perspectiva distinta al no ser madre, lo que ha enriquecido la dinámica de los talleres. He sido un canal a través del cual figuras importantes de la Asociación han podido conocer cómo se desarrollan diferentes talleres, ya que, por razones evidentes, no pueden estar presentes en todos ellos. Además, he podido ofrecer una figura más de escucha activa y empatía dentro del grupo. Mi participación me ha permitido acompañar a las madres, complementando así el acompañamiento de las asesoras. Siempre he estado disponible para escuchar, desde una posición de apoyo constante. Gracias a esta actitud empática, considero que también he contribuido con una mirada comprensiva y sin juicios. En estos espacios, no juzgar es fundamental, ya que muchas veces lo que se comparte se queda ahí, en el grupo, creando un entorno seguro y de confianza donde cada madre puede expresarse con libertad.

Además he podido aportar una charla en dos talleres diferentes que se quedan allí (de hecho me pidieron las diapositivas: Anexo 4). Conforme iba acudiendo a los talleres tenía claro que en algún momento tenía que tratar el tema de la culpa ya que siempre aparecía pero se quedaba un poco suelto en frases como “Me siento muy culpable”, “Me siento mal”...

El título de la charla era “Sanando la culpa en la Maternidad - Un camino hacia un vínculo más fuerte”. Quería desde un principio enfocarme en hacerles ver que la culpa como tal no existe, sino que se basa en las creencias que tenemos y que sin esas creencias no habría culpa. Por lo que dividir la charla en los siguientes apartados:

1. ¿Qué es la culpa?
2. ¿De dónde viene la culpa?
3. ¿Cómo afecta a la conexión y al vínculo madre-hijo?
4. ¿Qué puedo hacer para soltarla?

Al principio, iba mucho más tranquila al taller 1 porque desde el principio se centraba mucho más en las emociones y en cómo estaban las madres que en taller 2, que era más técnico y parecido a una consulta médica, entonces no sabía cómo iban a encajar esta charla porque no acostumbraban a tratar las emociones. Igualmente pensé que era una buena idea para intentar abrir un camino más abierto a las emociones en este taller.

Aunque hice primero la charla en el taller 1 y les encantó y me lo agradecieron mucho, la charla en el taller 2 fue mejor de lo que me esperaba aunque no encajó tanto como en el anterior.

En el taller 1 las madres acabaron muy emocionadas y agradecidas por el tema escogido. Y me sentí muy orgullosa de finalmente haber escogido este tema ya que podría haber optado por algún tema que tuviera totalmente controlado porque me lo hubiera estudiado en alguna asignatura de la carrera (como por ejemplo haber hablado de los diferentes estilos de apego), pero al final decidí escoger un tema que pudiera remover y hacer sentir a las madres más identificadas que salir y dar una clase como una profesora. Al acabar la charla, estuvimos comentando durante un rato aspectos que yo había tratado, y a continuación comenzó el taller como de costumbre, pero cada vez que hablaba una madre se vinculaba con mi charla. Por otro lado, en el taller 2 comenzaron con el taller y una vez acabaron dieron paso a mi charla, y, aunque las madres ya estaban un poco cansadas porque llevaban bastante rato y en ese taller siempre se hace muy difícil hablar porque hay murmullos y los bebés corren de un lado para otro, considero que la charla salió bastante bien. Me vi segura de mí misma y al final me la agradecieron y pudimos reflexionar un poco, aunque no tan profundamente como se pudo hacer en el taller 1.

Me siento satisfecha con el trabajo ya que María José me explicó que esto era sobre todo un experimento para mí misma, para que yo superara mis miedos y para ver para probar cosas nuevas y aprender. Me quedo muy satisfecha porque sé que en el taller 1 gustó mucho la charla y estoy segura de que algunas madres del taller 2 también les sirvió y ojalá sirva para abrir un pequeño camino más centrado en lo emocional que en lo médico.

Cumplimiento del plan de trabajo

En general, he hecho lo que estaba previsto, ya que el primer día me explicaron que debía acudir a dos talleres semanales como observadora y dar 2 charlas, y eso hice. Aunque estuve en diferentes talleres y no me mantuve en los mismos desde el principio hasta el final, esa también era la idea, ya que me recomendaron probar diferentes talleres y quedarme en los que más se ajustarán a unas prácticas que yo consideraba que me podían aportar más. Y esto es algo que también agradezco ya que probé algunos talleres que estaban demasiado centrados en técnicas de lactancia y no tanto en la escucha activa de las preocupaciones de las madres, y por tanto se me dio la oportunidad de elegir un taller que se adaptará más a unas prácticas de psicología. Además, también me ocurrió que aunque los miércoles comencé yendo a un taller de Valterna en el que me sentía muy cómoda y me gustaba bastante, tuve que cambiar en el segundo cuatrimestre ese taller por uno los lunes en San Marcelino por coincidencia de horarios de clase. En definitiva, considero que sí que se ha cumplido el plan de trabajo ya que aunque he cambiado a diferentes talleres eso también formaba parte de mi experiencia.

En cuanto a las charlas, el primer día se me explicó que durante las prácticas tendría que dar (cuando yo quisiera) dos charlas sobre un tema a escoger. Y desde ese momento yo tuve bastante claro que optaría por hacer esas dos charlas casi al final de mis prácticas porque quería tener tiempo para conocer a las madres y la forma de trabajo de los talleres, para así poder escoger un tema que se adaptara y no a lo mejor un tema que yo dominara por haberlo dado en una asignatura pero que no encajara en los talleres.

Le comenté a María José que me gustaría hablar sobre la culpa ella le pareció perfecto y me dijo que en cuanto tuviera la estructura y un poco el guión de lo que quería decir se lo pasará y lo comentábamos en una reunión. Y eso hicimos, me preparé el guión y las diapositivas sobre todo con información que habíamos tratado en las reuniones, en los libros y aspectos que habían salido en los talleres y junto con María José, terminas de perfeccionar algún aspecto que quedaba suelto. Esa reunión me sirvió para tranquilizarme, tomármelo como un experimento conmigo misma, y sobre todo para terminar de cerrar completamente la charla y que quedara muy claro lo que quería transmitir. Gracias a ello también pude salir más tranquila a hacerlas y la verdad es que las madres lo ponen muy fácil.

Aspectos más relevantes del aprendizaje teórico-práctico efectuado en la realización de dichas tareas

Uno de los aprendizajes más útiles para mí ha sido la importancia de trabajar la empatía y, sobre todo, la escucha activa. He comprendido que no todo en la vida consiste en ofrecer soluciones rápidas ni en ir con prisas para resolverlo todo. A veces, simplemente estar presente y escuchar con atención es mucho más valioso que dar una respuesta inmediata.

También he aprendido que, en el fondo, las personas somos más sencillas de lo que creemos. Aunque cada uno pueda presentar problemas que parezcan muy distintos, muchas veces detrás de esas dificultades se esconden las mismas necesidades básicas y los mismos miedos. Esta comprensión me ha permitido acercarme a las madres y padres desde un lugar más humano, reconociendo que, a pesar de nuestras diferencias, compartimos emociones y vulnerabilidades.

Algo que me llamó mucho la atención fue el impacto que tenían las relajaciones en los talleres, tanto a nivel individual como grupal. Al inicio de cada taller, cuando las madres ya estaban sentadas en círculo y descalzas, se realizaba una breve dinámica llamada “Aquí y ahora”. Durante este momento, con música suave de fondo, una asesora guiaba una pequeña meditación que incluía una oración y una reflexión, invitando a las madres a conectar con su cuerpo y centrarse en el presente. Fue muy curioso y sorprendente para mí poder comprobar lo efectivo que resultaba este ejercicio. Desde fuera podría parecer algo insignificante, pero al vivirlo desde dentro, se percibe el poder que tiene. En cuestión de segundos, las madres entraban en un estado de calma, y el ambiente del taller pasaba de ser un caos lleno de llantos y voces, a un espacio de serenidad y conexión. Cada asesora lo hacía a su manera algunas leían algún ejemplo que les aportaba la Asociación otras improvisaban algunas ponía música de fondo otras no... Y esto lo veo importante ya que pienso que es un momento crucial y que tiene que salir natural entonces veo muy apropiado que cada asesora la forma que consideré que se adapta más a su personalidad y la que piensa que va a hacer de forma más natural.

Cada asesora guiaba este momento a su manera: algunas leían ejemplos proporcionados por la Asociación, otras preferían improvisar; algunas ponían música de fondo, mientras que otras optaban por hacerlo sin ella... Considero que esta diversidad es muy valiosa, ya que se trata de un momento crucial que debe fluir de forma natural. Por eso, me parece muy acertado que

cada asesora elija la forma que mejor se adapte a su personalidad y con la que se sienta más cómoda para transmitir calma y autenticidad. Cada relajación fue especial, pero me gustaría destacar en concreto dos oraciones que proporciona la asociación que pude presenciar ya que Laura la asesora de el taller de Valterna las utilizaba como cierre y considero que tuvieron mucho impacto: una de ellas es “Mientras dormías” (Anexo 2) y la otra es “Respira” (Anexo 3).

Algo que he aprendido en estas prácticas y que no había aprendido hasta ahora, es la importancia de distinguir entre pensamiento lineal y pensamiento expansivo. He tomado conciencia de que la mayoría de la sociedad tiende a funcionar desde un pensamiento lineal, cuando lo ideal sería que pudiéramos conectar más con un pensamiento expansivo. Aprendí que el pensamiento lineal está ligado a la lógica, al pasado, a la inmediatez, y muchas veces se acompaña de emociones como la culpa o la vergüenza, que tienden a paralizar. En cambio, el pensamiento expansivo se enfoca en el presente, conecta emoción y razón, y permite una mayor consciencia y libertad de acción. Puede tomar conciencia de que un gesto tan sencillo como quitarse los zapatos (antes de comenzar el taller todas las madres se quitaban los zapatos y se sentaban en círculo) es muy útil y simboliza perfectamente dejar a un lado el pensamiento dual y empezar a conectar con un pensamiento expansivo. Quitarse los zapatos ayuda a las madres a romper con el automatismo del día a día y les invita a conectar con el momento presente, con una actitud más abierta, reflexiva y conectada con su interior.

Otro aprendizaje importante que me llevo de estas prácticas, y que probablemente no habría identificado sin las tutorías, es el siguiente: algunas asesoras de los talleres, al ser voluntarias, desarrollan una especie de necesidad de sentirse necesitadas. Como resultado, muchas veces fomentan que los talleres se conviertan en un consultorio donde ellas asumen el rol de resolver todas las dudas de las madres. Esto les permite sentirse útiles y, en cierto modo, profesionales en su campo. Esto también explica que algunas asesoras se refieran al grupo de madres del taller como “mis mami” cuando en realidad, el taller debería ser un espacio donde todas las participantes se perciban como iguales, dispuestas a escucharse y comprenderse mutuamente. Darme cuenta de esto me ayudó a entender mejor la psicología humana y el funcionamiento de los talleres. Las asesoras que asisten con la intención de sentirse necesarias y de ayudar en todo lo posible, terminan convirtiendo el taller en un espacio donde las madres esperan que las asesoras resuelvan sus dudas, lo que a su vez promueve un pensamiento lineal. Relacionado con todo esto también trabajamos en una

tutoría que lo importante es la intención con la que tanto las asesoras como las madres acuden al taller. Ya que si como madre acudes esperando que te resuelvan las dudas y como asesora acudes creyendo que las madres te van a necesitar y que tú tienes la solución para ellas, el taller inevitablemente se va a convertir en un consultorio. Sin embargo, si como asesora acudes a un espacio donde quieres escuchar al resto, centrarte en la emoción y en cómo se sienten, el taller se convertirá en el espacio diseñado por amamanta: una tribu con una red de apoyo mutuo y auténtico.

Por último, quiero resaltar un aprendizaje personal muy valioso que surgió durante una reunión con María José. Trabajamos una dificultad personal: a veces, me hacían preguntas muy específicas sobre Psicología y me quedaba completamente bloqueada, sin saber cómo responder. María José me ayudó a replantear la situación, preguntándome qué tan útil era realmente esa información para la madre que la solicitaba. A partir de ahí, llegamos a la conclusión de que, tal vez, esa información concreta no sea tan relevante. Me di cuenta de que, ante estas preguntas, tiendo a paralizarme y a pensar que no tengo nada que aportar, lo que me impide ofrecer algo útil. Sin embargo, lo más adecuado sería enfocarme en la emoción detrás de la pregunta: entender por qué la madre necesita esa información y qué es lo que realmente le preocupa, para poder trabajar desde ese lugar emocional, en lugar de sentir la presión de dar una respuesta técnica. He aprendido que no debo centrarme en lo que no sé, sino en comprender por qué la madre necesita esa información. Si me enfoco en su emoción, podré liberarme de mi inseguridad y, al mismo tiempo, atender su preocupación de una manera más profunda y efectiva, ya que al poner el énfasis en la emoción, estoy abordando la raíz de su malestar. Además, esto es algo que pude poner a prueba, y desde que lo trabajé en la reunión, me noté mucho más segura y suelta en los talleres, aprendí a “desbloquearme”.

Cumplimiento de expectativas y decisiones futuras

Al iniciar estas prácticas, mis expectativas eran diversas e inciertas, ya que no sabía del todo con qué me iba a encontrar, dado que se trata de una asociación de lactancia materna. Tenía mucha curiosidad por ver cómo iban a ser mis prácticas. Me llamó la atención inmediatamente el tema del vínculo madre-hijo cuando leí la descripción del Practicum de la asociación. Desde bien pequeña, he considerado este vínculo como un aspecto crucial del desarrollo humano, de hecho hasta en mi TFG he investigado sobre la psicología perinatal y la importancia de los cuidados tempranos.

A pesar de mi entusiasmo y de haber investigado cómo trabaja la asociación, temía que las prácticas se limitaran exclusivamente a la lactancia o a cuestiones médicas. Sin embargo, al integrarme, descubrí un espacio que superaba mis expectativas. Me encontré con un ambiente de talleres donde las madres formaban una comunidad muy unida (incluso ellas se consideran una tribu), algo inusual en el ritmo acelerado que caracteriza nuestra vida, donde la escucha y la conexión son escasas. En estos espacios reina la empatía y la escucha activa. La gratitud expresada por las madres al contar con estos espacios de encuentro y escucha evidenció la relevancia y necesidad de este tipo de iniciativas.

Por otro lado, el primer día de prácticas me comentaron que tendría reuniones mensuales con María José, donde le explicaría lo que había ido observando durante ese mes en los talleres. Al principio, pensé que estas reuniones serían simplemente una oportunidad para contarle lo que me había llamado la atención, comentar las diferencias entre los talleres y describir, en general, cómo funcionaban. Sin embargo, cada encuentro con María José se convirtió en una gran oportunidad de aprendizaje. Me enseñó muchísimo sobre la mente humana, así como sobre el pensamiento lineal y expansivo, temas que fuimos profundizando reunión tras reunión. Gracias a estas charlas, no solo abrí mi mente a nuevas perspectivas, sino que también comprendí mejor cómo funcionan los talleres.

A pesar de todo lo aprendido y vivido y lo enriquecedora que ha sido esta experiencia para mí, las prácticas han confirmado mi decisión de no seguir una carrera profesional en este campo. Aun así, me encantaría seguir vinculada como voluntaria en el futuro y acudir como madre. Esta decisión se debe simplemente a que siento una mayor vocación por el área de la

Psicología Jurídica y Forense, pero no descarto en absoluto dedicarle parte de mi tiempo libre a esta profesión tan bonita y necesaria.

Valoración del plan de trabajo

Considero que he hecho un trabajo fundamentalmente interno y esto me ha ayudado a desarrollar mejor mi rol como estudiante de prácticas. Conforme iban avanzando los meses y las reuniones con María José me daba cuenta de que estaba evolucionando y desarrollando unas capacidades que ni siquiera sabía que tenía. María José me comentó en la reunión de abril que había notado mucho avance en mí y que notaba un cambio desde octubre. Personalmente al terminar cada reunión con ella me sentía como una esponja que había absorbido un montón de información y siempre acababa con muchas ganas de exprimir todo lo que había aprendido. Por ello, me parecen unos aprendizajes súper relevantes ya que no se limitaba a una información valiosa que yo sentía que había obtenido, sino que realmente me servía en mi día a día y tenía muchas ganas de ponerla en práctica.

Creo que he hecho un gran trabajo de observación y de querer aprender de los demás. Me he nutrido todo lo que he podido de esta experiencia, tanto en las reuniones como en los talleres. He trabajado en la escucha y me he enfrentado a mis miedos, por lo que estoy orgullosa de mi progreso personal. Siempre he sido una persona muy extrovertida, pero últimamente notaba que me volvía un poco más tímida, especialmente frente a figuras adultas. Estas prácticas me han ayudado a enfrentar ese miedo, a reafirmarme como persona y a no hacerme pequeña en este tipo de situaciones. Ahora me siento más segura para dar mi opinión y animarme a participar en actividades grupales.

También considero que he desarrollado mucho mi capacidad de observación. He empezado a prestar más atención a lo no verbal y a reconocer la importancia que tiene. Ahora no me quedo solo con las palabras o con una conversación superficial, sino que trato de analizar todo, tomar nota y buscar qué hay detrás de lo que se dice. Esto me ha ayudado también en mi día a día, a abrir mi mente y a no quedarme con lo primero que veo, sino a sacarle el jugo a cada situación.

No obstante, considero que al principio de esta experiencia podría haber dado mucho más de mí, ya que me pudo la vergüenza y el miedo por sentir que estaba fuera de lugar y que a lo mejor no se me iba a tomar en serio por no ser madre ni asesora y por tanto no tener conocimiento sobre lactancia. Me sentía pequeña, por lo que hasta que no trabajé en ello, no pude dar todo de mí. Cuando hacía alguna aportación, no me sentía del todo cómoda haciéndolo y me cuestionaba constantemente si lo que había dicho era correcto o no. Asimismo, soy consciente de que enfrentar ese miedo es un proceso que requiere tiempo y constancia, y no se supera de un día para otro. Por eso, reconozco que ha habido situaciones más recientes en las que podría haberme implicado más y dado lo mejor de mí. Por ejemplo, en el taller de San Marcelino, las conversaciones casi siempre se desviaban a dudas técnicas y yo sentía que se estaba dejando de lado lo emocional y lo realmente importante que es como están las madres o por qué tienen esas preocupaciones. Pienso que en vez de haber lamentado que no sé les preguntará a las madres cómo estaban debería haberlo hecho yo, pero algunas veces me pudo el no interrumpir o el no cortar la dinámica de dudas. Hubiese sido interesante que lo hubiese hecho ya que así las asesoras podían haberse dado cuenta de que en algunas ocasiones estaban conduciendo el taller a lo que parecía una consulta médica, en vez de un espacio de escucha activa y empática.

Anexo 1: Diploma curso “Tu inserción profesional”

UV ocupació

INFORME QUE:

Fernández De Castro Ribes, Lucía

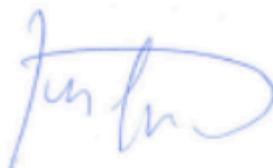
ha participat satisfactòriament en el curs:

Objetivo: tu inserción profesional

Aquest curs està emmarcat dins de la assignatura
Pràctiques Externes del curs acadèmic 2024-25 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

GPgB5bg8Kz

Anexo 2: “Aquí y ahora” 1

8. "MIENTRAS DORMÍAS"

Mientras dormías, anoche, recordé todas aquellas cosas que descubrí mientras dormías.

Mientras dormías descubrí que eras perfecto: el surco de tu labio, tu piel tan fina y suave, tus preciosas orejitas, tus piecitos y tus manitas, y ese respirar tranquilo que movía tu barriguita.

Mientras dormías aprendí que cuando te movías sin parar sólo buscabas un cuerpo que te diera cobijo, como cuando estabas en el útero de mamá.

Mientras dormías, sereno pero frágil, descubrí cuánto necesitabas que te cuidara, y cuánto necesitaba yo cuidarte.

Mientras dormías descubrí que me enamoraba más de ti, cuando ponías la mano sobre mi pecho y tu calma me reconciliaba con las horas que te perdía por el día.

Mientras dormías hice cosas tan raras como cortarte las uñas, incluso a plazos, porque aun así era imposible cortarlas todas de golpe.

Mientras dormías me reí de mí mismo, deseando verte despierto, cuando a menudo al tenerte despierto deseaba verte dormido y en silencio.

Mientras dormías sentí un pinchazo en el corazón al saber que al día siguiente empezarías el colegio, y que no eras del todo consciente de ello.

Mientras dormías recordé, en cada cumpleaños, el día que llegaste a este mundo para ponerlo todo patas arriba.

Mientras dormías me di cuenta de que había días en que yo aprendía más de ti, que tú de mí, y que acompañarte cada día era también una manera de sanar a mi niño interior, aún molesto por su infancia.

Mientras dormías descubrí que el día que te fueras a tu cama, de los dos, sería yo quien más lo echaría de menos.

Mientras dormías te vi grande, sorprendido, como si no me hubiera dado cuenta de cuántos pijamas favoritos habías dejado pequeños.

Mientras dormías me di cuenta de que ya no recordaba cuándo fue la última vez que te cogí en brazos, y lo eché de menos, demasiado...

Mientras dormías, descubrí que en tus sueños, y en tus días, papá y mamá empezábamos a quedar en un segundo plano.

Mientras dormías, anoche, me di cuenta de que tus alas se abren cada vez más, preparando el vuelo, y aquí a tu padre, sólo le queda el deseo de poder verlo, temeroso, pero feliz y orgulloso de ello.

Anexo 3: “Aquí y ahora” 2

1. RESPIRA:

Serás madre toda la vida
Enséñale las cosas importantes, las de verdad.
A saltar los charcos, a observar los bichitos,
a dar besos de mariposa y abrazos muy fuertes.

No olvides esos abrazos y no se los niegues nunca.
Puede que dentro de unos años...
los abrazos que añores son los que no le diste.
Dile cuánto le quieres siempre que lo pienses...
Déjale imaginar, imagina con él...
Déjale llorar, llora con él...
Déjale reír, ríe con él...

Las paredes se pueden volver a pintar
Los objetos se rompen y se reemplazan continuamente
Los gritos de mamá duelen para siempre
Puedes fregar los platos más tarde
mientras tú limpias él crece
El no necesita tantos juguetes

Trabaja menos y quiere más
y sobre todo... RESPIRA...
serás madre toda la vida
el solo será niño un vez

Anexo 4: Charla “Sanando la culpa en la maternidad”

SANANDO LA CULPA EN LA MATERNIDAD

Un camino hacia un vínculo más fuerte

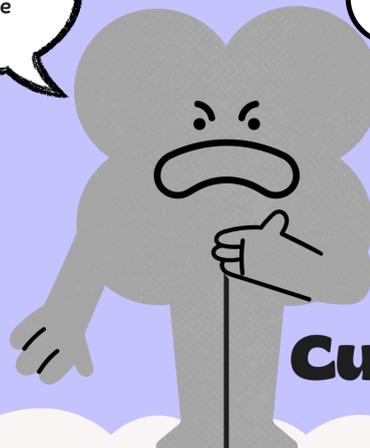


Lucía Fernández de Castro
4º de Psicología
Universidad de Valencia
Prácticum en Amamanta



No estás haciendo
lo suficiente

No eres la madre
perfecta que
deberías ser



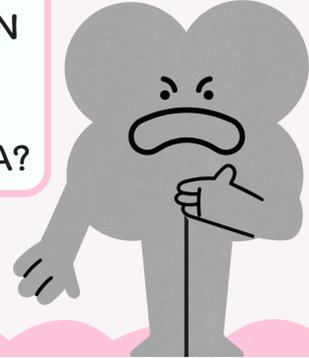
Culpa

¿QUÉ ES LA CULPA?

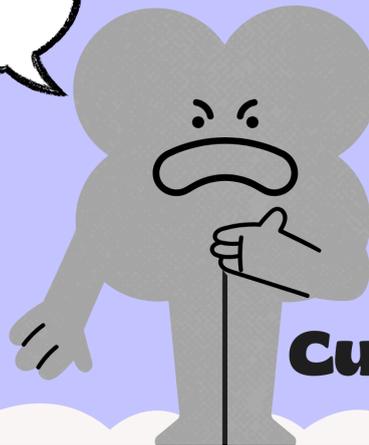
¿DE DÓNDE VIENE?

¿CÓMO AFECTA A MI CONEXIÓN CON MI BEBÉ?

¿QUÉ PUEDO HACER PARA SOLTARLA?



¡¡¡DEBERÍAS!!!



Culpa

¿QUÉ ES LA CULPA?

Esa sensación de que hemos hecho algo mal o de que no estamos a la altura.

Maternidad → Expectativas altísimas

Debería tener todo bajo control...

Debería no cometer errores...

Debería ser la madre perfecta...



¡¡LA CULPA NO EXISTE!!

Se fundamenta en nuestras creencias

CREENCIA

CULPA

Debería tener todo bajo control...

Debería no cometer errores...

Debería ser la madre perfecta...

¿QUÉ HAY DETRÁS DE ESE DEBERÍA?

Deber

'Tener una deuda' o 'Estar obligado'

Debería ser la madre perfecta...

Debería no cometer errores...

'Debería hacer esto así'

Nos ponemos una deuda con nosotras mismas en base a nuestras creencias

Maternidad = Camino lleno de aprendizajes

La culpa nos hace olvidar lo mucho que ya estamos haciendo

¿DE DÓNDE VIENE LA CULPA?

EXPECTATIVAS SOCIALES - "LA MADRE PERFECTA"

Mensajes explícitos



Anuncios - madre impecable
Revistas: "cómo ser la mejor mamá"

Exigencias sociedad moderna

Estándar inalcanzable que os hace sentir culpables si no lo cumplís

Hacen que sintáis que nunca estáis haciendo lo suficiente, sin importar cuánto os esforcéis



Productiva en el trabajo, casa impecable, física y emocionalmente "perfecta"

¿DE DÓNDE VIENE LA CULPA?



COMPARACIONES

Amigas, vecinas o familiares y Redes sociales

Ella es mejor madre que yo

"Otro idealizado"

No refleja la realidad, pero nos hace sentir insuficientes.

Culpa → Pensar que no estamos a la altura

Este ciclo de comparación:
Daña la autoestima
Os desconecta del momento presente con vuestros hijos
Estáis más enfocadas en "mediros" que en disfrutar



Todo bajo control: hijos sonrientes, casas perfecta...

¿DE DÓNDE VIENE LA CULPA?



CONFLICTO INTERNO DE IDENTIDAD

La maternidad implica una **transformación profunda de la identidad**

Conflicto interno: 
Querer estar presente para tu hijo, pero también anhelar tiempo para ti misma, para tus pasiones o incluso para descansar.

Culpa → Sentis que priorizar vuestras propias necesidades es "egoísta" o que no estáis dando el 100% a vuestros hijos.

Sentido del "yo" definido por

Al ser mamá



Intereses, metas, amistades...



Os reconfiguráis para incluir un rol que exige una enorme cantidad de energía emocional, física y mental

Ser madre ≠ Renunciar a quien eres.

La culpa por cuidar de ti misma es una señal de que estás viviendo un cambio profundo, pero tú también mereces amor y atención.

¿CÓMO AFECTA AL VÍNCULO CON MI HIJO?

EFFECTOS EN LAS MADRES



Roba energía

'No lo estoy haciendo bien' → Nos desconectamos del momento presente porque estamos atrapadas en esa vocecita que nos critica

¡No estamos disfrutando de los pequeños momentos con nuestros bebés!



EFFECTOS EN EL VÍNCULO



Vuestros bebés sienten vuestras emociones

"Aquí y ahora" 

Culpa = Pared invisible



CREENCIA

Dificulta mucho que respondáis con espontaneidad

ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR LA CULPA

CUESTIONAR ESE "DEBER"

CAMBIAR LA PERSPECTIVA

ESTAR PRESENTES

SOMOS HUMANOS

¿De dónde viene este 'deber'?

Conciencia de cuáles son mis creencias



¿Es esa mi prioridad? ¿Ahora mismo es más importante que estar con mi bebé/dedicarme tiempo a mí?

Cambiar 'debería' por '**estoy haciendo lo mejor que puedo**' os libera de esa presión y os acerca a vuestros bebés

¿LO QUE ESTOY HACIENDO ES LO QUE DEBO HACER?



Lo estoy haciendo bien



Lo estoy haciendo mal

¿CUÁL ES MI OBJETIVO COMO MADRE ?
¿CUÁL ES MI PRIORIDAD COMO MADRE ?

ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR LA CULPA

CUESTIONAR ESE "DEBER"

CAMBIAR LA PERSPECTIVA

ESTAR PRESENTES

SOMOS HUMANOS

Hablar con nosotras mismas como si fuéramos nuestra mejor amiga

Me siento fatal porque no tengo tiempo para mi hijo mayor.



Pues eres una mala madre.



Estás haciendo lo mejor que puedes, y eso es mucho.

ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR LA CULPA

CUESTIONAR ESE "DEBER"

CAMBIAR LA PERSPECTIVA

ESTAR PRESENTES

SOMOS HUMANOS

Conectar con el momento presente → Aquí y ahora

Cuando sentimos culpa:



Pasado: "Lo hice mal"



Futuro: "¿Y si no mejora?"

Pararnos, respirar y mirar a nuestro bebé → Nos ayuda a volver al ahora, donde podemos dar amor

"NO TENGO TIEMPO PARA ESTAR MAL..."



ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR LA CULPA

CUESTIONAR ESE "DEBER"

CAMBIAR LA PERSPECTIVA

ESTAR PRESENTES

SOMOS HUMANOS

Cada error es una oportunidad para aprender y mostrar a vuestros hijos que equivocarse está bien

No necesito que seas perfecta, solo que seas tú

ERES LA MEJOR MAMÁ QUE PODRÍA TENER TU HIJO



Estamos

SANANDO LA CULPA EN LA MATERNIDAD

Rompiendo estas creencias

Un camino hacia un vínculo más fuerte

Basado en el amor y no en los debería



“SERÁS MADRE TODA LA VIDA,
ÉL SOLO SERÁ NIÑO UNA VEZ”

