

Programa Mindfulness para Embarazadas

13 de abril - 19 a 21



vivirmindfulnesspsicoterapia@gmail.com

(+598) 099530816 Psic. Fátima Pérez

Ser madre o padre puede ser una experiencia profundamente transformadora, se producen cambios en las prioridades, en las creencias, en los valores; también hay cambios a nivel físico y emocional.

La forma en la que nos sentimos física y emocionalmente afecta a nuestros hijos desde el periodo de gestación, siendo el embrión/feto muy vulnerable a los cambios fisiológicos que acontecen en la mamá durante situaciones vitales estresantes y causantes de ansiedad.

Existe evidencia científica de que el estrés y la ansiedad son factores de riesgo, por eso que reconocer y aceptar los cambios que se producen en



nuestro cuerpo, en nuestras emociones y en nuestra vida puede ayudarnos a vivir plenamente este proceso cultivando así, nuestra salud y bienestar desde el comienzo.

Los cambios también se producen en los padres -por eso los incluimos también en el programa de preparación para trabajar conjuntamente-, además se sabe que los problemas que experimentan las mujeres embarazadas (depresión, ansiedad, gestión emocional) son comunes también en los padres, que muchas veces quedan al margen y no son tenidos en cuenta.

Durante las clases se incorporan la educación prenatal y el debate de cómo aplicar habilidades de mindfulness para superar el temor, dolor, síntomas físicos y la angustia que puede acompañar el embarazo, el parto y el periodo postnatal temprano, así como el aprendizaje de la atención plena y su utilización para cultivar la alegría y el bienestar en el embarazo y la crianza de los chicos.

La atención plena prepara a los padres para el parto y ayuda a reducir el riesgo de depresión postparto, aumentando también la disponibilidad de atención para el niño. La interacción temprana entre los padres y sus bebés establece una base importante para las habilidades sociales posteriores del niño tanto emocionales como cognitivas. Las sutilezas de la interacción en esos momentos están gravemente afectadas por la preocupación de los cuidadores adultos.

Así si la madre o el padre están atrapados en sus propias preocupaciones o emociones sin estrategias útiles para gestionarlos no pueden ser capaces de percibir las señales momentáneas de sus bebés que son la base de apego seguro y del que va a depender su posterior desarrollo cognitivo. De ahí la inclusión de la crianza de los hijos en el programa prenatal, al tiempo que la enseñanza de habilidades que disminuyan la vulnerabilidad al estrés, la ansiedad y la depresión.



Mindfulness es una práctica que nos ayuda a ser conscientes de nuestro presente y aceptarlo abiertamente por lo que puede ayudar a la mamá gestante a aprender a estar serena y tranquila ante los acontecimientos de la vida y los cambios propios de la gestación, incrementar el grado de consciencia de su propio embarazo y desarrollar una comunicación más amorosa con su bebé y con su pareja.

Creemos que el mindfulness enseña habilidades que pueden mejorar los resultados neonatales porque entrena la capacidad de los participantes para asistir a la experiencia momento a momento, la autocompasión, sin juicio, a identificar y desactivar desde el pensamiento reflexivo y la aplicación de mindfulness en las interacciones de los padres.

De esta manera el mindfulness tiene el potencial de reducir el riesgo de depresión perinatal y la ansiedad mediante el fomento de la aceptación y la atención que no juzga la experiencia.

A su vez también reduce la preocupación de los padres y mejora su capacidad de responder de manera sensible a las señales del lactante y a sus necesidades apoyando el desarrollo infantil saludable y contrarrestar los efectos negativos típicos de la angustia postnatal en la interacción padre-hijo, así como los cambios reportados en la experiencia del parto y también en la relación con el bebé después.

OBJETIVOS

- Conocer el concepto y los efectos beneficiosos de mindfulness en mujeres embarazadas y sus parejas (si la tienen).
- Detectar a tiempo señales físicas, mentales y emocionales asociadas al embarazo, reconociendo el impacto que éstas tienen en su cuerpo, emociones y pensamientos
- Observar los patrones de la mente para poder detener la escalada de pensamientos negativos que pueden agravar el dolor o la depresión, disminuyendo así la tendencia a estar en piloto automático.



- Cuidar de sí misma física, emocional y mentalmente para poder de ese modo cuidar y proteger a su bebé.
- Aprender a responder con conductas de autocuidado a las señales de estrés, en lugar de reaccionar de forma automática a ellas cultivando la aceptación y el bienestar en su vida cotidiana.
- Conocer el concepto y los efectos beneficiosos de mindfulness en mujeres embarazadas y sus parejas (si la tienen).
- Detectar a tiempo señales físicas, mentales y emocionales asociadas al embarazo, reconociendo el impacto que éstas tienen en su cuerpo, emociones y pensamientos
- Observar los patrones de la mente para poder detener la escalada de pensamientos negativos que pueden agravar el dolor o la depresión, disminuyendo así la tendencia a estar en piloto automático.
- Cuidar de sí misma física, emocional y mentalmente para poder de ese modo cuidar y proteger a su bebé.
- Aprender a responder con conductas de autocuidado a las señales de estrés, en lugar de reaccionar de forma automática a ellas cultivando la aceptación y el bienestar en su vida cotidiana.
- Desarrollar y potenciar la habilidad social de la comunicación entre la pareja.

METODOLOGÍA

El curso es práctico (8 sesiones de 2 horas cada una a lo largo de 8 semanas) con interacción continua entre la profesora y los participantes. El curso es para la pareja (no es excluyente).

Dirigido a mujeres cursando el segundo o tercer trimestre de embarazo.

-Desarrollo del contenido teórico con mayor peso de la educación en las primeras sesiones, con ejemplos explicativos que tienen que ver con el embarazo y la temprana crianza de los hijos, la atención a los problemas de



dolor o de sueño durante el embarazo, la ansiedad y miedos de la mamá con respecto a su proceso vital.

-Conocimiento de las técnicas de mindfulness mediante clases prácticas y ejercicios explicativos. Prácticas de movimiento consciente que han sido adaptadas para las mujeres embarazadas como un yoga prenatal.



Detalles

Plataforma: Zoom

Inicio: miércoles 13/4 (8 encuentros)

Horario: 19 a 21 horas

Costo:

El costo total del programa por pareja es de \$6000.

Giro Red Pagos – Fátima Pérez- C.I. 3.422.047-8

Giro Abitab – Florencia Brandino C.I. 4.237.841-7

Mercado Pago a través de este link: <https://mpago.la/1HhDEvx>

D Banco Itaú – Caja de ahorro – 4106144 – Fátima Pérez

Banco Santander – Cuenta Corriente 788740 sucursal 81 – Florencia Brandino.

Desde el exterior se puede abonar a través de PayPal y Western Union:

Wester Union – U\$S 100 a nombre de Fátima Pérez - 3.422.047/8

PayPal – U\$S 120 (incluye el costo que PayPal cobra por la operación)

fatimaperez62@hotmail.com

Una vez que se abona se debe enviar el comprobante de pago por

WhatsApp al 099530816 o enviar un mail a

vivirmindfulnesspsicoterapia@gmail.com