



Regulación Emocional durante el Embarazo

en julio, 4th 2016

Embarazo

El embarazo es un período especial para la mujer. Implica grandes cambios en su cuerpo, su estado emocional, su vida diaria y dinámica familiar. Se presenta una gran revolución hormonal, generando cierta inestabilidad emocional que es propia del embarazo.

Cada mujer va a experimentar estos cambios físicos y emocionales de manera particular, dependiendo de sus experiencias vividas, sus valores, la manera en cómo repercuten sus emociones y su manera de expresarlas. Esto va a influir en la manera en que la mujer vivencie su embarazo y el vínculo con su bebé.

Generalmente, el estado emocional de la mujer va a ir variando de acuerdo al período en que se encuentre del embarazo. En un primer momento, la mujer va a requerir de un tiempo para asimilar la noticia y adaptarse a estos cambios bruscos, tanto físicos como

emocionales. Las emociones que principalmente pueden aparecer en este período y de manera ambivalente, son:

- **ALEGRÍA**, por la noticia e ilusión de lo esperado.
- **MIEDO**, ante lo desconocido e incertidumbre de si está preparada o no para esta nueva etapa.
- **ASCO**, debido a los cambios hormonales.
- **TRISTEZA**, porque el cuerpo ya no es el mismo y el estilo de vida se va ir modificando a medida que el físico lo permita.

Asimismo, se suma el cansancio, la falta de energía que genera la sensación de no poder llegar a hacer todo lo que uno tiene o desea hacer. En las mujeres embarazadas que ya tienen hijos, puede surgir CULPA, por no poder estar 100% disponible para ellos y responder de la misma manera en que lo hacía antes.

En un segundo momento, puede aparecer mayor tranquilidad cuando los padres saben que el embarazo y el bebé están acorde a lo esperable. El vínculo entre la madre y el bebé se fortalece ahora que se hace notar dentro de la panza, moviéndose e interactuando cada vez más con su mamá.

En un tercer momento, cercano al parto, se incrementa la ansiedad por querer que llegue el momento de conocer al bebé y tener todo listo para su nacimiento. Aumenta el miedo acerca del parto, cómo va a ser y si va a salir todo bien.

El embarazo es un proceso de diversos cambios, al cual hay que aprender a adaptarse. Es un momento en donde las prioridades se van modificando y es necesario para la mujer ocuparse de su bienestar físico y emocional. Para esto, es esencial comenzar a registrar aquellas emociones que siente, aceptarlas, tolerarlas y auto-regularlas.

Es importante trabajar con la aceptación y tolerancia a la incertidumbre, ya que es un proceso en el cual no todo se puede controlar. Hay cambios físicos, hormonales y emocionales que suceden de manera natural, debido al proceso propio del embarazo. Poder aceptar la situación en la que se encuentra de no poder abarcar todo y cumplir con sus obligaciones de la misma forma en que antes lo hacía. Para ello, es fundamental que la mujer busque apoyo en su red vincular, para que la pueda sostener y contener.

Para ejercitar esta capacidad de aceptación y tolerancia con lo que a cada una le sucede, se aconseja poder encontrar momentos en el día para relajarse, respirar profundamente y conectarse con su bebé. Poder estar en el presente, respirando de manera relajada para auto-observarse, registrar qué le sucede y poder calmarse.

La emoción es un impulso para actuar y prepara al ser humano para dar una determinada respuesta y poder así, manejar una situación. Es una guía, que favorece la toma de

decisiones y resolución de conflictos. Al registrarlas y aceptarlas, se logra tomarlas como aliadas y no como enemigas, pudiendo utilizar su energía vitalizadora de manera regulada.

Estas herramientas van a ayudar a la mujer embarazada a utilizar la energía vitalizadora de cada emoción de manera regulada. Por ejemplo, la energía del enojo para poder poner un límite con firmeza de manera regulada y asertiva, frente a las exigencias, demandas y opiniones de sus familiares y entorno; la del miedo, para poder estar en un estado de alerta que sirva para la detección de algún riesgo para el bebé y responder rápidamente, pero de manera regulada evitando que se genere una activación prolongada de la misma; la de la tristeza, para poder soltar lo que ya no es como antes y poder buscar contención en su red vincular.

Estos recursos van a fortalecer a la mujer y favorecer el bienestar físico y emocional, tanto de ella como de su bebé.

– *Acerca de Instituto Sincronía:*

Luego de quince años de desarrollo en el tratamiento de la ansiedad y el estrés desde Hémera, la Licenciada Mirta Dall'Occhio integra los nuevos avances en terapia de tercera generación. Al innovar y ampliar de manera específica el abordaje sobre las emociones humanas, la mirada y los recursos crecen. Hémera evoluciona transformándose en el Instituto Sincronía, con el objetivo de seguir ayudando a las personas a recuperar el balance y la vitalidad. Restableciendo el movimiento creativo y saludable, integrando la mente, el cuerpo y el ambiente de un modo superador. Entrenando a los profesionales de manera práctica y actual, contribuyendo desempeñar su rol con excelencia.

Sabemos el impacto que el estrés tiene en la vida cotidiana. Las tensiones y preocupaciones se tornan excesivas, irrumpen interfiriendo en el desempeño de las actividades sociales, familiares, laborales y académicas. Impactan de manera negativa en la salud de la persona y su entorno. Constituyen trastornos que hacen necesario aplicar tratamientos específicos. El objetivo que proponemos está centrado en la recuperación sustentable de la persona afectada. Esto se logra mediante la comprensión cabal de las causas. Mediante la confianza en los nuevos recursos que provean cambios emocionales, corporales, mentales y de comportamiento. Recuperando la capacidad de elegir, saliendo de los automatismos limitantes. En el Instituto Sincronía somos un equipo de profesionales capacitados para evaluar y llevar a cabo tratamientos focalizados específicamente en los problemas relacionados con el estrés, la ansiedad y otras emociones desreguladas.

Los valores y la destacada formación y compromiso que compartimos en nuestro equipo de profesionales y consultores hacen posible una indicación precisa de los tratamientos. Trabajamos juntos confiando que la salud y vitalidad se educan, se pueden recuperar, y se aprenden a cuidar.

Lic. Mora Marengo Instituto Sincronía

Especialistas en estrés, ansiedad y emociones

www.instituosincronia.com.ar / info@institutosincronia.com.ar

Para mayor información:

Instituto Sincronía

Especialistas en Estrés, Ansiedad y Emociones

Tel: 4544.0391 – 4735.4611

info@institutosincronia.com.ar