



# MEMORIA DEL PRACTICUM

## LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

2013/2014

*ALUMNA: M<sup>a</sup> Pilar Picazo Gómez*

*TUTORA INTERNA: Paz Viquer*

*TUTORA EXTERNA: M<sup>a</sup> José Lerma*

*CENTRO DE PRÁCTICAS: Amamanta*

*DEPARTAMENTO: Psicología Evolutiva y de la Educación*



*“...Todo niño suficientemente  
amparado y adherido al cuerpo de la  
madre, será libre.  
No tendrá miedo, vivirá dentro de la  
confianza más absoluta,  
será generoso porque sabrá que tiene  
lo que necesita.  
Será capaz de estar al servicio de los  
demás,  
porque está saciado de amor.  
Colmado de nutrientes.  
Rebosante de cuidados.  
Desapegado de los peligros.  
Dispuesto a amar...”*

**Laura Guttman. La revolución de las madres.**

**Ilustración: César Caballud en Pintará los soles de su camino (Cristina Romero Miralles)**

# ÍNDICE

<b>1. Introducción</b>	
1.1. ¿Qué es Amamanta?.....	4
1.2. ¿Qué se hace? .....	5
1.3. Localización.....	6
1.4. Organigrama.....	7
<b>2. Experiencia del practicum</b>	
2.1. <u>Descripción de actividades y mi papel en cada una de ellas</u>	
2.1.1. <i>El taller</i> .....	8
- Funcionamiento.....	9
- Mi papel.....	11
- Ponencias.....	14
2.1.2. <i>Voluntariado hospitalario</i> .....	21
2.1.3. <i>Curso de asesoras</i> .....	22
2.1.4. <i>Taller de talleres (TDT)</i> .....	24
2.1.5. <i>Calendario de Amamanta</i> .....	24
2.1.6. <i>Reuniones con M<sup>a</sup> José Lerma</i> .....	25
- Temas tratados.....	25
- Resumen de libros.....	28
<b>3. Reflexión</b>	
3.1. <u>Un taller para cada madre. Diferencias entre talleres</u> .....	35
3.2. <u>Reflexión sobre el rol del psicólogo</u> .....	40
<b>4. Valoración personal</b> .....	44
<b>5. Bibliografía</b> .....	48

## **1. Introducción**

Durante el presente trabajo hablaré sobre las prácticas obligatorias correspondientes a la Licenciatura en Psicología. Primeramente haré una breve descripción sobre la asociación Amamanta, en la cual he realizado el practicum. Para ello explicaré de qué se trata, cuáles son los objetivos de la misma, las actividades realizadas, su localización y el equipo por el que está formada dicha asociación.

Después, me centraré en aspectos más teóricos, analizando el funcionamiento de la asociación y sus actividades desde el marco teórico y desde el punto de vista de la psicología, para así por último hacer una reflexión sobre los puntos más importantes y una valoración personal sobre mi experiencia en el practicum.

### **1.1 ¿Qué es Amamanta?**

Amamanta es una asociación sin ánimo de lucro surgida en Valencia en la que se incentiva el apoyo a la lactancia materna y otros temas importantes como la crianza natural y el respeto a la mujer y a la familia.

Se trata de un grupo de madres que han amamantado a sus hijos y que quieren compartir con los demás su experiencia de amamantar, así como el apoyo para ello. En Amamanta proporcionan información y apoyo a la mujer que ha optado por la lactancia materna y a su hijos, siendo los talleres de lactancia la principal herramienta de la que dispone la asociación para desempeñar esta tarea.

Esta asociación, a parte de las madres empoderadas que ayudan a otras nuevas madres, también está compuesta por matronas y profesionales que prestan su ayuda y formación de forma desinteresada.

Amamanta trabaja desde los Centros de Atención Primaria para lograr que se garantice la promoción de la lactancia materna desde la Sanidad Pública como es recogido en el segundo artículo de los estatutos fundacionales de la asociación. Así pues, con la organización de los talleres en los distintos centros de salud y la presencia del voluntariado hospitalario de forma directa e inmediata, Amamanta sigue así arraigando su presencia y sus ideales en torno a la lactancia en la Sanidad Pública.

## 1.2. ¿Qué se hace?

Amamanta tiene en marcha distintos proyectos entre los que actualmente podemos destacar los siguientes:

- **Talleres de lactancia:** Círculo de mujeres en los que se promueve la lactancia materna y el apoyo entre profesionales-madres, y el apoyo madre-madre, para llevar a cabo una lactancia satisfactoria y disfrutar plenamente la maternidad. Se realizan semanalmente en cada centro y está abierto a toda madre interesada que quiera participar.
- **Voluntariado hospitalario:** Consiste en el apoyo de las voluntarias, preparadas debidamente en el curso de asesoras, a las madres desde el momento del parto hasta el alta hospitalaria. Así pues, se intenta proporcionar conocimientos sobre lactancia materna y ofrecer escucha emocional a fin de reforzar la confianza en sus propias habilidades y reducir la preocupación de las madres por el fracaso.
- **Curso de asesoras:** Curso impartido por profesionales cuyas sesiones se realizan cada 2 semanas aproximadamente y cuyo objetivo es formar a asesoras de lactancia para que luego se incorporen al voluntariado en algunos de los hospitales con los que colabora AMAMANTA (los cuales podemos ver en el siguiente apartado).
- **Taller de talleres (TDT):** El objetivo general del TDT es catalizar el proceso de creación de un nuevo taller y apoyar a los ya formados asegurando su estabilidad. También se pretende conocer a las personas que están trabajando por los talleres de lactancia (madres o profesionales), compartir la experiencia de cada taller en el apoyo a las madres lactantes, recoger las dificultades por las que atraviesan los talleres y dar soluciones entre todos a partir de la experiencia previa, compartir material útil para los talleres: documentos necesarios, trípticos, carteles, material formativo, dar a conocer las actividades de la Asociación y ofrecer la posibilidad de que participen en las mismas y promover y apoyar la creación de nuevos talleres en los Centros de Salud.

- **Otros proyectos:** Amamanta también realiza proyectos muy interesantes como el *calendario anual* que se realiza con la colaboración de socias de la asociación. Estos calendarios se reparten entre las socias y los centros de atención primaria de la Comunidad Valenciana. También la confección de las *muñecas amamantinas* por parte de las socias. Se trata de unas muñecas artesanales para incentivar el conocimiento por parte de los niños del proceso de parto y de la lactancia.

### 1.3. Localización

- **Sede**

Amamanta tiene su sede en Vilamarxant. Sus instalaciones se encuentran en el centro Cívico y Social en la C/ Luis Santalgel s/n. Este lugar lo ofrece el ayuntamiento de la localidad por ser una asociación sin ánimo de lucro y se utiliza para reuniones de la junta directiva, reuniones con los alumnos del practicum, guardar material (posters, libros...).

- **Talleres**

Amamanta cuenta con un espacio en distintos centros de salud de Valencia y su provincia, donde la asociación realiza los distintos talleres semanales. Podemos encontrar talleres en las siguientes localidades de la provincia de Valencia: Albaida, Albal, Benaguasil, Benimamet, El Puig, La Cañada – Paterna, L’Eliana, La Pobla de Vallbona, Macastre–Hoya de Buñol, Massamagrell, Massanassa, Mislata, Muro de Alcoy, Museros, Massalfasar, Paterna, Picanya, Quart de Poblet, Requena, Ribarroja, San Antonio de Benagéber y Sedaví.

Y en la ciudad de Valencia , encontramos talleres en los siguientes barrios: Benicalap, Fuente San Luis, La Torre, Ruzafa y San Marcelino

- **Curso de asesoras**

Para la realización de la formación del curso de asesoras, Amamanta cuenta con un aula equipada con material adecuado para la impartición de este curso (ordenadores, sillas, mesas, pantalla conectada con el ordenador...). Este aula se localiza en EVES ( Escuela Valenciana de Estudios para la Salud) Calle Juan de Garay 21, 46017 Valencia (detrás del Hospital Dr.Peset).

- **Voluntariado hospitalario**

En Enero del 2007 se firmó un Convenio entre Amamanta y la Consellería de Sanidad, que abarca los Hospitales de la provincia de Valencia con servicio de maternidad: Hospital Universitario La Fé, Hospital Clínico Universitario de Valencia, Hospital Universitario Doctor Peset, Hospital de Requena, Hospital Francesc de Borja de Gandía, Hospital Lluís Alcanyis de Xàtiva y Hospital General d'Ontinyent.

#### **1.4. Organigrama**

➔ Presidenta: Ana

➔ Vicepresidenta: Reme

➔ Secretaria: Esther

➔ Tesorera: Bárbara

➔ Vocales ybcccccc:

- Cofundadora y encargada de las comunicaciones fuera de Amamanta: Salomé
- Cofundadora y parte del comité de lactancia de la Fe: Rosario
- Psicóloga y tutora externa del practicum universitario: M<sup>a</sup> José Lerma
- Encargada del curso de asesoras: Pilar
- Encargada de la promoción y difusión en prensa, redes sociales: Monica B
- Encargada del merchandising de Amamanta: Iratxe
- Encargada del "Taller de Muñecas Amamantinas": Julia
- Gestión de la web de Amamanta: Magda y Natasha

## 2. Mi practicum

### 2.1. Descripción de actividades y mi papel en cada una de ellas

Como he dicho anteriormente, Amamanta desarrolla multitud de actividades relacionadas con el apoyo a la lactancia y la crianza natural. Por ello durante el practicum que he desarrollado durante estos nueve meses he tenido la oportunidad de estar presente en la mayoría de estas actividades.

A continuación voy a hacer un repaso de cómo se desarrollan y mi participación en cada una de ellas.

#### 2.1.1 El taller

El taller es un espacio abierto a todas las personas que deseen acudir a él. En el taller se presta ayuda relacionada con la lactancia materna: comparten dudas (que son resueltas entre iguales), información sobre temas relacionados con ello (distintas posturas, técnicas...) , así como recursos materiales que puedan servir como ayuda para una lactancia satisfactoria tanto para la madre como para el bebé (relactadores, libros...). También en estos talleres se comparte algo fundamental: experiencias y emociones.

Un taller de lactancia es un lugar donde **las mujeres son las protagonistas**. Se reúnen junto a sus bebés para disfrutar de la experiencia de amamantar pero también sirve como plataforma para hablar de temas relacionados con la crianza natural, muchas veces no teniendo la oportunidad de ello en otros círculos de su entorno. También se comparten sentimientos, sensaciones y se da y recibe apoyo personal y emocional, creándose un vínculo y clima especial madre-hijo, así como el vínculo madre-madre.

Con frecuencia, vienen acompañadas por sus parejas, hermanas, por las abuelas o sus amigas. Los talleres están abiertos a todas las personas que quieran participar en ellos mientras se mantenga un clima de respeto hacia los demás y hacia la propia persona. En este círculo de mujeres que Amamanta pone a disposición de las madres, las madres buscan lograr juntas mantener la lactancia materna de forma satisfactoria todo el tiempo que desean.



Con los talleres de lactancia nace una nueva forma de disfrutar de la maternidad con el verdadero apoyo madre a madre, buscando en principio, algo tan básico pero tan importante, como es el consuelo, arropo y transmitir su sentir.

Amamanta quiere hacer ver la importancia de estos talleres para el mantenimiento de la lactancia materna como promoción de la salud en recién nacidos, niños pequeños y madres, ya que es la forma natural de alimentar y criar.

- *Funcionamiento*

Cada taller está formado por una madre con experiencia que es asesora o por una matrona o enfermera pediatra, coordinando el funcionamiento del taller.

El taller intenta crear un clima especial con cada uno de los elementos. Se desarrolla en una sala del centro de salud de atención primaria, más o menos adecuada para el correcto funcionamiento del taller, adaptándose según las posibilidades que el centro de salud ofrece para ello. Se ponen colchonetas en el suelo para la comodidad de las madres y de los bebés. Los asistentes al taller se sientan en las colchonetas alrededor de toda la sala, formando así un círculo en el que todos están conectados y todos se ven las caras, quedando así también los niños en el centro o junto a las madres. Al entrar al taller cada uno se desprende de su calzado, dejándolo a un lado, simbolizando el cambio a otro clima, dejando fuera lo negativo y lo que nos rodea del exterior para conectarnos así con la tierra, con nosotros mismos y con el grupo. Esto, también es beneficioso para mantener la higiene de las colchonetas en las que, durante el taller, se tumbarán y andarán los bebés.

Tras entrar al taller, nos mantenemos en silencio y la coordinadora de cada taller o alguna madre voluntaria, dirige una relajación inicial, otro elemento, a mi opinión muy importante para crear ese clima especial y mágico (“la magia del taller”) que los caracteriza. Tras estos minutos de relajación empieza una ronda de turnos de palabra, donde primero se atienden los casos más urgentes o mamás nuevas, pero en el que todas tienen su turno y que todas participan. Estos turnos son dirigidos por la coordinadora de cada taller intentando evitar corrillos y haciendo partícipe a todo el que quiera dar su ayuda, apoyo u opinión si lo desea.

Durante estos nueve meses he tenido la oportunidad de estar presente en los talleres de San Marcelino y Fuente de San Luis. Se trata de talleres muy asentados y con mucha implicación por parte de las coordinadoras de los talleres como de las madres que acuden a ellos, por lo que he tenido mucha suerte. Podemos encontrarnos talleres recién creados que necesitan un mayor impulso o talleres que aunque lleven años en funcionamiento no funcionan semanalmente con normalidad, esto puede ser debido a una menor implicación por parte de las coordinadoras o de las madres que acuden a ese taller, muchas veces siéndoles imposible a la mayoría acudir con regularidad.

El taller de San Marcelino está coordinado por Ana Vicente, una madre con experiencia en lactancia y crianza con 3 hijos, uno todavía lactante, Pau. Reme también coordina el taller junto con Ana y es madre de Lillit, la cual también es lactante. El taller se encuentra en el Centro de Salud, en la calle San Pío X, nº 33 en Valencia. Este taller se realiza los lunes de 18:00 a 20:00, en la primera planta, al lado de la consulta de M<sup>a</sup> José, la matrona que por las tardes se encuentra en el centro y que coincidiendo con la realización del taller recomienda a muchas madres a participar en el taller, siendo también participe de él la propia M<sup>a</sup> José.

El taller de Fuente de San Luis, está coordinado por Puri, una enfermera pediatra muy implicada en el taller. Al comienzo de mis practicas pude conocer a Cintia Borja, enfermera pediatra, que estaba como coordinadora del taller, pero se ha incorporó en el mes de octubre a la Unidad Lactancia Materna Hospital Peset. El taller de Fuente de San Luis, tiene lugar en el Centro de Salud Fuente San Luis, C/ Arabista Ambrosio Huici, 30 (3<sup>a</sup> planta, sala de matronas) los viernes de 10:30 a 12.30 horas.

Las madres que acuden a los talleres son en su mayoría de nacionalidad española, con edades comprendidas entre los 25 y 40 años de edad. Muchas trabajan fuera de casa y su nivel educativo medio/alto. La gran mayoría recibieron clases de educación maternal durante el embarazo y recibieron información por parte de su matrona a cerca de lactancia materna. Acuden al taller recomendado por su matrona o por amigas o familiares que son conocedoras de algún taller.

Los talleres a los que he acudido, tienen las características que he explicado anteriormente, tanto en el plano del lugar físico, como en el plano de desarrollo del mismo. Las madres se encuentran muy implicadas en los talleres, y realizan en

ocasiones especiales talleres diferentes , donde tras la primera mitad desarrollando un taller con normalidad, se hacen meriendas y el ambiente es más distendido aprovechando fechas más especiales como por ejemplo en navidad, fallas o carnaval. Esto dinamiza más las relaciones entre todas las personas que componen el taller, haciéndonos sentir más parte de él a la vez que hacen que se traten otros temas que no solo tienen que ver con los que caracterizan a los talleres.

- *Mi papel en los talleres*

Durante los talleres mi labor se ha basado al principio principalmente en la **observación**.

El **lenguaje no verbal**, es uno de los principales elementos que nos aportan información del taller si nos detenemos a observar. Resulta fácil saber cuándo es la primera vez que una madre acude al taller de lactancia. La mayoría de las madres que acuden una vez ya han dado a luz suele ser por algún problema surgido en los primeros días de vida de su bebé y que le han llevado al taller, recomendado muchas veces por la matrona del centro de salud por las asesoras del voluntariado hospitalario o por conocidas o amigas que ya sabían de los talleres anteriormente. Son madres cuyos rostros denotan el cansancio de las primeras noches sin dormir, de la recuperación tras el parto natural o cesárea y sobre todo rostros de miedo, preocupación y desconfianza. La postura de sus cuerpos es rígida, distante, observan todo con detenimiento e intentando asimilar la mayor cantidad de información que les es posible, pero a su vez todo esto lo observan un poco aturdidas.

Normalmente estas madres son las primeras en intervenir en los talleres, presentándose al grupo a ella y a su bebé (si vienen acompañadas de algún familiar o amiga también los presentan al grupo), y haciendo un resumen de su situación (embarazo, parto y situación actual).

Así es como empieza el lazo madre-taller. Una relación sorprendente que surge desde el primer momento en el que las madres que tienen más experiencia dan su ayuda, información y apoyo emocional a una madre asustada y desorientada, con la cual empatizan ya que muchas han pasado por su misma situación, surgiendo así ese clima de confianza y empatía, creando la magia propia de los talleres. Desde esa primera

toma de contacto de la madre con el primer taller al que acude y se siente arropada y comprendida comienza toda una situación nueva y agradable, desde el ofrecimiento de una madrina de lactancia por parte de alguna madre con experiencia, la cual se pone a disposición de ella en cualquier momento que lo necesite. También con la ayuda de las nuevas tecnologías hace todo mucho más fácil, ya que por un grupo creado por las madres en el whatsapp todas están en contacto permanente con todas, compartiendo así dudas, experiencias, fotos, confidencias... todo ello hace que esa relación se afiance poco a poco a medida que pasan las semanas y se sientan todas parte de un grupo de iguales, con las mismas inquietudes, con las mismas dudas y con experiencias similares.

Muchas veces, surgen problemas tanto a nivel físico como emocional que hacen que la lactancia materna se ponga en peligro: grietas en el pezón, ingurgitación mamaria o mastitis. Todo esto, junto con el cansancio del que he hablado anteriormente, todo el cambio hormonal durante el puerperio, les lleva a una mayor labilidad emocional. Aquí es cuando muchas madres se plantean abandonar la lactancia natural por los biberones, ya que se ven superadas y sin saber cómo afrontar la nueva situación.

Cuando surge cualquier complicación, la madre tiene dos opciones: la resignación y abandono de la lactancia materna por la lactancia artificial o pedir ayuda a alguien que tenga experiencia en lactancia materna. En esta segunda opción es donde Amamanta y en concreto los talleres, tienen vital importancia, dando lugar en la mayoría de las ocasiones mediante el apoyo emocional, asesoramiento y resolución de sus problemas, a que la madre vaya disfrutando paulatinamente de la lactancia materna.

A medida que se van sucediendo los talleres y las madres acuden a él, esos rostros asustados y aturcidos van cambiando por rostros sonrientes. Si observamos al resto del grupo, las caras de preocupación son el espejo de la madre que habla teniendo un problema, así como la cara de felicidad cuando el problema se ha resuelto esto refleja todo este vínculo que se va creando y la empatía que surge en el círculo de mujeres.

Poco a poco estas madres que iban aprendiendo cosas de las demás, cuando pasan los meses muchas se convierten en madres empoderadas, capaces de dar sus consejos al grupo, implicadas en el taller, con ganas de aprender más y también de enseñar y dar

su apoyo al resto de madres que lo necesiten, logrando así uno de los principales objetivos de Amamanta: el surgimiento de los valores y poderes de las mujeres.

Pero así, como hay madres que acuden por algún problema surgido una vez que han dado a luz, también hay muchas otras, aunque en menor medida, que están embarazadas. Creo que esto es muy recomendable y satisfactorio para las futuras madres, ya que pueden nutrirse de muchos conocimientos y aprender cosas antes de tener a su bebé. Aunque la mayoría de las mujeres durante el parto se informen mediante libros, revistas, artículos relacionados con la maternidad, la lactancia... el hecho de poder ver a otra madre y compartir de primera mano con ellas la experiencia de la maternidad, los problemas que surgen y las emociones que se experimentan en esa nueva etapa que ellas están a punto de experimentar es una de las mejores formas para prepararlas para ello.

Otra de las tareas que he tenido en el taller es en lo relacionado al **apoyo psicológico**. El manejo de los pensamientos es algo esencial en esta etapa de la vida para el óptimo funcionamiento psicológico y por lo tanto físico de la mujer (relación cuerpo-mente). Enseñar a expresar las emociones y pensamientos, supone sanar muchas veces el cuerpo por medio de la sanación de la mente, lo cual es algo esencial que quería transmitir en los talleres. Con toda la ayuda de M<sup>a</sup> José Lerma y la lectura de libros recomendados por ella ("*Obedece tu cuerpo ¡ÁMATE!*" y "*Sana tu cuerpo*"), he logrado comprender la importancia de esta relación cuerpo-mente y la capacidad de alteración de nuestro cuerpo por un origen psicológico. Resulta complicado hacer entender ésta relación a madres que se encuentran con el problema físico y con un bebé al cual quieren amamantar, pero que de forma latente vemos que tiene multitud de bloqueos mentales y de falsas creencias que llevan a la madre a su somatización. Muchas de las falsas creencias he observado, vienen en su gran mayoría del entorno familiar. El estrés producido por los juicios realizados por el entorno es en muchas ocasiones lo que hace minar la fortaleza mental, de la que debe disponer la madre. De ahí también estriba la gran importancia de la unión familiar entre progenitores y la implicación plena de ambos en la lactancia, de lo cual hablo con más detenimiento en la ponencia sobre la paternidad.

La expresión de estas creencias, de sus miedos y de sus bloqueos en los talleres, puede ayudar al comienzo de su recuperación. Sentirse identificada con muchos de los problemas de otras personas, empatizar y ver también que han sido capaces de salir adelante y disfrutar de la lactancia es algo importante. También, el fomentar la escucha del YO y a partir de ahí cambiar los miedos y falsas creencias en pensamientos positivos y realistas que lleven a una mejor salud mental y con ello la mejoría física, consiguiendo una lactancia satisfactoria para ella y para su bebé.

- Ponencias

o **¿Cómo afrontan los hombres la paternidad?**

## ¿CÓMO AFRONTAN LOS HOMBRES LA PATERNIDAD?

A CARGO DE M<sup>a</sup> PILAR PICAZO



**Lunes 27 de Enero 18:00**  
**Centro de Salud San Marcelino (1<sup>º</sup> planta – Área maternal)**  
**C/San Pio X, 33 Valencia**

- **Preparación de la ponencia**

Comentando a las madres cualquier tema que les pudiera interesar para poder hablar en la charla, las mayores dudas surgían en torno a los padres, a sus sensaciones o comportamientos en muchos momentos de la paternidad. De modo que me puse manos a la obra y empecé a leer muchos artículos de investigación, complementados

con algunos de los libros que había leído anteriormente que me aportaban muchas ideas (*"Pintaré los soles de tu camino"*). Como manifiesto al comienzo de la charla, algunas de las cuestiones que en ocasiones se planteaban en los talleres con respecto a algunas conductas sobre la paternidad no quedaban totalmente explicadas si solamente nos basábamos en los roles, en las emociones y sensaciones como padre. Más bien, tenían su origen en las diferencias evolutivas que encontramos entre hombres y mujeres. M<sup>a</sup> José Lerma, para llegar a entender más este tema me recomendó la lectura del libro *"¿Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas?"*

#### - **La ponencia**

La charla fue respetando la esencia de los talleres: todos en círculo, sentados en el suelo, sin zapatos, viéndonos las caras unos a otros, con los bebés y niños y haciendo la relajación inicial. En este taller algo cambiaba, ya que había un mayor número de hombres de lo que acostumbramos a ver cada semana y estaban muy atentos e implicados, haciendo preguntas, mostrando sus impresiones sobre los temas hablados y aconsejándose unos a otros.

El inicio de la charla fue presentándome, aunque muchos de los presentes me conocían ya que suelen ir al taller. Les expliqué cómo comencé a preparar el tema y los problemas o dudas que me habían ido surgiendo...*"Cuando comencé a preparar la charla leía sobre el rol de padre, sobre la paternidad, sobre los aspectos psicológicos durante el embarazo, durante el parto, sobre el papel del hombre en la familia. Pero había cosas que no me quedaban claras y había algo que faltaba para entender la conducta con preguntas que a veces en los talleres hacéis...Entonces me di cuenta que lo primero que tenía que hacer era saber que los hombres no son como las mujeres, y aunque suene algo muy obvio, a veces las parejas nos enfadamos porque no somos capaces de entender que nuestra pareja no piensa igual que nosotros mismos porque es hombre o mujer . Hay que entender que hombre y mujeres no son iguales, pero estas diferencias no nos deben servir para enfrentarnos sino para complementarnos y para cumplir distintas funciones"*. Me parecía interesante comenzar aclarando esto y ver algunas diferencias interesantes.

*...“Hay diferencias que pueden afectar en mayor o menor medida en la relación de pareja, una diferencia que puede ser motivo de muchas discusiones en la pareja es el tema relacionado con el lenguaje o con el saber escuchar. Las mujeres piensan en voz alta y por eso hablamos en general mucho más que los hombres. Uno de los puntos fuertes de la mujer es el lenguaje, su cerebro está estructurado de tal forma que el lenguaje es su principal forma de expresión.*

*En cambio los hombres piensan para sí mismos, durante miles de años han sido los cazadores, los guerreros y no podían mostrar sus debilidades, inseguridades y temores. Por eso cuando a un hombre se le pide que soluciones un problema seguramente le dirá, pensaré en la solución y es lo que hace, piensa silenciosamente en la solución. Cuando un hombre se queda mirando una ventana los escáneres demuestran que está teniendo una conversación consigo mismo. Y la mujer cuando ve que el hombre está así interpreta que el hombre esta aburrido o cansado e intenta hablar con él o le manda hacer algo. Entonces el hombre se enfada.*

*Los hombres tienen que entender que cuando una mujer habla, no espera que le den soluciones y als mujeres deben entender que los hombres cuando no hablan no es una señal de que algo vaya mal. Si los hombres quieren tener mejores relaciones con las mujeres deben aprender a comunicarse.”...*

Tras aclarar esto, me centré en explicar la evolución del papel de padre en la sociedad occidental con el paso del tiempo:

*...“En la sociedad occidental vemos los cambios que se han ido produciendo en el rol de padre, que van ligados con el cambio en la sociedad:*

- *Desde el padre como modelo de moral cristiana del siglo XIX, cuya tarea como padre se limitaba a dar educación cristiana u modelo de buen cristiano.*
- *Padre como modelo de soporte económico, principios del siglo XX. Con la industrialización. Debido a la necesidad del padre de pasar gran parte en las fábricas trabajando, la crianza y educación queda en las manos exclusivas de la madre, siendo el padre el soporte económico.*



- Padre nutricio o etapa del amor parental. La incorporación de la mujer al trabajo hizo un nuevo modelo de pareja, ambos comporten las tareas del hogar y la crianza de los niños.

*Todos estos cambios han dado lugar al cambio paulatino en la actitud de los hombres hacia sus hijos, descubriendo que podían acariciar al bebe, cuidarlos, alimentarlos y jugar con el sin perder su virilidad...”*

Un concepto importante que veía necesario explicar era el concepto de paternalización...

*“La PARTENALIZACIÓN es un proceso psicoafectivo por el cual el hombre realiza una serie de actividades con respecto a concebir, proteger, aprovisionar y criar a cada uno de sus hijos, jugando un rol importante en su desarrollo, distinto al de la madre. El proceso de paternalización depende de su pasado personal, de su presente y de su futuro con su hijo o el hijo que va a nacer. Esto se expresará en las conductas del hombre en su nuevo rol, pasando de hijo a padre y de marido/pareja a padre.*

*La paternalización se caracteriza por:*

- ➔ *El compromiso del padre en el embarazo, parto y puerperio.*
- ➔ *Satisfacción en la relación de pareja*
- ➔ *Influencia de la relación como hijo con su propio padre*
- ➔ *Rol masculino no estereotipado, que le permita participar de los cuidados del bebe sin entrar en conflicto con su virilidad.”*

Tras entender la parte más relacionada con los conceptos, me centro en el comportamiento psicológico del padre:

- *“Con la noticia de tener un nuevo hijo se generan importantes emociones y pensamientos en un hombre.*

*Es imprescindible superar el pasado para un buen afrontamiento de la paternidad, es decir, un mal ejemplo de padre en la infancia puede generar muchos miedos y angustias. Analizar las actitudes de nuestros padres y comprender en qué no queremos parecernos a ellos es un gran paso para sentirse mejor.*

## **MIEDOS:**

- *Al compromiso: ya que un hijo es para toda la vida y un nuevo nivel en la relación ya que siempre les unirá.*
- *Al fracaso: les gusta que sean importantes para su hijo y padres ejemplares*
- *Al rechazo: que la mujer le preste mas atención al bebe que a el. Una de las formas en las que los hombres sienten rechazo es si se les niega el sexo, cosa que puede ocurrir durante el embarazo o cuarentena.*

### ▪ *En el 2 trimestre:*

*Se intensifica su identificación inconsciente con su mujer y reorganiza los factores que intervienen en su identidad masculina.*

*En esta etapa el futuro padre elaborará recuerdos de su infancia y su relación con los propios progenitores.*

*En este periodo el padre siente ansiedad respecto a su propia madurez (convertirse en padre significa dejar de ser adolescente) y manifiestan conflictos internos relacionados con el rol de padre.*

*Y modifican sus niveles de cortisol prolactina y testosterona, la mujer embarazada con sus feromonas prepara al padre.*

*Conductas como cargar al bebe o mostrar ternura hacia el hace disminuir los niveles de testosterona y aumenta la prolactina y cortisol.*

### ▪ *En el último trimestre:*

*Se preocupa por la salud del futuro hijo, sienten ansiedad respecto a la normalidad e integridad del futuro bebe y necesitan ser tranquilizados. Un padre que huye en el tercer trimestre del embarazo es una defensa contra sus sentimientos y temores no resueltos.*

### ▪ *En el parto:*

*El apoyo emocional del marido durante el embarazo contribuye a que la mujer se adapte mejor a su condición y la presencia del hombre en el parto se ha demostrado una menor necesidad de la mujer en recibir analgésicos y una experiencia de parto más positiva.*

*La presencia en el parto implica:*

- *Alto sentimiento paterno.*
- *Mayor conformidad con el sexo del bebé.*
- *Podían distinguir a su bebé de otros con más facilidad.*
- *Y mayor deseo de compartir con sus parejas el cuidado del bebé.*
- *Estaban más dispuestos a tomar al bebe en brazos.*

*No eran diferencias significativas, por lo que cualquier padre, presente o no puede ser tan sensible y reaccionar de la misma forma ante las señales del bebe.*

*Con los primeros contactos con el hijo se van intensificando estos sentimientos y desarrollando ante la actividad del bebe...”*

*Podemos agrupar Distintos tipos de comportamiento y reacciones del padre ante el embarazo:*

- ➔ *El observador: permanece en la periferia durante el embarazo, aunque no significa que no le importe. Espera a ver qué pasa. Tiene un alto grado de control de sí mismo, de sus emociones y sobre su involucramiento emocional. Puede que esté contento con la gestación pero no actuar.*
- ➔ *Hombre reactivo y participante: quiere ser parte del embarazo y estar presente en todos los momentos importantes, por lo que tomará interés obvio en la gestación.*
- ➔ *Instrumental: se ve a sí mismo como la persona capaz de ayudar a que todo salga bien, consulta prenatales y para el parto, prefiere entrar en acción y demuestra sus emociones actuando.*

### **El rol del Nuevo Padre**

*...”El padre desarrolla una “cualidad parenta.” Se caracteriza por la tendencia instintiva del padre de actuar de forma empática, lo que se inicia con la primera sonrisa del bebe y se expresa con la capacidad de cogerlo, acunarlo...*

*Modelo de nuevo padre -> padre cuidador más involucrado afectivamente con sus hijos, con una nueva distribución de tareas y responsabilidades.*

*El deseo de ser padre: consolidar su identidad como hombre, continuar su linaje y el deseo narcisista de ser completo produciendo un hijo e identificarse con él.*

*La paternidad hace que se vea influida por las personas de su pasado, por los padres y criar a su hijo le otorga la posibilidad de hacerlo mejor o diferente a ellos.*

*Pero el padre no solo se identifica con su historia como hijo sino que se ve modificado por el niño. El hijo influye al padre y viceversa.*

*Explicué el porqué del cartel que conformé para la ponencia y el significado de éste, utilizando el dibujo que aparece en él (imagen de la portada del calendario de 2011 de Amamanta) para explicar el rol del nuevo padre que se puede resumir en una de las frases que dije: "...El padre debe permitir la conexión, la función madre- hijo y ser un puente con el mundo de afuera..."*

*La familia son varios YO unidos que conforman el UNO. Es importante escucharnos dentro de nosotras mismas y preguntarnos cuál es el propio lugar y lo ocupemos, así como que cada hombre se escuche y ocupe el suyo propio. Ocupar como padre tu ubicación dentro de la crianza sin para ello desplazar a la madre del lugar que le corresponde. Revisar para que nos sirven los roles, escuchándolos para no invertirlos por inconsciencia y renunciar así al lugar que nos corresponde..."*

Por último, agradecí a todos los presentes su escucha y su interés y si necesitaban hacer preguntas darles paso para ello.

Durante la ponencia me sentí en todo momento muy arropada por Ana y Reme, las mamás que organizan el taller, así como por cada uno de los padres y madres que acudieron, ya que me prestaron atención y me demostraron interés con sus preguntas.

- **Ponencia sobre dentición**

Debido a la multitud de dudas en el taller de San Marcelino sobre el tema dental en los bebés y niños pequeños, propuse una ponencia en el taller de Paloma Roncero, Licenciada en Odontología y amiga. Paloma habló de los temas más generales en torno al desarrollo dental, métodos de prevención de caries, salida de dientes, higiene, problemas dentales en niños, beneficios de la lactancia... y resolvió las dudas de las madres allí presentes.



### **2.1.2. Voluntariado hospitalario**

El Voluntariado hospitalario consiste en apoyar a las madres desde el momento del parto hasta el alta hospitalaria, proporcionando conocimientos sobre lactancia materna y ofreciendo la escucha emocional con el fin de reforzar la confianza en sus propias habilidades y reducir su preocupación por el fracaso. Las responsables son madres que han tenido la formación necesaria en el curso de asesoras que se organiza cada año la asociación y que tienen práctica de apoyo a otras madres, siendo ésta adquirida en los talleres de lactancia de los centros de salud.

El voluntariado pretende actuar de forma inmediata en las 72 primeras horas después del nacimiento del bebé, disminuyendo así considerablemente el abandono de la

conseguir una lactancia. También ayuda al conocimiento de la asociación y así poder dirigir a las madres que lo deseen a los talleres de lactancia más cercanos a su domicilio que se realizan semanalmente, en el que podrán seguir teniendo ese apoyo y con ello darle la posibilidad de una lactancia placentera y duradera.

Actualmente el apoyo hospitalario se da tanto en la 3ª Planta de la Torre G de Maternidad en el Hospital de la FE de Valencia, de lunes a viernes desde las 14.30h hasta las 17.30h, como en la 2ª planta del Hospital de Manises los martes y viernes, incluyendo también algún sábado al mes y en el mismo horario.

Normalmente se realiza la sala de familiares donde las madres ingresadas puedan compartir sus dudas e inquietudes y las madres voluntarias las escuchan para poder ayudarlas.

Hay casos en los que la madre no puede levantarse de la cama, la voluntaria acude a su habitación para poder atenderla si lo desea.

Mediante el voluntariado, también, se hace conocer la labor de Amamanta y se informa de la disposición de los talleres más cercanos a las madres que quieran acudir a ellos, lo cual disminuye un poco más las probabilidades de fracaso en la lactancia, evitando la sensación de soledad y confusión durante esta etapa.

Otra de las ventajas del voluntariado es el feedback positivo para ambas partes, tanto para la madre hospitalizada que recibe la ayuda como para la voluntaria, ya que hace que ese apoyo sirva para nutrir de más experiencia a la voluntaria y experimentar una gran satisfacción producida al ver a una madre feliz con el apoyo ofrecido por ella.

### **2.1.3. Curso de asesoras**

El objetivo de este curso es formar a asesoras de lactancia que luego se incorporen al voluntariado en algunos de los hospitales con los que colabora AMAMANTA. Se realiza una sesión cada 15 días aproximadamente y en el curso se da la formación necesaria relacionada con todos los temas que se tratan en los talleres: embarazo, parto, lactancia, puerperio...

Todas las asesoras amadrinarán a una madre con un bebé recién nacido y durante el curso serán sus asesoras, madrinas de lactancia de una madre reflejando su experiencia en una memoria que tendrán que escribir y entregar al final del curso. Con esto también se incentiva uno de los recursos que Amamanta intenta que en la mujer surjan: sus propios valores y poderes, el empoderamiento.

Las sesiones a las que he podido asistir se corresponden con el final del curso de asesoras de 2013. En estas sesiones las madres que están haciendo el curso ya han entregado la memoria en la que cuentan la experiencia como madrina de lactancia. Entre las memorias entregadas se elige la que más ha gustado y en este año la asesora que se llevó el premio fue M., una de las madres que he podido conocer en el taller de San Marcelino. Se trata de una madre con hipoacusia con una hija de 3 años. Pese a su déficit auditivo M. se ha adaptado de forma óptima al taller, siendo ella un ejemplo de que el taller está abierto a todas las personas que lo necesiten, intentando que se adapte a las necesidades de las madres en la medida que permita las posibilidades del taller. M. se mostraba especialmente emocionada por este reconocimiento tras la entrega del premio por su memoria sobre el asesoramiento como madrina de lactancia.

La presencia de un padre en los cursos de asesoras es otro de los elementos que demuestran que Amamanta está abierto a todo el mundo, no cerrando puertas en la participación en las actividades a ninguna persona interesada en ello.

En las sesiones de formación se cuenta con profesionales que ofrecen charlas de temas relacionados. M<sup>a</sup> José Lerma, psicóloga y tutora externa del practicum; Jose María Paricio, pediatra en el hospital de Alcoy; Maite Hernández, pediatra y miembro de la Unidad Lactancia Materna Hospital Peset; María Gormaz, pediatra neonatóloga. Hospital La Fe; Carmen María Pons, matrona en el CS Benimámet; Rosario Rozada Montemurro, matrona en el Hospital La Fe; Cintia Borja, enfermera y miembro de la Unidad Lactancia Materna Hospital Peset... y así multitud de profesionales que participan en el curso mediante ponencias con temas de interés para las madres, y personalmente opino, temas de interés para todas las mujeres.

Mi asistencia en el curso de asesoras me permitió nutrirme de toda la información que los ponentes daban, por lo que al coincidir con el principio de mi practicum logré también formarme para tener mayor conocimiento ante las dudas que podían surgir en los talleres, también conocer a muchas de las madres que acuden a los talleres y que llevan más años en la asociación, así como a conocer a los profesionales que participaron en las ponencias y que me hicieron partícipes de la ilusión por colaborar con la asociación, contagiándome en cierto modo de estas ganas por ser también parte de ella.

#### **2.1.4. Taller de talleres (TDT)**

El Taller de talleres se inició en abril del 2009, tras el Congreso de LM de Murcia, y tiene su origen en los cinco Encuentros de Talleres que Amamanta ha realizado desde el 2003. A fecha febrero del 2013, desde su inicio se han realizado 18 Talleres de Talleres cada vez con una asistencia más concurrida y un mayor número de talleres representados.

La red de talleres de lactancia, vinculados a Amamanta o no, ha pasado en los últimos tres años de 11 a 92 lo que impone una coordinación y una acción en común. De forma casi natural, a partir de los encuentros de talleres de lactancia materna anuales, se vio que este tipo de acciones debían tener una mayor periodicidad. Así surgió el Taller de talleres: como una necesidad evolutiva. Su objetivo general es catalizar el proceso de creación de un nuevo taller y apoyar a los ya formados asegurando su estabilidad.

Las sesiones se realizan cada dos meses y el lugar va cambiando, alternándose según la disponibilidad de las salas de los centros de salud donde se realizan los talleres. Los TDT a los que he podido asistir son dirigidos por Bárbara Birigay y se intenta respetar el funcionamiento normal de los talleres de Amamanta: en círculo sentadas en el suelo y con una ronda de participación de los talleres que se han implantado más recientemente o aquellos que tienen dudas. Participan las responsables de los talleres y madres y padres con sus bebés. Cada taller expone el desarrollo de su taller durante esos dos últimos meses: las dificultades para así aportar ideas y soluciones para intentar superarlas con la experiencia que tienen otros talleres más rodados; la



afluencia de gente en cada taller y la creación de nuevos talleres para también la promoción de más. También hace que se todos conozcamos a las madres y responsables de otros talleres a los que por ejemplo yo no acudo habitualmente.

#### **2.1.5. Calendario Amamanta**

Año tras año desde la asociación se realiza un precioso almanaque con el fin de promocionar la imagen del amamantamiento. Contamos con la colaboración de socias para realizar el proyecto a todos los niveles: modelos, fotografía, diseño, promoción... La difusión que realizamos de este calendario es a dos niveles. Interno, puesto que todas nuestras socias reciben su ejemplar. Y sanitario, ya que Amamanta regala 700 ejemplares que se reparten en todos los hospitales y Centros de Atención Primaria de la Comunidad Valenciana.

Muchas de las madres de los talleres a los que acudo son madres que han participado en el calendario y se sienten muy contentas y agradecidas con el trabajo y el resultado del calendario. Hago una mención especial a la participación de mi compañera de practicum, Soraya, en el próximo calendario de la asociación junto con su hija Candela. Soraya me transmitió su satisfacción tras la sesión y su ilusión por ser partícipe de este bonito proyecto.c

#### **2.1.6. Reuniones con M<sup>a</sup> José Lerma**

Una de las partes que he disfrutado de modo especial ha sido las reuniones con la tutora externa del practicum. M<sup>a</sup> José Lerma, psicóloga y miembro de la asociación desde sus inicios.

Mensualmente hemos mantenido reuniones de seguimiento en la sede de Amamanta (en Villamarxant).

- Temas tratados

La primera reunión en el mes de Octubre, M<sup>a</sup> José y Bárbara nos hablaron de cómo surgió la asociación, sus objetivos, las actividades que se realizan y cuáles serían

nuestra intervención y nuestros objetivos en torno al practicum que íbamos a desarrollar durante los meses siguientes. Pusieron a nuestra disposición de forma gratuita todo el material necesario (libros, artículos...) para nuestra formación con respecto a la lactancia, maternidad, parto... también nos facilitaron el contacto con aquellos talleres que más nos interesaban para el desarrollo de nuestro practicum según cercanía y horarios, dándonos todas las facilidades para llevar a cabo nuestra labor. Digamos que era una sesión de toma de contacto con la asociación y para guiarnos en el comienzo de nuestra participación en ella.

Mensualmente M<sup>a</sup> José, Soraya y yo nos reuníamos para valorar el trascurso del mes en los talleres, reuniones y otras actividades de la asociación, resolviendo las dudas que se nos iban planteando a medida que iban pasando las semanas. También devolvíamos los libros o artículos que M<sup>a</sup> José nos dejaba y dándonos más material para leer durante el siguiente mes.

A parte de hablar sobre el trascurso de nuestras actividades en el taller, M<sup>a</sup> José en cada sesión nos hablaba sobre aspectos de interés en el plano psicológico y emocional que nos podemos encontrar en las madres que asisten a los talleres.

**Las falsas creencias y pensamientos negativos** son los que muchas veces imposibilitan a las personas a la consecución de sus objetivos. La identificación de esos pensamientos más profundos que internalizamos y hacemos propios, son el primer paso para su corrección, mediante el “bombardeo” de pensamientos positivos que quiten valor a estas falsas creencias y nos ayuden a llegar a nuestras metas y objetivos. Poniendo como ejemplo algunas de las situaciones de los talleres, podemos analizar las expresiones que muchas veces vemos como normales con respecto a la lactancia. “Mi leche no le alimenta lo suficiente”, es una de las expresiones que están tan generalizadas en nuestra sociedad, como daño hacen en ella. Debido a la desinformación, muchas madres toman como propia esta afirmación y la internalizan de tal forma que cuando llega el momento de problemas como dificultades para coger peso de su bebé sale a la luz, recurriendo en ocasiones casi de inmediato a los suplementos, dando lugar al fracaso de la lactancia materna porque no se sienten capaces de ello. Por ello la importancia de identificar estas falsas creencias, cambiarlas por afirmaciones positivas y superar las dificultades a través de ese resurgimiento de

los valores propios de cada mujer, dotándose de la confianza y fuerza suficiente para la consecución de sus objetivos.

M<sup>a</sup> José nos propuso llevar esta actividad de forma personal con falsas creencias que invaden nuestra vida diaria y hacen que no avancemos en muchos aspectos de nuestra vida. Junto con estas falsas creencias escribíamos varias frases positivas. Junto a ella, analizábamos el origen y en lo que nos repercutía. Ello también lo hacíamos con afirmaciones que nos encontrábamos en los distintos talleres y hacíamos el mismo proceso. Tras esto, la recomendación es que este ejercicio lo hiciéramos con las situaciones que se nos iban dando a lo largo de nuestra vida y a medida que lo íbamos haciendo tendríamos una mayor capacidad para su detección y para aplacar con mensajes positivos los más internos pensamientos negativos.

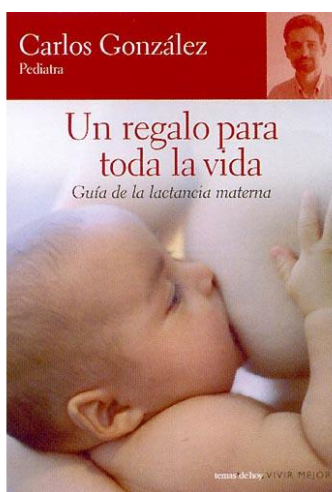
Otra de las actividades, que a partir de la lectura de dos libros recomendados ("*Obedece tu cuerpo ¡ÁMATE!*" y "*Sana tu cuerpo*"), nos propuso M<sup>a</sup> José fue ver la importancia de los bloqueos mentales, llevando ello a muchos de los problemas físicos que se dan en los talleres. Para ello con la ayuda de los dos libros veíamos cómo enfermedades físicas tenían lugar por el origen bloqueos mentales, emocionales y espirituales. Así, mediante el análisis de estos **pensamientos que nos bloquean**, por medio de unas preguntas que nos hacia el libro podíamos lograr a ver el problema y así liberarnos de ese bloqueo a través de la personalización de "frases sanadoras" que nos ayuden a "desbloquearnos" y así superar ese problema físico. M<sup>a</sup> José nos propone analizar nuestro historial médico en la medida de lo posible y realizar esta actividad.

Aunque la ausencia de la figura de la psicóloga junto a nosotras en el taller en ocasiones me haya creado inseguridades, he contado siempre con la ayuda de M<sup>a</sup> José, su interés y su apoyo constante, tanto en las reuniones como por el grupo de whatsapp creado como forma de contacto inmediata.

## - Resumen libros

A continuación muestro un breve resumen y comentario de cada uno de los libros que Amamanta me ha proporcionado:

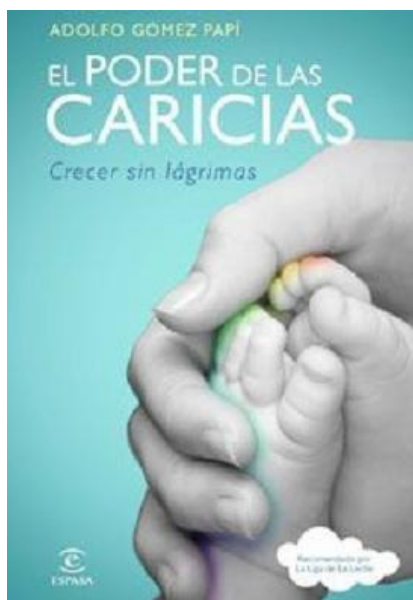
### ***Un regalo para toda la vida. Guía de la lactancia materna. Carlos González***



Libro esencial para la lactancia. En él, Carlos González, nos habla de cómo puede ser posible la lactancia materna de forma efectiva, con un lenguaje sencillo y ejemplos que nos pueden hacer ver el porqué de muchos de los errores, falsos mitos y falsas creencias sobre la lactancia y la crianza natural. Esto hace referencia a lo que antes comentaba que ocurría en los talleres, la desinformación lleva muchas veces a las falsas creencias y pensamientos negativos, siendo uno de los factores que dan lugar a una lactancia con problemas o el abandono de la misma. Fue el primer libro que me leí, recomendando esto a las personas que como yo, carecía de información en cuanto a la lactancia, maternidad... la gran mayoría de los temas tratados en los talleres de lactancia, son temas que Carlos González trata en este libro, exponiendo muchas veces situaciones que he podido ver con madres que acuden a los talleres.

A parte, recomendarlo para personas que no sean madres, ya que veo necesaria la información en algo tan básico y natural como el parto, la maternidad, la lactancia... creo que por supuesto, viene a ser una lectura obligada para embarazadas, informándose de los posibles problemas que pueden encontrarse y mantenerlo a mano durante la lactancia de su bebé, ya que más de una vez les resultaría muy útil consultarlo, siendo problemas muy comunes. Tenerlo a mano para consultarlo les aportaría más seguridad y resolvería muchas dudas.

***El poder de las caricias. Crecer sin lágrimas. Adolfo Gómez Papi***



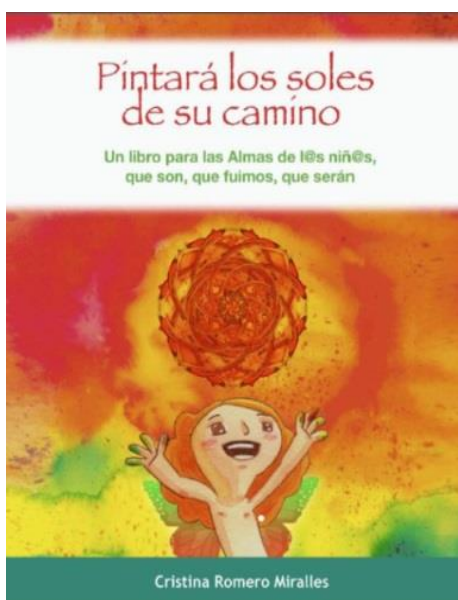
Otro de los primeros libros que leí fue “El poder de las caricias”. El libro recoge todos los temas de interés para los padres que se enfrentan a la llegada del recién nacido, pero desde el punto de la crianza natural, defendiendo la importancia del establecimiento de los vínculos afectivos entre padres e hijos. Temas como el parto natural, el contacto piel con piel que tanto se habla durante los talleres, la defensa de la lactancia, el colecho (tema con muchas dudas y miedos por parte de los padres durante mi experiencia en los talleres), y el coger en brazos cuando el bebé quiera. El autor

defiende esta forma de crianza, como imprescindible para un buen desarrollo emocional y social de los niños.

El libro trata de forma muy sencilla y natural los temas que semana tras semana son tratados en los talleres. La lactancia a demanda, tema con muchos interrogantes ya que es difícil en ocasiones hacer oídos sordos a las tomas cada 3 horas que muchos pediatras recomiendan, son analizados en el libro. También nos recomienda seguir nuestros instintos, el coger en brazos y abrazar a un niño que llora, nunca dejarle llorar solo y no poner límites a las demostraciones de afecto. A partir de estas ideas se pretende la ayuda en el establecimiento de un vínculo de apego y confianza sólido y mutuo.

Junto con “Un regalo para toda la vida”, creo que es uno de los libros de lectura obligada para poder informarse de los temas más importantes en torno a la llegada de un nuevo hijo desde el punto de vista de la crianza natural.

## Pintará los soles de su camino



Este libro trata de todos los temas en torno a la maternidad de una forma muy particular, desde un punto de vista espiritual e íntimo que nos introduce a una lectura agradable.

Temas como los círculos de mujeres, muy ligado a lo que ha consistido mi practicum en los talleres de Amamanta, aportándome una visión distinta y especial de todos los temas de interés desde el momento en que se produce el embarazo: la convivencia en pareja, la relación con nuestro hijo, la lactancia, la educación de los hijos, la familia, nuestro entorno y la relación con todo lo que nos rodea...

La autora nos habla de asuntos que ya conocemos, pero que, a medida que crecemos y vamos haciéndonos adultos acabamos olvidando, siendo muy importante que recordemos.

Éste es el libro que más he disfrutado durante su lectura, por la forma especial de tratar los temas que también aparecen en la gran mayoría de los libros que he podido leer sobre la maternidad y la lactancia. Podría calificarlo como un libro lleno de magia, esa magia que a veces me incitaba a compartir frases en los talleres y aportar un poco más a esa magia que ya está presente en el taller.

## Dormir sin lágrimas



Debido a muchas dudas que se planteaban en los talleres sobre el sueño de los bebés, vi necesario la lectura de algún libro que tratara este tema. M<sup>a</sup> José me recomendó algunos libros, entre ellos este.

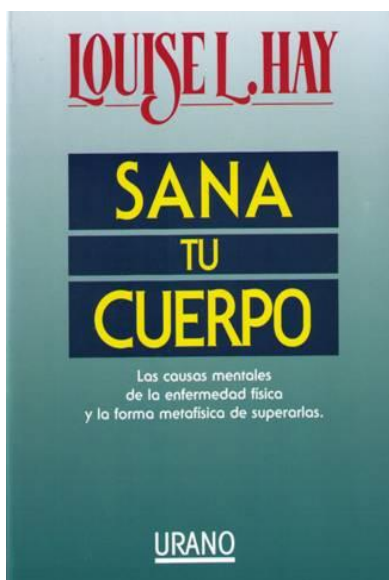
La autora, Rosa Jové, nos expone las distintas situaciones que se pueden presentar en cuanto a la hora de abordar el descanso de los niños. Actualmente se han intentado poner métodos que ayuden a que los niños duerman cuando los padres quieran pero este libro lo que intenta es hacer entender que el sueño o

los problemas del sueño se deben abordar desde el cariño y la comprensión, acompañando los padres a sus hijos en el descanso, acompañándolos en sus llantos, no dejándoles llorar y practicando el colecho.

Este libro también es una crítica al método Estivil, método que defiende el dejarle llorar, no cogerlo en brazos para así que el bebé no se acostumbre a ellos porque cuando llora reclama la atención. Antes de hacer mi practicum en Amamanta, no era conocedora de este método ni de sus consecuencias, pero a medida que he ido oyendo las experiencias de las madres, no creo que se trate de el método más recomendado

También tuve oportunidad de acudir a una ponencia sobre el sueño del bebé a cargo de Elena Díaz, psicóloga, en el taller de Amamanta en el CS de La Torre. En esta ponencia se trataron los asuntos que podemos encontrar en el libro y desde el mismo punto de vista, pero también respondió a las dudas que las madres le planteaban.

## Sana tu cuerpo



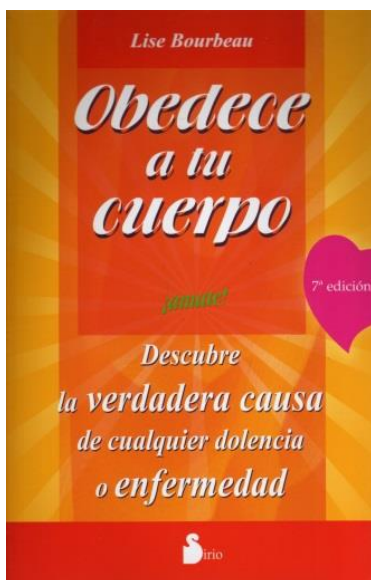
Este libro gira en torno a la idea de la relación cuerpo-mente, abordando la curación de la enfermedad física desde la aceptación de uno mismo, aquí y ahora. “Sana tu cuerpo” define los nuevos modelos mentales que pueden hacer que empecemos a cambiar. Mediante una serie de afirmaciones sanadoras que relaciona con cada enfermedad, Louise L. Hay, nos propone el cambio por el camino de la autoaceptación, dejando a un lado los pensamientos negativos y las falsas creencias sobre uno mismo y sobre los demás que hacen que surjan los bloqueos mentales.

El libro nos explica la importancia de identificar estos bloqueos, siendo el origen de problemas físicos. Nos muestra un listado de problemas físicos y la explicación de los bloqueos mentales, emocionales y espirituales, siendo el origen de ellos. Nos propone abordar estos bloqueos a partir de una serie de preguntas que nos ayuden a identificar los pensamientos negativos y erróneos que llevan a bloquearnos.

Junto con el siguiente libro que nos da un listado de frases sanadoras, podemos llegar a la aceptación de nosotros mismos y así comenzar la sanación física a la que nos había llevado los bloqueos.



## Obedece a tu cuerpo ¡Ámate!



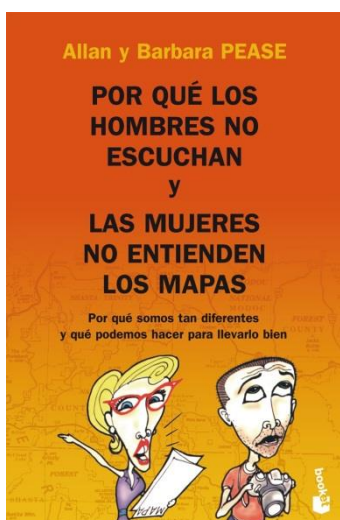
Este libro está íntimamente ligado con el anterior, los leí a la par, ya que se complementan.

En este libro podemos encontrar multitud de enfermedades, dolencias, trastornos que pueden afectarnos durante nuestra vida. Louis Hay en su libro mantiene que estas enfermedades físicas vienen de la somatización de bloqueos mentales, por lo que tratando estos bloqueos desde el plano mental podremos curar la parte física. Ir a la más profundo de nuestra mente, a las creencias que tenemos aferradas que hacen que se

produzcan estos bloqueos que nos limitan y nos llevan a la más profunda convicción de que somos de determinada manera, y una vez identificadas estas creencias negativas modificarlas mediante una serie de pautas para reflexionar uno mismo que en el libro se dan.

El libro cuenta con una gran lista de enfermedades y al lado una afirmación positiva, una afirmación sanadora. Para la correcta puesta en práctica de esta sanación desde la mente, las afirmaciones podemos modificarlas para hacerlas más nuestras, que nos identifiquemos con ellas.

## ¿Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas?



La lectura de este libro surgió a partir de la preparación de la ponencia sobre paternidad, como comento en la explicación de la preparación de la charla, muchas de las dudas que surgían en los talleres escapaban de su explicación a partir de los hombres como padres. Es decir, tenía que buscar la explicación a muchos de los comportamientos, discusiones y situaciones que se daban en torno a una pareja.

M<sup>a</sup> José me recomienda a parte de otros libros y artículos, la lectura de este libro, en el cual se tratan todas aquellas diferencias que se producen entre hombres y mujeres y situaciones cotidianas que nos podemos encontrar día a día en cualquier pareja.

Mediante la exposición de multitud de situaciones, los autores nos explican las diferencias entre hombres y mujeres y su explicación, siendo la evolución la responsable de éstas.

Ha sido un libro muy interesante para mí, incluso aportándome beneficios actualmente en mi vida personal, ya que entender el porqué de muchos comportamientos de los hombres que me rodean (mi padre, mi hermano amigos...) me ayuda a sentirme libre de esa frustración que en ocasiones me provocaban algunas situaciones, al no comprenderlas. También me ha ayudado a ser más consciente de que debemos aceptar estas diferencias ya que nos hace complementarnos, no tomarlo como una forma de distanciarnos más hombres y mujeres, resurgiendo machismos y feminismos que creo que no nos hacen evolucionar.

### **3. Reflexión**

#### **3.1. Un taller para cada madre. Diferencia entre talleres.**

Como anteriormente he apuntado, podemos encontrar dirigiendo, según el taller al que vayamos, a matronas, enfermeras o madres con experiencia en la lactancia materna. Durante mi practicum en dos talleres distintos, cada uno coordinado por una madre o matrona, he observado que aquí estriba una de las diferencias más notables, repercutiendo a muchos niveles, uno de los más importantes en lo relacionado al empoderamiento de la mujer y cómo puede afectar esta diferencia al proceso.

##### La base: el empoderamiento de la mujer

Durante la segunda mitad del siglo XX las mujeres han abierto un camino hacia la liberación de los cánones masculinos, introduciéndonos al mundo laboral a través de la productividad, ganar dinero y la posibilidad de emprender y ser exitosas; sin embargo, la mujer actual se encuentra viviendo una paradoja, la falta de integración entre las facetas más importantes de su vida: ser mamá, ser trabajadora fuera de casa y ser mujer, esposa, amante. Cuando la maternidad comienza, se produce una serie de cambios trascendentales, no solo en los hábitos de nuestra vida sino en el interior de cada mujer, siendo importante la integración de estas tres facetas. Para ello es fundamental el empoderamiento de la mujer.

Una mujer empoderada es una mujer confiada, que no necesita delegar sus decisiones en terceras personas, que se responsabiliza de su salud y de la salud de su bebé.

A parte del parto, la lactancia juega un papel fundamental en el empoderamiento de la mujer. Algunas madres han tenido un parto acorde con las expectativas que durante el embarazo habían tenido en mente y tras el parto, la lactancia supone un paso más en la autoconfianza de la mujer. En cambio, muchas madres viven el parto como un acontecimiento totalmente diferente a lo que hubieran deseado, han perdido el control, se han sentido violentadas y han perdido mucha confianza en sí mismas. Por ello la lactancia puede ser un acto que le ayude a reconciliarse con su propio cuerpo y a que éste recupere el protagonismo en su vida y sus decisiones.

Amamanta promueve la consecución por parte de las madres de este empoderamiento. Se intenta dotar a las madres de las herramientas necesarias para que saquen esa confianza en sí mismas y la autopercepción positiva que le ayude a coger las riendas de su lactancia y de su nueva vida, siendo todo parte de la unidad familiar y siendo capaz de integrar óptimamente las tres facetas de su vida.

### El papel de la matrona en un taller

Las matronas son personal sanitario profesionalizado que desempeñan un papel fundamental tanto durante el embarazo (tomando la tensión, controlando el peso, escuchando los latidos del futuro bebé...), como durante el parto, ya que guiará a la madre durante el proceso y controlará que todo vaya correctamente. Son, también, un gran apoyo para las madres, ya que pueden resolver las dudas que tengan a medida que les van surgiendo, realizan las clases de preparación al parto y a la maternidad y complementan el trabajo del ginecólogo, intentando ser una figura cercana a la madre, sobre todo para aquellas madres primerizas a las cuales tantas dudas les surgen durante esta nueva etapa de su vida.

Aunque veamos la figura de la matrona más visible durante el embarazo y el parto, su función no termina con el parto. Tras el parto su figura es importante ya que nos podrá guiar para llevar a cabo una lactancia satisfactoria.

Por ello, aunque nos encontremos en nuestra sanidad mucha desinformación por parte del personal sanitario y en concreto con lo que respecta a la lactancia materna, Amamanta está abierto también a aquel personal que se quiera nutrir de las experiencias de estas madres que acuden a los talleres. Las matronas son personal cualificado y muy preparado, pero quizás el ver en un taller las dudas, experiencias y emociones de tantas madres sea fundamental para completar la preparación que ya poseen.

En los centros de salud podemos encontrar matronas con distintos métodos de actuación con respecto a todo aquello que le compete por su profesión, por lo que

para la asociación es algo importante el hecho de que las matronas que dirijan un taller tengan especial interés en formación, asesoramiento y promoción de la lactancia materna como alimentación idónea del bebé después de nacer, y como la mejor forma de establecer un apego madre-hijo seguro. Por ello la matrona debe ser una figura profesionalizada dentro del ámbito de la lactancia que, gracias a sus conocimientos, experiencia y estudios puede ofrecer información específica sobre aquello que las madres que acuden le plantean.

A parte de su formación, es vital para el funcionamiento de un taller, la dedicación e implicación de la matrona que coordina el taller, animando así a acudir a él y haciendo posible un ambiente agradable y de respeto para todas aquellas madres que deseen ese apoyo que cada taller les ofrece.

La figura de la matrona en un taller de Amamanta tiene multitud de ventajas, sobre todo en lo relacionado a la información específica y profesional, la experiencia sanitaria con la que cuentan y lo que todo ello conlleva en cuanto a que las madres tomen su figura como referencia y fiabilidad depositando su confianza en el periodo de lactancia materna. Pero a su vez, en estas ventajas podemos encontrar el mayor inconveniente, no siendo quizás recomendable en algunos aspectos.

Uno de los objetivos que Amamanta es el empoderamiento de las madres, valorando la capacidad de superación y adquisición de los poderes necesarios para avanzar como mujeres, aprendiendo a tener las riendas en multitud de aspectos de su vida. Las matronas, quizás al ser una figura profesionalizada son consideradas en un nivel “superior” cuando hablamos de conocimientos sobre el tema y será alguien que aporte soluciones inmediatas y fiables sin necesidad de la implicación de las madres en el grupo, relacionando la figura de la matrona en el taller, como una figura de un médico en la consulta. Esta relación que pueden crear en el taller por parte de algunas madres puede hacer que obstaculice uno de los principales objetivos que se pretenden en los talleres, conseguir ese empoderamiento. Si la matrona no maneja este factor de una forma adaptativa quizás los efectos beneficiosos de contar con personal sanitario, se tornen en inconvenientes. Por ello las matronas deben dinamizar el taller y hacer a todas las madres presentes en el taller participen y aporten soluciones y respuestas en

el grupo, ya que la función de la matrona como hemos dicho anteriormente es la de “guía”, por lo que dará los turnos de palabras, hará a todos los presentes que participen en el taller y ayuden con sus respuestas. Su formación resultará útil cuando no se obtenga la respuesta apropiada en asuntos más técnicos y específicos, y de ello aprenderán las madres. Pero sobre todo tienen que tener presente, en su actuación durante el taller, ese empoderamiento que queremos que invada poco a poco a cada una de las madres de los talleres.

### El papel de las madres asesoras en un taller

Las madres asesoras de los talleres son madres que han tenido adquirido experiencia anteriormente con sus hijos en lo que se refiere a los temas que pueden tratarse en los talleres (embarazo, parto puerperio, lactancia, crianza, alimentación...). Estas madres, a parte, han recibido formación específica en relación a estos temas, habiendo desarrollado satisfactoriamente su participación en el curso de asesoras impartido por la asociación. Las madres comprometidas en la coordinación de un taller debe tener también gran implicación en ello, manteniéndose constantemente informada de las novedades con respecto a los temas tratados en los talleres y dedicando parte de su tiempo para el correcto funcionamiento del taller.

De este modo las madres que acuden a los talleres con dudas, he observado que suelen sentirse más implicadas a nivel emocional en los talleres. Esto puede ser por la empatía que sienten al ser una asesora “al mismo nivel”, una asesora que ya ha pasado por lo que está pasando esa madre. Así, las madres que actualmente van al taller, pueden ver de forma clara como una madre puede llevar de forma satisfactoria la lactancia y crianza de sus hijos e ir adquiriendo multitud de conocimientos a lo largo de este periodo, viendo esto reflejado en las madres asesoras de los talleres.

Otro factor que puede verse afectado con respecto a los talleres guiados por matronas, sea el que esto fomente la participación de las otras madres en el taller, ya que el no tener una figura del personal sanitario en el taller puede hacer que se vean más predispuestas a dar su opinión e información con la que cuentan. Esto puede ser por sentirse cohibidas por su presencia, debido a la mayor formación por parte de las

matronas, no queriendo las madres dar información errónea, sin tenerse en cuenta que el taller se hace entre todos y reprimiendo en cierto modo ese empoderamiento que como madre ha ido adquiriendo mediante la experiencia y el interés por los temas tratados en el taller.

Tanto madres como matronas deben tener disponibilidad para que las madres consulten con ellas cualquier duda relacionada con la lactancia materna o crianza natural: corrección de posturas, información sobre alimentación complementaria, pautas de sueño, etc.

### Madres que acuden al taller

A lo largo de mi experiencia en el practicum y la afluencia de multitud de madres en busca de ayuda he podido observar dos tipos de conductas en ellas: madres que buscan una referencia externa que les den una solución a su problema, sin implicarse en el taller y aquellas madres que buscan referencias que le ayuden a conseguir ese empoderamiento del que hablábamos, implicándose en el grupo.

- Madres en busca de referencias externas

Suelen llegar al taller en su mayoría por problemas de enganche, grietas, mastitis... Estas madres vienen recomendadas por la matrona de su centro de salud o por el conocimiento de la labor de Amamanta durante su estancia en el hospital tras dar a luz, debido a la presencia de asesoras en el voluntariado hospitalario. Su participación se basa en ir al taller, buscar la solución a su problema e irse a casa. En muchos de estos casos no hay una implicación emocional en el grupo. Las madres acuden al taller para buscar solución a su problema en concreto y cuando el problema es solucionado no suele acudir más a no ser que tenga otro problema. Estas madres ven la figura de la coordinadora como una referencia externa, como una figura sanitaria y la situación del taller como una consulta a la que acuden cuando tienen un problema con respecto a la lactancia, siendo solucionado y sin implicación en el grupo. He podido encontrar más madres que requieren este tipo de ayuda en el taller dirigido por matrona, quizás por lo que en el apartado anterior hablaba, ya que se toma a la matrona como una figura

externa, con formación específica, con la que se empatiza en menor medida que con una madre asesora que ha pasado por esa experiencia.

- Madres en busca de referencias internas

Suelen llegar muchas también por recomendación de su matrona, pero también por amigas o conocidas que les han hablado de todo el potencial del grupo por la implicación en él. Muchas de estas madres acuden aún embarazadas. Aunque también encontramos madres que acuden por algún problema en concreto pero ven en el taller un círculo que le aporta las fuerzas y conocimientos necesarios para resurgir ese empoderamiento, debido a que se sienten identificadas con muchas madres que han sido capaces de tener una lactancia óptima y le aporta esa seguridad para conseguirlo ellas.

Pese a estas diferencias que he encontrado más interesantes, no encontramos unas reglas específicas ni un protocolo a seguir para hacer que un taller sea un éxito. Esto puede deberse a muchos factores tales como: interés propio de las madres por acudir al taller aún siendo informadas de sus beneficios, ubicación del centro de salud donde tiene lugar el taller; implicación de las madres que sí acuden al taller, difusión del taller como principal recurso para la lactancia materna, etc...

### **3.2. Reflexión del rol del psicólogo**

En el año 2008, se crearon en la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia unas plazas de prácticum (prácticas integradas en la licenciatura de Psicología) sobre la atención a la maternidad, al puerperio y a la crianza de los niños. El departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación ofreció la posibilidad de realizar las prácticas en los talleres de lactancia de la asociación Amamanta para analizar la parte emocional que subyace a problemas fisiológicos relacionados con la lactancia materna.



Han sido seis años en los que estudiantes de psicología han descubierto el potencial emocional y la importancia de los talleres de lactancia en un centro de salud.

Los objetivos principales del practicum de psicología en Amamanta son sentar las bases teóricas para científicar las experiencias y filosofía de los talleres de lactancia. Estos objetivos parten de la observación del grupo en los talleres, viendo así las necesidades del grupo en general y aportando recursos que optimicen el funcionamiento del mismo.

En los talleres de lactancia nace gran parte del trabajo de la figura del psicólogo, siendo el taller el principal recurso del que disponen las madres para cualquier consulta relacionado con la lactancia materna o con la crianza de sus hijos, así como un espacio para la mujer. En estos talleres se intenta proporcionar un tiempo para que cada mujer tome conciencia de su propio cuerpo y ser conscientes de las señales biofísicas que hay ante un conflicto o el conflicto que hay detrás de las señales físicas. También es un espacio en el que las madres entran en contacto con las emociones, con las suyas propias y con las del grupo, conectando así su cuerpo y su mente.

Desde el punto de vista de la psicología, es también importante la promoción de la crianza natural, favoreciendo tanto a la creación del vínculo de apego entre madre-hijo (relación necesaria que se empieza a establecer justo en el momento del nacimiento del bebé). De ahí la importancia del estado emocional de la madre en ese momento, porque con esa conexión que se crea entre los dos, es muy fácil transmitir una emocionalidad negativa al bebé que acaba perjudicando su salud y su bienestar.

Por ello surge la necesidad de disponer de personal cualificado para poder ejercer su trabajo en los talleres de lactancia. Con la creación de la plaza de prácticum de psicología, lo que se pretende es que el psicólogo/a pase a formar parte de un equipo interdisciplinar de trabajo como puede ser una matrona, una enfermera, un pediatra, etc. Para de este modo, completar, con los conocimientos aportados por cada uno, la información y la atención que se ofrece a las mujeres que acuden a los talleres que pone a disposición la asociación.

Teniendo en cuenta los objetivos anteriormente expuestos un cambio favorable sería que cada taller dispusiera de un profesional de la psicología, ya que muchas de las demandas que realizan estas madres están relacionadas con problemas a nivel emocional. Aunque uno de los inconvenientes que se pueden encontrar al estar presente el psicólogo en los talleres, es romper ese clima de entre iguales y la filosofía del empoderamiento de las madres, frenando muchas veces la participación de las demás madres del grupo esperando que la respuesta de la figura del psicólogo.

Debido a esto, el marco ideal para el psicólogo sería que el papel que desempeñara fuese más en lo relacionado con la **formación de las madres asesoras y matronas**. Así pues, el psicólogo dota de recursos a éstas para el posterior asesoramiento a las madres en los talleres y facilitando así a las madres la conexión con su sabiduría interior y su naturaleza femenina. Enseñar técnicas de relajación, modos de afrontamiento ante distintas situaciones, técnicas de escucha activa, lenguaje no verbal, y por su puesto concienciar de la consideración del ser humano como un todo, una UNIDAD FÍSICA-EMOCIONAL-MENTAL, siendo este uno de los objetivos fundamentales, son algunas de las labores a desempeñar por parte del psicólogo/a en esta asociación.

En resumen, el/la psicólogo/a deberá enseñar a los encargados de los talleres:

- Técnicas de escucha activa durante los encuentros en los talleres, donde se llevan a cabo el relato de los problemas por parte de las madres que necesitan ayuda, debido a ello la importancia de la escucha activa.
- Pautas para aprender a escuchar las propias señales que nuestro cuerpo nos envía y concienciar de la importancia de ello a las madres que acuden a los talleres.
- Conectar con las emociones que rigen durante este periodo, identificarlas y gestionarlas con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico de la madre.
- Formas de proporcionar un ambiente cálido que favorezca la conexión de la madre consigo misma, a la vez que facilite la expresión de sus emociones al resto presente. La meditación y la relajación pueden ser buenos recursos para fomentar la fluidez de la expresión emocional.

- Habilidades sociales que pueden ser imprescindible para gestionar determinadas situaciones. El manejo de la empatía, la comprensión y la asertividad para su trabajo en los talleres de lactancia, así como reconocer estos conceptos como herramientas claves para desarrollar su labor con las madres.

Otra de las tareas que quizás sea necesarias a realizar por el psicólogo en esta asociación, es su **presencia en los centros educativos**. Una de las deficiencias más notables que he podido observar y que lleva muchas veces a una lactancia con dificultades, es la desinformación en cuanto a todo el tema de amamantamiento, embarazo, parto... las creencias erróneas sobre muchos de estos temas lleva a confusiones, errores y creación de muchos tabúes alrededor de todo lo relacionado con la maternidad. Por ello, la necesidad de la intervención desde el entorno educativo para aportar más información, llevando a la naturalidad propia con la que se tienen que tratar estos temas y dejando atrás las falsas creencias y miedos. Las charlas de un/a psicólogo/a cualificado en los centros educativos en niveles de educación secundaria, sería una herramienta útil tanto para mujeres como para hombres: para las primeras siendo fundamental toda la información para una optimización de la maternidad, así como para la aportación de herramientas y recursos para ese empoderamiento de las mujeres en un futuro. Para los hombres, el dotarles de información en cuanto al acompañamiento en las etapas del embarazo, parto y lactancia e incentivar la mayor implicación en la crianza por parte de los hombres, los cuales muchas veces son apartados de estas tareas por las falsas creencias y miedos que provienen principalmente de la falta de información en cuanto a este tema.

#### **4. Valoración personal**

El descubrimiento por mi parte de estas asociaciones y en concreto de Amamanta, ha hecho que descubriera, también, una parte de mí desconocida hasta ahora. La necesidad de seguir más mi instinto de mujer y ser más consciente de que, el desconocimiento debido a los tabúes o falsas creencias que rodean nuestra sociedad, solamente hace que retrocedamos en nuestra evolución como personas. Muchas veces, nuestros padres intentan protegernos y acaban transmitiéndonos muchos miedos, inseguridades por las falsas creencias, produciéndonos así, en situaciones vitales, muchos bloqueos que hacen que no avancemos. Por ello, el guiarnos más por nuestros instintos nos hace librarnos de esos bloqueos que van en contra de nuestra naturaleza.

Me he dado cuenta de la importancia de los profesionales y no tan profesionales que nos rodean. En la actualidad, el principal escenario donde tiene lugar la mayor parte del proceso de maternidad, son los hospitales. El seguimiento del feto por parte del ginecólogo, el apoyo de las matronas, el proceso de parto, el comienzo de la lactancia, las visitas al pediatra... en todo ello interviene el personal sanitario, por lo que considero indispensable que se encuentre informado y capacitado, y sobre todo muchas veces un poco más “humanizado”, ya que el entorno sanitario es donde se comienza a establecer el lazo madre-hijo. Con humanizado me refiero a unos profesionales que escuchen más los deseos en la medida de lo posible de los pacientes, sin intervenir de forma desmedida en aquellos procesos tan naturales como puede ser el parto o la lactancia. Humanizado en el sentido de tratar a las personas como personas con emociones y sentimientos, mirando más a los ojos y menos a la pantalla del ordenador, oyendo pero también escuchando. Como futura parte de este personal sanitario, considero que mi experiencia me ha servido para “humanizarme” más en mi futuro trabajo, no queriendo decir que ello implique ser menos profesional.

Hablar también, la importancia de la información con respecto a la lactancia materna, siendo la desinformación uno de los principales problemas por parte del personal sanitario, que considero que ha sido más latente en los testimonios de las madres en los talleres. Por ello creo que la labor de Amamanta es una labor necesaria y optimizadora, labor de la cual todas las madres deberían beneficiarse, siendo vital la promoción de grupos de apoyo a la lactancia materna como éste. Actualmente me estoy informando para la participación en este tipo de asociaciones en mi ciudad de origen, intentando que no acabe aquí mi labor en torno a este tema.

La importancia de la observación, ha sido otro de mis grandes aprendizajes. El lenguaje no verbal, la evolución de las madres a medida que pasan las semanas, el apoyo de unas madres a otras y también la evolución de los bebés ha sido algo que me ha encantado poder ver y de lo cual he aprendido mucho desde mi posición de psicóloga. Signos, gestos... que quizás anteriormente no tenía en cuenta, han sido uno de los pilares en mi practicum. Identificar emociones, observar el papel de los familiares en la lactancia cuando acompañan a las madres al taller, la evolución en cuanto a empatía y acercamiento de las nuevas madres que acuden al taller... son muchas las situaciones de las que he podido inferir multitud de información para dar identificar las carencias o problemas y poder dar apoyo.

El interés por mi parte por una psicología más optimizadora, al ver la importancia de ello, es también algo que me ha aportado la realización de estas prácticas. El nutrirme de toda la información que la asociación me ha facilitado y lo más importante, de todas las experiencias de las que me han hecho partícipes las madres y sus bebés en los talleres, ha hecho darme cuenta de la importancia de la preparación de todas las personas ante experiencias vitales como la maternidad, el duelo... experiencias que la gran mayoría de las personas hemos experimentado o vamos a experimentar y que por falta de información y de recursos emocionales no los afrontamos en muchas ocasiones de forma funcional. El informarme también me ha hecho poder ponerme en la posición de las madres en la medida de lo posible, ya que no he sido madre y no he vivido de forma cercana por parte de ningún familiar o amigas este proceso, por lo que muchas de las situaciones que se daban eran totalmente nuevas para mí, siendo así

una de las experiencias más enriquecedoras emocionalmente que he podido vivir hasta ahora.

Descubrir la psicología menos patológica, la cual en muchas ocasiones tenemos olvidada. Preocuparnos de nuestra salud mental diaria para optimizarla y aprender recursos es importante, no solo cuando nos surjan problemas, sino para mejorar nuestra calidad de vida, nuestro bienestar. La inteligencia emocional, esencial para este bienestar que debemos promocionar los profesionales de la salud mental.

Por último no quería acabar si dar más sincero agradecimiento a M<sup>a</sup> José Lerma, por haber hecho de mi primera experiencia profesional, también, una gran experiencia de desarrollo personal. Por el equilibrio que nos hace sentir y por esa sabiduría que nos deja con ganas de que llegue otra reunión para que nos contagie de toda esa positividad que trasmite al hablar. Porque gracias a ella muchos momentos vacíos se han convertido en momentos de reflexión que me han hecho evolucionar como persona y como futura psicóloga.

Mencionar también a mi compañera de practicum Soraya, por hacerme participe de este momento especial que le ha tocado experimentar y la increíble experiencia de poder hacer este practicum viviendo en primera persona todas esas sensaciones, emociones, sentimientos y cambios que yo desde fuera veía semana tras semana en las madres de los talleres. Porque pese a los duros momentos que le ha tocado vivir tiene junto a ella el mayor regalo que puede tener: el amor incondicional de Candela. Considero que Soraya es un ejemplo de ese empoderamiento del que he hablado en la memoria y que en gran parte ha sido gracias a su experiencia en el practicum y en la asociación.

Agradecer a todas y cada una de las madres de los talleres por haberme hecho sentir tantas cosas, por todas sus sonrisas, sus gestos de complicidad y por hacerme parte de algo tan emocionante para ellas como es la maternidad, sintiéndome afortunada por conocer tanta bondad desinteresada en muchas de las palabras dedicadas hacia mi persona. Quiero recordarles que son únicas y especiales para sus hijos, por ello deben saber que ellas tienen la respuesta a muchos de los problemas que se plantean en el

taller, solo deben aprender a escuchar a su instinto y guiarse por lo que realmente quieren, porque es la clave que les hará poder.

También a las madres responsables de los talleres por dotarme de la seguridad de la que en ocasiones carecía y por su confianza en mí. Recalcar toda la preparación con la que cuentan y decir que, las considero unos "ángeles" que hacen tornar la paz a muchas de las madres y sus bebés, a veces no siendo ellas mismas conscientes del mérito que tiene su labor.

Y de manera muy especial a mi madre, porque esta experiencia ha hecho que entienda más todo lo que ha hecho por mí, porque ese lazo que surgió en el momento en que por primera vez me tocó y me miró, es imposible que se rompa. Porque fue mi alimento, pero aún todavía lo sigue siendo, me alimenta de emociones y de cariño, y este alimento junto con tu leche me hizo crecer y llegar a ser la persona que soy hoy en día.

"...El camino ante tus pies es desconocido, pero te llevará donde desees.

Camina dominada por tus sueños. Puedes ser todo lo que desees ser, hacer o tener..."

Pintará los soles de su camino. Cristina Romero Miralles

## 5. Referencias Bibliográficas

- Mariscal Altares, S. Giménez Dasí, M. (2008). *Psicología del Desarrollo: desde el nacimiento a la primera infancia*. Aravaca: Mc Graw Hill.
- Jové, R. (2006). *Dormir sin lágrimas: Dejarle llorar no es la solución*. Madrid: La Esfera de los Libros.
- Rodríguez González, C. (2006). *Un regalo para toda la vida: Guía de la lactancia materna*. Madrid: Temas de Hoy.
- Bourbeau, L. (1999). *Obedece a tu cuerpo ¡Ámate!*. Editorial Siro
- Gómez Papí, A. (2010) *El poder de las caricias. Crecer sin lágrimas*. Espasa Libros
- Romero Millares, C. ( ) *Pintará los soles de su camino*. Círculo Rojo Editorial
- Hay, L.(1998) *Sana tu cuerpo*. Hay House, Incorporated
- Pease, A., Pease, B. (2010). *¿Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas?*. Amat Editorial