

**UNIVERSIDAD CATOLICA DE VALENCIA
"San Vicente Mártir"**



Presentado por:

Doña Malena Solaz Navarro

Tutor/a:

Doña Sara Villalba

Valencia, a 17 de mayo de 2017

INDICE

- A. Datos personales.
 - Datos del realizador/a de las prácticas.
 - Datos del tutor interno.
 - Datos del centro asociado: Amamanta.
- B. Entidad colaboradora y lugar de ubicación.
 - ¿Qué es Amamanta?
 - ¿Qué servicios ofrece?
 - ¿Cómo forma Amamanta?
 - Localización
 - Organigrama
- C. Descripción de las tareas realizadas.
 - Mis talleres
 - Aportaciones propias
- D. Valoración de las tareas realizadas en función a las competencias adquiridas.
 - Destrezas y competencias aplicadas
- E. Relación de los problema planteados y su solución
- F. Identificación de los resultados que en materia de aprendizaje han supuesto las prácticas
- G. Evaluación de las prácticas y sugerencias de mejora.
 - ¿Cuál ha sido mi papel como psicólogo?
- H. Valoración personal.
- I. Bibliografía y libros adquiridos.

A.DATOS PERSONALES

- Mis datos personales:

- Nombre: Malena Solaz Navarro
- Grado de psicología
- Universidad católica San Vicente Mártir
- Memoria práctica de psicología.

- Datos de mi tutora:

- Nombre: María José Lerma
- Encargada del practicum en Amamanta (entidad colaboradora)

B. ENTIDAD COLABORADORA

- ¿Qué es Amamanta?

“La lactancia es un fenómeno biocultural de la humanidad gracias a la cual se transmiten amor, alimento y sabiduría de generación en generación. La lactancia como fenómeno biológico fundamental para la supervivencia de la especie se encuentra enormemente mediatizada por la cultura desde tiempo inmemorable.”

Esto es Amamanta, una asociación sin ánimo de lucro donde su principal objetivo es el apoyo a la lactancia, pero sobre todo a padres y madres en esos momentos. Aunque la lactancia es el tema principal, se dedican a tratar muchos más temas como la promoción de la crianza natural así como la vida familiar compaginada con la profesional y todo basándose en el respeto hacia el ser humano y en los valores de la mujer.

Hay que tener en cuenta que un taller de lactancia es fruto de la reunión, la participación y actividad tanto de madres lactantes como no lactantes, que se reúnen de forma periódica en el centro de salud para disfrutar de la lactancia y la crianza de los bebés con sus madres, por lo tanto Amamanta se plantea unos objetivos claros:

- Proporcionar apoyo emocional a las mujeres que acuden al taller.
- Reforzar la confianza de la madre en su habilidad natural para amamantar y tomar sus propias decisiones.

- Que se transmitan conocimientos teóricos prácticos de madre a madre con el fin de amamantar con más éxito.

Lo que de alguna manera diferencia a Amamanta de otros grupos es que se trabaja desde los centros de atención primaria y hospitales, junto a los profesionales sanitarios, para lograr que se garantice el fomento y la promoción de la lactancia materna desde la sanidad pública.

Esta asociación está formada por personas voluntarias que con una enorme generosidad se ha formado y ofrecen apoyo a las madres desde los distintos talleres de lactancia y realizando un voluntariado en hospitales.

Las actividades de Amamanta se engloban en tres pilares fundamentales:

- Los talleres de lactancia (fundamentales para el apoyo madre a madre, que sería la actividad más importante que se realiza en la asociación)
- La formación de las voluntarias.
- La difusión y promoción de la lactancia materna.

LOS TALLERES DE LACTANCIA.

Los talleres de lactancia son una de las cosas más especiales que se realiza en Amamanta, ya que es fruto de la participación de las madres lactantes que se reúnen cada semana para disfrutar y vivir la experiencia de amamantar. Es un espacio para compartir dudas, dificultades, soluciones, emociones tanto como para aprender técnicas y recursos. De esta manera las madres buscan y logran juntas mantener la lactancia materna de forma satisfactoria todo el tiempo que desean.

El taller se realiza en un espacio público, preferentemente siempre dentro de los centros de salud, en él participan las madres con sus bebés y las embarazadas. También al taller pueden acudir tanto los padres como los familiares que lo deseen. Los talleres cuentan con una asesora de lactancia materna, que puede ser tanto una matrona, una enfermera, pediatra e incluso una madre que se haya formado para llevar a cabo un taller.

La participación en los talleres es totalmente gratuita, no hace falta apuntarse previamente. En la web de Amamanta podemos encontrar todo el listado de talleres de lactancia que existen en la comunidad valenciana, con horarios, direcciones y teléfonos de contacto.

El sector de la sociedad a quien va dirigido es amplio, dado que dentro de la asociación de apoyo a la lactancia materna nos encontramos a madres lactantes, tanto en la actualidad como en el pasado, así como madres no lactantes, como embarazadas que aún no han dado a luz. Además también encontramos profesionales tanto de la sanidad (pediatras, enfermeras, matronas) como profesionales de la nutrición u otros ámbitos

como la psicología y la educación, cabe destacar que en muchos casos las mujeres que participan en estos talleres de apoyo, pertenecen a más de un grupo de los que se ha nombrado anteriormente.

Dada la importancia y el papel tan relevante que tienen los talleres en la asociación, desde Amamanta también se proporciona apoyo a las madres o profesionales que están dispuestas a poner en marcha un taller, que tengan dudas en su funcionamiento o necesiten apoyo.

- Qué servicios ofrece Amamanta?

Amamanta no solo se dedica a la realización de talleres para mamás lactantes, sino que también esta asociación está involucrada en varias actividades más, también destinadas a la lactancia materna como:

- **El voluntariado hospitalario:** el voluntariado en los hospitales consiste en el apoyo a las mujeres desde el momento del parto hasta el alta hospitalaria. Se realizan talleres en la planta de maternidad o visitan a las madres en su habitación con el fin de aconsejarla en lactancia y solventar cualquier tipo de problema que pueda surgir en ese primer contacto mamá-bebé. Al finalizar la visita la voluntaria orienta a la madre al taller de lactancia más próximo a su domicilio y le facilita un teléfono de contacto, para que pueda seguir siendo apoyada una vez abandone el hospital.

Este tipo de voluntariado es posible gracias al convenio firmado entre Amamanta y la Conselleria de Sanitat, este marco legal permite a la asociación trabajar de manera conjunta y coordinada con el personal sanitario de la maternidad de los hospitales.

- **Otros proyectos:** Además de todos los nombrados anteriormente, Amamanta también realiza diferentes actividades orientadas a la difusión de la lactancia, con el objetivo de hacerla visible y natural. En primer lugar tendríamos el *calendario Amamanta*, donde se intenta promocionar cada año a la mujer amamantando dando un aspecto de naturalidad y belleza, este calendario se distribuye por hospitales y centros de salud. Por otra parte encontramos las *muñecas amamantitas*, confeccionadas por las propias voluntarias del taller con la finalidad de que los niños, con estas muñecas entren a formar parte de la vida de la alimentación natural.

Desde Amamanta se considera muy importante ofrecer información y formación sobre la lactancia y temas relacionados con la crianza, por eso Amamanta imparte su propia formación, participa en cursos que organizan los hospitales, participa en congresos y proyectos científicos y tiene convenios con las universidades, como sería en mi caso, para la realización de las prácticas de psicología.

- .Cómo forma Amamanta?
- En primer lugar se realizan para sus voluntarias **Cursos de Asesoras de Lactancia**, que se centra en la formación de las voluntarias que lo requieran para poder incorporarse al voluntariado hospitalario o dar apoyo desde los talleres de lactancia. Este curso reúne los requisitos que marca la OMS y además cuenta con la acreditación de la EVES y con el reconocimiento oficial de la IHAN.
- **Organización de charlas**, desde Amamanta también se organizan charlas impartidas por profesionales de la talla de Carlos González, José María Aparicio, Rosa Jove...etc., sobre temas actuales y de interés para madres y embarazadas.

Además los talleres vinculados a Amamanta también organizan charlas en sus espacios de taller sobre alimentación, apego, piel con piel, llantos y rabieta, juego infantil, portabebés...

- **Taller de talleres (TDT):** Consiste en una reunión de las representantes del taller en conjunto con representantes de la junta de Amamanta donde se busca apoyar el proceso de creación de nuevos talleres y dar fuerzas y seguimiento con los ya existente en las problemáticas que les puedan ir surgiendo para asegurar su estabilidad y celebrar sus éxitos.
- Localización.

Amamanta surge en Villamarchante y es allí donde tiene su lugar de reunión, por lo que podríamos decir que su 'sede' se sitúa allí. Más concretamente en el centro cívico y social, con dirección C/ Luis Santangel. Esta sede se utiliza para todos los eventos que Amamanta realiza, además de cómo biblioteca, para guardar el material como carteles y calendarios. Allí es donde me he reunido con M^o José Lerma, mi tutora externa. Es en esta sede también donde se realizan los TDT.

Destacamos también que Amamanta, como hemos dicho anteriormente, está presente en diferentes centros de salud y sociales de toda valencia. Actualmente los centros de salud vinculados a amamanta se encuentran en : Albaida, Benaguacil, Benimamet, Benisanó, Carcaixent, El Puig, La Eliana, La Cañada, La Pobla de Vallbona, Masamagrell, Mislata, Museros Malsafassar Emperador, Ontinyet, Paterna, Ribarroja, San Antonio de Benagéber, Sedaví, Villamarchante, en la Fuente de San Luis (Valencia), San Marcelino (Valencia), La Torre (Valencia), Ruzafa (Valencia), Serrería (Valencia).

Por otro lado, los centros de voluntariado de los hospitales a dónde se desplazan las voluntarias de Amamanta. Este servicio funciona desde el 2.007 gracias al convenio que Amamanta consiguió firmar con Conselleria de Sanidad en los que recoge los hospitales que incluyen servicio maternidad: Hospital Universitario de la Fe, Hospital Clínico Universitario de Valencia, Hospital Universitario Doctor Peset, Hospital de Requena, Hospital Francisc de Borja de Gandía, Hospital Lluís Alcanys de Xátiva y Hospital General d'Ontinyent.

Los hospitales y los centros de salud serían los lugares en los cuales Amamanta se ubica en sus labores diarias, pero también cabe señalar que una vez al mes, las voluntarias se mueven a los EVES, para realizar los cursos de asesoras de lactancia, cosa que para mí es muy importante resaltar ya que debemos tener en cuenta la participación de estas profesionales dentro de cada taller y dentro de cada grupo de lactancia.

- Organigrama

Aunque son muchas voluntarias las que participan tanto en la formación, ejecución y evolución de los talleres. A continuación nombraremos las principales participantes y los principales servicios que ejecutan cada una de ellas.

- Presidencia: Ana.
- Secretaria: Esther.
- Tesorera: Bárbara.
- Vicepresidenta: Reme.
- Vocal. Cofundadora: Rosario.
- Vocal. Cofundadora. Representante dentro de la IHAN: Salomé.
- Vocal. Organizadora de los voluntariados hospitalarios: Pilar.
- Vocal. Psicóloga. Encargada de los estudiantes del practicum de Psicología: M^a José Lerma.
- Vocal. Responsable de las RRSS: Julia.
- Vocal. Coordinadora de las charlas itinerantes: Cristina
- Vocal. Proyectos audiovisuales: Nuria.

- Vocal: Sara.
- Vocal. Actualización web: Mayte.
- Vocal. Actualización web: Magda.
- Vocal. Actualización web: Elena.
- Vocal: Olga.
- Vocal: Pilar E.
- Vocal: Alba.

C. DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS REALIZADAS.

Mi periodo de prácticas comenzó el día 5 de febrero de 2017 y finalizara el 4 de junio de 2017. Durante estos cuatro meses de prácticas he aprendido a ver mi carrera de otra manera, a adecuar mis conocimientos sobre psicología en relación al apoyo de madres y padres inmersos en el mundo de la lactancia materna y la crianza natural. A continuación detallaré cada tarea con su correspondiente horario y la función que he tenido la suerte de desempeñar en cada caso.

En primer lugar y donde más he crecido como persona y como profesional ha sido en los talleres de lactancia, casi todo mi aprendizaje y todas mis funciones se han desarrollado en ellos. Más concretamente mis prácticas se han basado en dos centros de salud, uno el de Mislata, el cual estaba regido por una madre asesora de lactancia, Olga, la cual amamanta en tándem a sus dos hijas, donde mi horario eran todos los lunes de 10:30 a 14:30, por otro lado, el centro de salud de Benimamet, que estaba guiado por una matrona, Carmen María, que contaba con la ayuda y el apoyo de Yoli, mama especializada en lactancia y con dos hijos también lactantes . Más adelante veremos que implica que un taller estuviera guiado por una madre y/o por una matrona.

Como anteriormente hemos comentado un taller de lactancia es un espacio (en mi caso han sido dos centros de salud) donde madres, padres y familiares con el interés puesto en la lactancia materna y en la crianza natural, se unen para compartir tanto sus logros como sus fallos unos con otros, con el fin de sacar el mayor partido a la lactancia.

Una de las cosas que me ha fascinado de los talleres, que es un lugar abierto donde cualquiera está llamado a participar, pero siempre siguiendo un orden y bajo una premisa de respeto y apoyo.

La dinámica de los talleres es muy especial, en primer lugar nos descalzamos y dejamos los zapatos fuera de las colchonetas, esto tiene un significado muy relevante, dejar todos

los problemas fuera y entrar al taller descargadas de tensiones y únicamente acceder al taller con el presente, dejando a un lado la carga de nuestro día a día.

En segundo lugar nos sentamos en el suelo con colchonetas, este paso también es muy simbólico, el estar en contacto con el suelo, te hace estar en contacto de la misma manera con la tierra, como simulando una especie de raíz.

Además de sentarnos en el suelo, lo hacemos en círculo, esto tampoco se hace así por casualidad. Los círculos han sido muy importantes para la comunicación desde nuestros ancestros, el círculo proporciona seguridad, además de un contacto visual directo de todas las personas que lo forman, cabe destacar que aunque los talleres siempre están guiados o bien por una madre asesora de lactancia o bien por una matrona, dentro del círculo nadie es mejor que nadie, ninguna tiene más razón que la otra ni la opinión de una vale más que la opinión de las demás.

Una vez nos hemos sentado en círculo realizamos una relajación, la llamamos ‘‘Aquí y Ahora’’, consiste en una relajación no solo mental, donde conectamos cuerpo y alma, donde las madres cierran los ojos y se centran en el momento actual, en sus hijos, en sus lactancias, sino que también es una relajación de los músculos que a lo largo del día más solemos tener en tensión, como son el cuello, los hombros y la cabeza. Esta relajación la dan tanto las matronas (cuando la hay en el taller), la madre que guía el taller, como cualquier madre que se vea capaz de hacerlo en ese momento. Para mí al principio me pareció un poco complicado ya que eran mis primeros días y no sabía cómo manejar ese tipo de situaciones, hasta que un día me armé de fuerza y recordando las clases de modificación de conducta, hicimos un aquí y ahora un poco más largo y añadiendo más músculos para la relajación como fueron muñecas y vientre, del mismo modo que intentábamos controlar la relajación. Cabe destacar que hacer una relajación de ese nivel es un poco complicado ya que cada madre viene acompañada de su bebé, comprendido en edades desde los recién nacidos hasta niños de 3 y 4 años con lo cual el silencio se hace un poco complicado, pero aun así salió una relajación de lo más fructífera.

Una vez terminada la relajación, pasamos a la ronda de madres, esto se inicia de la siguiente manera: cada madre y padre (si está presente en el taller), se presenta y luego presenta a su hijo. Lo más importante de un comienzo de taller son las Urgencias. Una urgencia es cuando alguna mamá viene con algún problema grave y necesita ser escuchada la primera, ha habido varios casos, como los de una madre que no podía dar de mamar a su hija ya que esta no había conseguido cogerse al pecho y había tenido que empezar con la lactancia mixta, cosa que le generaba mucho mal estar y necesitaba compartir sus sentimientos antes que ninguna otra.

En el caso de que no haya ninguna urgencia el taller comienza con normalidad, todos se escuchan se apoyan y hacen un ejercicio de empatía con la persona que habla. Cuando la madre o padre termina de hablar es ahí donde los demás ya puede dar un feedback con sus opiniones, consejos y creencias, hay que diferenciar entre dar consejos y soluciones, una de mis funciones no era decir lo que tienen que hacer o darles solución a sus problemas emocionales, sino todo lo contrario, acompañarlas en esa emoción hasta

que ellas mismas la encontrasen en su interior y descubrieran como combatirla, eso sí siempre con ayuda del grupo.

Cuando la ronda finaliza en el taller que se realiza en Benimamet por ejemplo, se lee una lectura preciosa compuesta por las mismas madres, en la cual la primera vez que escuche me fue muy difícil no romper a llorar. El texto se llama ‘‘Respira, serás madre toda tu vida’’. Y uno de los párrafos con los que me quedo de todo el texto es el siguiente ‘‘Los gritos de mama y papa duelen para siempre. Puedes fregar los platos más tarde. Mientras tú limpias, ella crece. Trabaja menos y quiere más. Y sobre todo, respira, serás madre toda tu vida. Él solo será niño una vez.

Y de esta manera concluye el taller.

Después de explicar cómo se desarrolla un taller, vamos a ver en más profundidad cual ha sido mi desempeño en cada taller.

- Mis talleres

En la primera reunión que tuve con M José Lerma y con Bárbara me dejaron claro que esto no eran unas prácticas convencionales, que no iba a pasarme los días recibiendo pacientes ni pasando test que me darían solución inmediata , sino todo lo contrario mi mayor y principal tarea tenía que ser la de observadora. Al principio no me sonó del todo bien, ya que lo que yo quería era poner en práctica todos los conocimientos que había ido adquiriendo durante la carrera. Pero ahora puedo decir que los he puesto en práctica sin darme cuenta y de la manera más bonita, constructiva y eficaz que lo había hecho hasta ahora. A través de la escucha. A través del reconocimiento del lenguaje no verbal tan olvidado que tenía. Y ha sido realmente eficaz.

He ido observando con el paso de los meses cambios físicos visiblemente considerables en los bebés, pero sobretodo y más relevantes han sido los cambios en las madres. Cambios emocionales que las hecho crecer, confiar en ellas mismas y sobretodo empoderarse, que es una de los objetivos del taller.

El primer día que una madre entraba en el taller con su bebé y la mayoría de veces acompañada de su pareja, lo hacía como si fuera una urgencia, venían asustadas, desorientadas y totalmente bloqueadas. Se presentan ellas, presentan al bebé y exponen sus máximas preocupaciones. Y después de esto es donde entramos las demás mamás y yo , aquí se genera un ejercicio de escucha activa donde en primer lugar reconocemos las emociones que la emisora nos está remitiendo, las analizamos y estoy segura que la mayoría de madres las interiorizan ya que en algún momento de su maternidad han pasado por algo muy similar. De esta forma creamos el ambiente más genial en los que me he movido nunca un grupo de mujeres y en ocasiones al gen hombre, brindando energía a la otra persona en el momento que más lo necesita, sin juzgarla, que me parece primordial.

He podido observar que la mayoría de madres la primera vez que acuden al taller, lo hacen con unos niveles de estrés y ansiedad tremendos y la mayoría de veces no solo tiene que ver con temas relacionados con la lactancia, sino algo mucho peor, por su entorno, el no poder expresar las emociones que en determinados momentos la maternidad les hace sentir por el miedo de ser calificadas como malas madres.

Gracias a esto he podido observar con el paso de los meses en las diferentes madres, cambios abismales, sobretodo en su mirada, en su sonrisa, en su porte, en la forma de manejar determinadas situaciones, que el primer día que entraron por esa puerta pensarían que nunca serían capaces de hacerlo.

Aunque no he realizado una intervención directa, hemos tenido casos de toda índole, a los que hemos puesto solución de la manera más eficaz posible y que sobre todo que estaba en nuestras manos. Quiero aclarar que cuando hablo en plural (hemos, podemos, intentamos...) lo hago porque estas prácticas no han sido solo mías, en ningún momento he estado a solas con ninguna de ellas, porque esa no era mi función aquí, esto era algo de todas, donde ninguna era más importante ni mejor que ninguna aunque yo siempre que podía y estaba dentro de mis posibilidades intentaba dar una bocanada de aire fresco con alguno de mis conocimientos sobre la materia.

Como he comentado en el párrafo anterior, hemos tenido casos de madres de todos los temas relacionados con la maternidad, desde la imposibilidad de dar el pecho, hasta la angustia por pensar que no tienen suficiente leche para alimentar a sus bebés, pasando por temas de falta de confianza en ellas mismas ante una nueva situación en la cual no saben cómo reaccionar, temas relacionados con la mala postura al amantar que dejaba ver a una madre preocupada, que muchas noches las había pasado sin dormir, estresada y que indirectamente y sin quererlo contagiaba estos niveles de estrés al bebé desembocando en un bebé que no para de llorar, mamas metidas de lleno en lactancias mixtas (dar pecho y biberón a la vez) pese a sus deseos, pero que posteriormente gracias al apoyo, la confianza que todas depositábamos en ellas se han convertido en exitosas lactancias exclusivas.

Me he dado cuenta que estos inconvenientes algunas veces fisiológicos, como puede ser un frenillo en un bebé que impida una lactancia exitosa, otras veces psicológicos como el estrés, las emociones negativas, los llantos, junto con el cansancio, el puerperio y en la mayoría de las ocasiones una falta de apoyo y comprensión en el entorno de la madre ponen en peligro poder gozar de una buena lactancia materna.

En el taller hay cabida para todo tipo de casos pero especialmente me quedo con uno, que me han tocado de lleno, no solo por el comienzo si no por su evolución y resultado. Es el caso de un madre que era veterana en el taller, además acuda a los dos talleres en los que yo me encontraba (Benimamet y Mislata), nos contó que no había conseguido dar el pecho a su hija pese a sus deseos, pero que no se iba a resignar que mientras ella lo intentaba, su hija bebería biberones pero de su propia leche, parece algo simple, pero los que no somos expertos en lactancia no sabemos lo que supone una extracción poderosa (extraerte leche casi 8 horas al día con un sacaleches) la primera vez que lo oí

pensé que esa madre era una autentica heroína, pero con el tiempo con sus relatos nos fuimos dando cuenta que en su interior algo no iba bien, aun haciendo todos los esfuerzos que hacía, ella venía a los talleres y lloraba. El día clave para mí, pero creo que sobre todo para ella fue cuando comprendió que una mama tranquila es sinónimo de un bebe tranquilo, que lo primero que debía hacer era reconocer esas emociones negativas que en este proceso se le echaban encima y no la dejan continuar, atajarlas y pensar que se es igual de madre cuando das el pecho que cuando no lo das.

Fue ahí donde todas tuvimos un papel fundamental, donde la acompañamos en esas emociones haciéndole ver que era una autentica campeona y que debía cambiar esos pensamientos negativos en todo lo contrario, en orgullo de pensar que en ningún momento ha tirado la toalla y que ha hecho todo lo que estaba en sus manos. Este mismo día Yoli la madre asesora que junto a Carmen maría llevan el taller de Benimamet dijo algo que para mí marco todas las siguientes intervenciones que realice en los posteriores talleres: “El pecho en un 90% amor y un 10% alimento”, dejando claro de esta forma que cualquier madre que no diera el pecho no debía sentir nunca emociones negativas relacionadas, sino todo lo contrario debía aprovechar mucho más ese momento piel con piel con su bebe le diera pecho o le diera biberón.

Me parece que era una situación a relatar ya que en ese momento me di cuenta que no necesitaba un test, ni una prueba para medir la ansiedad ni el estrés que sufría una madre en esos momentos, su cara, su expresión sus sentimientos lo decían todo y ahí empecé a disfrutar de los talleres en plenitud.

Otros casos que también han sido claves estos tres meses, se centran en la separación de las madres y sus hijos cuando estas tienen que volver al trabajo después de disfrutar de su baja por maternidad y lactancia, nos encontramos con madres que muestra síntomas de miedo a la vez que de ansiedad por dejar a sus bebes las horas que ellas estarían trabajando, una cosa curiosa que observe es que siempre habíamos hablado a lo largo de la carrera de la ansiedad por separación de los niños, pero me he dado cuenta que no solo ellos la sufren si no que hay una etapa en las que las madres también las sufren y muchas veces la bloquean, hasta niveles de querer dejar el trabajo. En esta situación intentamos encaminar a la madre hacia una posición as positiva, en vez de pensar en el tiempo que pasaría sin él bebe, que dedicara su esfuerzos y esos momento en los que los pensamientos negativos la inundaban al pensar que haría cuando regresara a casa y estuviera con su bebe, en que invertiría ese tiempo.

Desde otra perspectiva se observaba a las madres que venían al taller sin haber dado a luz aun, la mayoría presentaban miedo al parto, lo manifestaban durante su intervención en el taller sin darse cuenta de la ansiedad que este miedo les producía ya que cada vez y conforme iban adentrándose en el relato el ritmo de este iba acelerando y el volumen de su voz subiendo, además de miedos irracionales que pude reconocer cuando ella misma relato que quería si o si la epidural aun sin saber si en ese momento la necesitaría o no, además de otros miedos como pueden ser al dolor, o a que algo salga mal, también detecte en ella dos tipos de estrés, por una parte el estrés (eustres) bueno que la tenía

alerta para que nada pudiera perjudicarlo, pero sobretodo diestres que le venía provocado por ella misma debido a los sentimientos que hemos nombrado anteriormente sin tener presente que hay ciertas emociones que liberan sustancias en nuestro torrente sanguíneo y pueden llegar a través de la placenta al bebe como son la ira (adrenalina), miedo (catecolaminas) , estrés (cortisol), euforia (endorfinas) y por otra parte el provocado por el entorno, y del entorno me gustaría hablar más profundamente ya que en estos tres meses he observado en ellas lo que este les producía, y pese a lo que me gustaría he de decir que les causa más emociones negativas que positivas, comentarios inoportunos sobre la crianza de sus hijos, él se juzgadas por dar el pecho, vamos mas allá, por darlo en público, y sobretodo el tema que más ha salido la mayoría de los talleres es las creencias antiguas que afloraban antiguamente por la falta de información defendidas por sus madres y abuelas y que ahora chocan con sus propios criterios y en la mayoría de ocasiones hace que esa confianza que deberían tener en ellas mismas, la pierdan , pero aquí es donde entra el empoderamiento del taller que les devuelve ese valor y esa fuerza que necesitan.

He podido asistir a intervenciones que nada que ver tenían con el ámbito psicológico pero que han sido igual de fructíferas. Ver a una madre llegar con imposibilidad de dar el pecho por que la postura de lactancia no es la correcta y que tanto en el taller guiado por una madre asesora, como en el taller guiado por la matrona, se ha conseguido el reenganche del bebe y que consiga mamar con éxito, alimentándose perfectamente y sin causar dolor a su madres, hasta ahora hemos hablado de las emociones negativas que abordan a las madres cuando se encuentran ante dificultades, pero en este caso las lágrimas eran de alegría, su rostro era de relajación, de tranquilidad, de darse cuenta que lo había conseguido y sobretodo que no estaban solas, que allí estábamos todas con ellas, aplaudiendo sus éxitos y acompañando sus logros.

He creído oportuno relacionas este punto, es decir esta etapa de la vida de la mujer, del hombre y de él bebe con la sociedad. Desde mi punto de vista tiene sus bases en el modelo bioecologico de Bronfenberenner, donde habla de 4 niveles relacionados con el ambiente que influyen de manera conjunta en la vida de los individuos. Como bien vimos en psicología, Bronfenberenner propone los siguientes sistemas: macrosistema, exosistema, mesosistema, y microsistema. De manera que el microsistema es el ambiente más cercano con el que convivimos los seres humanos: hogares, padres, escuela... en segundo lugar encontramos el mesosistema que estaría relacionado con las relaciones interpersonales que surgen entre los miembros nombrados anteriormente, en tercer lugar nos encontraríamos con exosistema, que está relacionado directamente con las instituciones sociales como bien podrían ser los medios de comunicación y la influencia de estos sobre el microsistema y por ultimo tendríamos el macrosistema que representaría las principales influencias culturales del individuo como podría ser su orientación política y sus creencias.

Como adaptamos esto a los talleres de lactancia? Cuando nace él bebe el microsistema estaría formado por el padre, la madre y él bebe, el mesosistema es la etapa complicada ya que sería la relación de los padres con el resto de personas que forman su

microsistema; médicos, abuelos, amigos... el exosistema también es una etapa importante ya que cualquier nuevo descubrimiento que se hiciera en la sociedad sobre la lactancia o la crianza natural podría inferir en las madres y los padres lactantes... y en último lugar y no menos importante hablamos del exosistema como la intervención de las leyes del gobierno por ejemplo en relación con los permisos de crianza tanto de padres y madres y con los convenios de lactancia que se crean para las madres que dan el pecho a sus bebés.

En estos meses no solo he podido observar cambios y evoluciones en las diferentes madres que venían al taller sino que tampoco he perdido detalle de cada uno de los bebés que traían consigo, cada movimiento, cada sonrisa, cada interacción conmigo, con los demás bebés y con las demás madres me han hecho remontarme a 2 de carrera donde dimos psicología evolutiva y hablamos de un tema que me gustó mucho y he podido ver plasmado en mis prácticas, como han sido los diferentes reflejos en los bebés. A lo largo de estos meses he podido diferenciar varios tipos de reflejos, en primer lugar, el reflejo prensil en bebés de 2, 3 meses que agarraban con fuerza cualquier cosa que rozaba la palma de su mano, también he podido observar que el reflejo de búsqueda cuando sus madres rozaban sus mejillas con cualquier tipo de alimento y esto giraban la cabeza en su búsqueda, obviamente y no podía ser menos tratándose de un taller de lactancia, otro de los reflejos más visibles era el de succión, cuando los bebés mamaban, por ejemplo. Además del reflejo plantar, de marcha y de arrastre que pude observar ya en los más mayores.

Como hemos observado hasta ahora mi principal función ha sido la de observar y reconocer emociones, no he hecho una intervención directa, pero uno de los papeles importantes que he desarrollado ha sido el de apoyo psicológico ya que las madres se encuentran en un momento de gran sensibilidad emocional.

Podemos decir entonces que en los talleres trabajamos por excelencia con la inteligencia emocional ya que analizamos las emociones, las identificamos y nos preguntamos por qué y cuándo se producen así de ese modo comprendemos como enfocarlas. Cuando las madres y los padres ya han reconocido estas emociones y están totalmente empoderados, les es mucho más fácil hacer frente a comentarios desafortunados del entorno como hemos hablado anteriormente. Gracias a esta detección de estas emociones me di cuenta que es muy importante tratarlas con tacto ya que casi siempre actúan desde el miedo y la desconfianza y en cualquier momento pueden hacer uso de sus malas creencias y pensar que son 'malas madres'. Mi función en los talleres era dar armas de desahogo, de protección y de empoderamiento, para hacerles entender que si no están sanas emocionalmente, no lo haremos físicamente y esto puede afectar a la lactancia

- Aportaciones propias.

Una de las aportaciones que he hecho al taller de manera voluntaria, además de estar presente cada día en la evolución de cada uno de ellos, ha sido la de impartir charlas que desde mi parecer trataban temas de interés para las madres, que o bien me habían pedido o bien yo durante varios días iba viendo que eran temas que por excelencia se trataban en el taller.

Mi primera charla la realicé en el taller de Mislata, la charla se llevó a cabo en el mismo recinto donde todos los lunes se cumplimentaban los talleres. La dinámica fue la misma de todos los días, las madres y sus bebés llegaron, se descalzaron y se sentaron en círculo, hicimos el 'aquí y ahora' y posteriormente pasamos a dar entrada a las urgencias que ese día pudieran aparecer, he de señalar, para que se vea lo increíble y espontáneo que es el taller, tuve que aplazar varios días la charla que tenía prevista ya que llegaban madres con alguna urgencia y eso era lo primordial.

Dicho esto paso a explicar en qué consistió mi charla. Decidí hacer una charla sobre el vínculo que se crea entre el bebé y la madre, pero que después decidí desarrollar abarcando también ese mismo vínculo con el padre y el resto de familiares.

Para esta charla una madre del taller se encargó de la realización de un poster con mi nombre y el tema que se iba a tratar, este poster se pasó por los diferentes grupos de WhatsApp para que las diferentes madres que regentaban otros talleres supieran que día, a qué hora y donde se iba a realizar mi charla.

Los contenidos de la charla fueron los siguientes:

- En primer lugar quise comenzar con un poco de teoría y les planteé las bases de lo que se entendía por apego y los tipos de apego que existían, en todo momento quise hacerlas participe de aquello que estaba tratando ya que algo que me llamó la atención era lo bien informadas que estaba sobre todos los temas que atañían a la lactancia, la crianza etc...
- En segundo lugar también quise hablar de las relaciones que iba a mantener con sus bebés, en función de las etapas en las que estos se encontraban, es decir darles a entender desde que en la primera etapa cuando aún don recién nacidos, su pilar fundamental es la madre y que será con ella con la que la relación de apego iba a ser mayor, hasta finalizar en que cuanto más mayores se iban haciendo menos iban a necesitar de ellas y de su protección y que se irían abriendo más y más tanto al mundo como a las personas que les rodean como pueden ser abuelos, maestros, amigos...
- Un tema que también toque y me pareció muy idóneo tratar fue, el gran tema tabú sobre la incorporación al trabajo después del periodo de baja maternal y lactancia, metí una serie de pautas y consejo, ya que cada día en el taller era como algo tabú, porque ninguna quería volver a sus puestos de trabajo y dejar a sus hijos, incluso en las madres en las que este periodo estaba cerca, saltaron

algunas lágrimas. Con mi intervención en este tema les quise dar a entender que son etapas que como madre hay que pasar, que no todas tenían la misma suerte de no tener que ir a trabajar y poder quedarse cuidando de sus bebés, y que sobretodo y la tarea principal era hacer este periodo de separación lo más fácil y llevadero para los niños, es decir que ellas no se sintieran asustada ni angustiadas, porque inmediatamente los niños iban a percibir estas emociones e interpretarlas como que algo malo estaba sucediendo y eso a largo plazo podría producir una desadaptación en ellos.

- Lo interesante de la charla fue cuando comencé a recibir las primeras preguntas por parte de las madres, estaba realmente nerviosa por no estar a la altura y no poder resolver sus dudas, aunque creo que supe desenvolverme bastante bien, algunas preguntas iban en relación a si 'dar el pecho conllevaba un mayor nivel de apego que no darlo' a lo que rotundamente conteste que no. Como ya he nombrado anteriormente había varias madres con serios problemas emocionales en relación a no poder dar el pecho, por lo tanto mi función fue darles todas las herramientas posibles para que no pensaran que no se iba a producir un vínculo con sus bebés por el hecho de no darles el pecho, si o todo lo contrario, un vínculo es de amor, de protección, de enseñanza y acompañamiento por lo tanto nada tiene que ver con dar el pecho o no darlo.
- Para finalizar la charla, busque algunas de las preguntas más frecuentes que se solían hacer en relación con estos temas, las fuimos exponiendo y contestando.
- En definitiva mi objetivo era transmitirles que establecieran con sus bebés una relación de cercanía, cariño, que les dieran seguridad, que respondieran a sus necesidades y sobretodo que les acompañaran en cada una de las etapas que sus hijos vivirían. Además de que para desarrollar un buen apego con sus hijos e hijas, no hacía falta que los tuvieran entre algodones ni que les evitaran todo esfuerzo o frustración, sino todo lo contrario que les dejaran crecer, equivocarse y que aprendieran poco a poco a ser independientes.

Mi segunda charla, la realice en el taller de Benimamet, con la presencia de Yoli y Carmen María, esta charla fue algo más que pedido por las madres, algo que yo misma creí oportuno realizar, durante todos los meses anteriores uno de mis grandes hallazgos fue, llegar a la conclusión que lo que a una de ellas necesitaba era saber manejar esas emociones que la maternidad les brinda, tanto canalizar esas emociones negativas, como elevar a su máxima potencia las positivas. Y así fue como impartí la charla sobre 'el manejo de las emociones'.

Para esta charla me ayude de dos libros y varios artículos. Los libros en los que apoyo y que personalmente también me han hecho aprender muchísimos fueron "Emociones y conflicto" y "La educación emocional y el bien estar".

La charla constó de varias partes en primer lugar hicimos un ejercicio donde una por una planteaban una serie de situaciones y reconocían las emociones que les abordaban. En

este primer paso fueron alorando emociones de todo tipo, miedos, tristezas, sonrisas, frustración, preocupación...etc., las fuimos apuntando todas en una pizarra, para posteriormente hablar de la manera que las abordaríamos.

En segundo lugar y antes de que yo expusiera la teoría que había sacado de los libros y de mi aprendizaje sobre la carrera, hicieron un par de madres que se atrevieron a dar algunas ideas para cómo enfrentarnos a dichas emociones, algo que dio completamente la vuelta a la intervención ya que dejó de ser algo meramente teórico y pasó a las más puras prácticas y experiencia de la mayoría de madres que estaban ese día en el taller.

Para finalizar la charla, hicimos una pequeña relajación, más larga de lo que hacíamos al comienzo de cada taller, donde mi función fue enseñarles a través de la respiración, de la presión y la relajación de cada músculo a conectar eternamente con ellas mismas para hacer frente a cada una de esas emociones que en cualquier momento podrían invadirlas.

Otra de las formas en las que participe en el taller, aunque no fuera ya de manera directa, fue asistiendo a las diferentes charlas que aquí se proponían para las madres del taller.

La primera charla fue sobre el porteo de los bebés, más que una charla de aprendizaje, para mí fue una charla de información extra ya que esta charla no formaba parte del contenido académico que yo iba buscando adquirir.

Por otra parte y una charla que si me sirvió de mucho fue una charla a la que acudí dentro del taller sobre “Llantos y rabietas” se hicieron muchas alegaciones a vocabulario psicológico, intervenciones desde la psicología...etc.

Lo más importante que puedo señalar de la charla fue cuando la profesional que la dio hablaba de los sentimientos de las madres y las emociones que les producía oír llorar a su bebé o a otros bebés, aquí también entro la colaboración muy importante de las que aún no eran mamás, señalando que emociones les provocaba oír llorar a otros bebés ya que ellas aún no habían dado a luz.

Algo muy relevante y que debo admitir, algo en lo que yo estaba equivocada es en lo que pensamos que hay que hacer y lo que en realidad NO debemos hacer cuando un niño llora o tiene alguna rabieta.

- Que NO tenemos que hacer:
 1. El primer error es decirle al niño que no llore, ya que llorar es una forma de expresión que todos los seres humanos tenemos derecho a tener, tenemos muy asumido que los mayores podemos decir a nuestras hijas lo que nos sienta mal y lo que no nos parece bien pero no damos esa oportunidad a los más pequeños,

2. Ponerle algo en la boca, estamos acostumbrados a cada vez que un niño llora callarle con algún alimento, con dar el pecho directamente o con alguna juguete impidiendo de esta forma que el niño se exprese.
3. En tercer lugar y para mí lo más importante. Debemos de intentar usar el castigo en la menor medida posible, ya que hay alternativas mucho más eficaces y funcionales como pueden ser el razonamiento y la explicación, antes de impartir un castigo inmediato.

Además de mi asistencia a estas charlas, también desempeñe dos funciones muy importantes dentro del taller, acudiendo a dos de los pilares fundamentales que junto a los talleres hacen de nuestra asociación increíble.

- Voluntariado hospitalario, anteriormente, en la descripción del centro ya he explicado lo que es un voluntariado hospitalario. Nuestra misión en los hospitales era proporcionar apoyo y conocimientos sobre la lactancia materna y ofrecer la escucha emocional a las madres con el fin de reforzar la confianza en sus propias habilidades y reducir su preocupación, nosotras no íbamos allí para dar consejos, nosotras dábamos la información necesaria para que la madre fuera capaz de tomar sus propias decisiones pero siempre bien informada.

Los talleres de voluntariado en los hospitales se desarrollan en la planta de maternidad del hospital la fe de valencia, los lunes, miércoles y viernes de 14:30 a 16:30 y en el Hospital de Manises los martes y viernes por las mañanas, quincenalmente.

Otra de las actividades a las que asistí y de la cual forme parte fueron los TDT (talleres de talleres).

Los talleres de talleres como he explicado también anteriormente consistían en encuentros en la sede de amamanta, quincenalmente la mayoría de veces y su duración era entre unas 3/4 horas, donde se juntaban todas las madres asesoras para comentar temas de importancia que iban surgiendo en los talleres.

El objetivo general que teníamos en estos encuentros era el apoyo a la creación de nuevos talleres, en pueblos y centros de salud donde aún no estuviesen implantados.

El funcionamiento de los talleres, se realiza de la misma manera que en los centros de salud con las madres, en primer lugar nos descalzamos y sentamos en círculo, hacemos un aquí y ahora y ya después comienza la ronda; cada responsable de cada taller cuenta interiormente qué tal va su taller, que problemas ha tenido y cómo han hecho para solucionarlos a nivel interno.

Para mí era una herramienta muy importante ya que es una forma de poner en común el logro por individual de cada taller y la gran colaboración a la sociedad que hacen en colectivo.

D. VALORACIÓN DE LAS TAREAS REALIZADAS EN FUNCIÓN A LAS COMPETENCIAS ADQUIRIDAS

- Destrezas y competencias practicadas.

Para mí las destrezas y habilidades que he cumplimentado, basándonos en la guía docente serían las que expongo más adelante, teniendo en cuenta que yo no he utilizado ningún método de evaluación directo más allá de la observación en estos tres meses.

- Saber analizar necesidades y demandas de los destinatarios de la función en diferentes contextos, en la diversidad de los talleres y los perfiles de madres tan distintos con las que he trabajado.

- Ser capaz de establecer las metas de la actuación psicológica en diferentes contextos, proponiendo y negociando las metas con los destinatarios y afectados, de manera que en la realización de las charlas me planteara mis propias metas, pero después la intervención de cada una de las madres fue crucial para llevar estas charlas adelante.

- Ser capaz de planificar y realizar una entrevista. Una entrevista como tal no, pero si debes tener la habilidad de saber que preguntas son correctas para cada estado emocional que se crea en el taller, hablando siempre desde el respeto y el tacto que los sentimientos que afloran en cada una de ellas precisan

Ser capaz de identificar diferencias, problemas y necesidades. Esta ha sido la base de mi trabajo en amamanta durante casi 4 mese, identificar que me pedían, que necesidades tenían, sin la posibilidad de pasar una prueba de evaluación, únicamente con el lenguaje no verbal que ellas mismas me brindaban

Ser capaz de diagnosticar siguiendo los criterios propios de la profesión. No directamente, pero en algunos casos si he sido capaz de diagnosticar pequeñas desestabilidades, que por otro lado no he podido poner de manifiesto ya que esa no era mi función allí.

- Saber describir y medir los procesos de interacción, la dinámica de los grupos y la estructura grupal e intergrupal. La realización de los talleres, la postura, el círculo, la unión han sido claves para que estos mismos pudieran tirara hacia delante.

- Ser capaz de identificar problemas y necesidades grupales e intergrupales.

- Saber describir y medir los procesos de interacción, la dinámica y la estructura organizacional e interorganizacional. De esta competencia me quedaría únicamente con el saber identificar ya que no he tenido la posibilidad de medirlo/cuantificarlo, aunque he de añadir que no ha sido del todo necesario.

- Saber analizar el contexto donde se desarrollan las conductas individuales, los procesos grupales y organizacionales, esto era muy visible en el grupo, la manera en las que ellas se comportaban con las demás siempre desde un prisma de apoyo y respeto.
- Saber seleccionar y administrar los instrumentos, productos y servicios y ser capaz de identificar a las personas y grupos interesados. En esto consistían mis charlas, en saber identificar cuáles eran los temas donde más dudas o problemas parecían tener, buscar la información y exponérsela de una manera clara y concisa.
- Saber diseñar y adaptar instrumentos, productos y servicios, según los requisitos y restricciones.
- Ser capaz de definir los objetivos y elaborar el plan de la intervención en función del propósito de la misma (prevención, tratamiento, rehabilitación, inserción, acompañamiento....). Esta competencia ya que no podía aplicarla dentro del taller la he aplicado para mí misma en mis anotaciones y se lo relataba a mi tutora externa cada vez que me reunía con ella.
- Dominar las estrategias y técnicas para involucrar en la intervención a los destinatarios.
- Saber aplicar estrategias y métodos de intervención directos sobre los destinatarios: consejo psicológico, terapia, negociación, mediación.
- Saber aplicar estrategias y métodos de intervención indirectos a través de otras personas: asesoramiento, formación de formadores y otros agentes. Aunque no he trabajado directamente con un psicólogo, a partir de las enseñanzas de las asesoras y responsables del taller hemos podido guiar los grupos de una forma muy eficaz.

Para mí estas son las competencias básicas he adquirido en estos casi cuatro meses, creo que cada practican es un mundo, el mí en concreto no ha tenido una intervención directa pero he desarrollado una habilidad grandiosa para el reconocimiento de emociones y como estas afectan en la vida de cada una de las madres.

Por otra parte hay tres habilidades necesarias que una persona tiene que traer ya consigo para la realización de este tipo de prácticas, que son el saber escuchar, la empatía por su puesto, el aprender a poner en su lugar ha sido una de las bases de mis prácticas.

Y aunque parezca algo banal, los silencios también son muy importantes, había relatos que no necesitaban de un apoyo o contesta con inmediata si no de un silencio, transformado en el acompañamiento necesario que ellas precisaban en esos momentos.

E. RELACIÓN DE LOS PROBLEMAS PLANTEADOS Y SU SOLUCIÓN.

Para ser sincero a nivel talleres no me ha surgido ningún tipo de problema, la relación tanto con las responsables del taller como con las madres ha sido realmente buen y fructífera.

Pero si podría hablar de dos tipos de barreras que he encontrado en el camino de este practican.

En primer lugar hablare de barreras externas.

Como ya he comentado varias veces anteriormente los talleres de amamanta se realizan dentro de los centros de salud, pues concretamente las matronas del centro de salud de Mislata querían disolver ese taller ya que argumentaban que no era algo bueno para las madres. Pero siento decir que se equivocan que después de cuatro meses puedo decir que en una herramienta fundamental para poder hacer frente a la etapa tanto del embarazo como de la maternidad y que me parece realmente feo que las mismas atronase que deberían apoyar con sus conocimientos de salud para que estos talleres funcionaran a nivel de cada centro de salud y su evolución y desarrollo fuera mucho mayor y en crecimiento.

Aunque hay que señalar también que esto no ocurre en todos los centros de salud, hay muchos otros que tiene la gran suerte de contar con el apoyo, la sabiduría y la experiencia de las matronas dentro de sus talleres.

En segundo lugar hablare de problemas internos.

Muchas de las barreras que las madres se han encargado de derrumbar en la relación que hemos tenido estos meses, internamente yo las volvía a construir por el miedo a no está a la altura, por el miedo a no llegar a los mínimos que se me pedían o por expresar juicios u opiniones que pudieran mal interpretarse y que fueran perjudiciales para ellas.

Pero por esta parte tengo que agradecer a María José Lerma, mi tutora, su gran intervención, ya que ella se cargó de enseñarme a canalizar ese miedo y convertirlo en disfrute, a hacerme ver que yo no estaba allí para solucionar los problemas de nadie ni mucho menos para curar a nadie, que mi función en cada taller era la de acompañar, crear un feedback desde la escucha y la atención.

Después de estas chalas con ella los talleres fueron a mejor ya que yo me centraba mas en disfrutarlos que en estar estresada por pensar lo que quizá se esperaba de mí y no estar a la altura. Consejos y formas de actuación como estas tuve muchísimas más a lo largo de las sesiones que iba teniendo con mi tutora externa.

Otra de las barreras que encontré que ahora pongo en último lugar pero al principio para mí era un mundo, fue la de no trabajar con un profesional de la psicología al lado.

Trabajaba con profesionales en lactancia, pero no tenía la figura del psicólogo al lado, esto para mí también ayudo a incrementar ese ido por no estar a la altura y que me veía sola ante el peligro, pero con el paso del tiempo comprendí que quizá no trabajaba con profesionales en mi materia, trabajaba con profesionales en el reconocimiento de emociones, con profesionales en apoyo y acompañamiento, con profesionales del lenguaje no verbal que tanto he hablado, pero que para mí ha sido crucial adaptarlo a mi periodo de prácticas. Y ahora puedo decir para ser una buen psicóloga en un futuro es imprescindible saber obtener información con lo que en realidad no te dicen, pero te muestran a gritos con sus expresiones corporales y sobretodo faciales y tener la gran capacidad para acompañar esas emociones.

F. IDENTIFICACION QUE LAS APORTACIONES EN MATERIA DE APRENDIZAJE HAN SUPUESTO LAS PRACTICAS.

Según la guía docente los resultados de aprendizaje que se me pedían eran los siguientes:

- Conocer un ámbito de la realidad profesional del psicólogo, siendo capaz de contrastar y aplicar los conocimientos adquiridos durante el grado de psicología, y de adaptarlos al área concreta en la que se desarrollen las prácticas.
- Demostrar haber adquirido experiencia práctica en el área de la psicología en la que se desarrollen las prácticas.
- Demostrar ajustarse a principios éticos, demostrar iniciativa, compromiso y actualización en cualquiera que sea el área en la que se desarrollen las prácticas.
- Ser capaz de trabajar en equipo y plantearse el abordaje interdisciplinar en los procesos de evaluación y tratamiento psicológico.

Aunque desde fuera parezca difícil el aplicar los conocimientos adquiridos durante la carrera , en un grupo de madres con las cuales no he desarrollado intervenciones individuales ni he pasado documentos que evalúen sus niveles de ansiedad estrés etc.. No me hecho falta ya que he desarrollado otras habilidades que quizá en la carrera por la rapidez y el poco tiempo que hay en cuatro años no he sido capaz de practicar, y esto ha sido la escucha, sentarme delante de un grupo de madres y escucharlas, reconocer cada una de sus necesidades a través de sus lágrimas, de sus momentos de euforia...

En cuanto al segundo punto de adquisición de experiencia práctica, creo que lo he llevado a cabo de la mejor manera, después de cuatro meses ser capaz de ver la

evolución de las madres, que exteriormente son las mismas pero su interior se ha desarrollado y empoderado de una manera brutal.

Por otra parte creo que las charlas realizadas han sido de especial ayuda para la realización y actualización personal ya que he tenido que buscar información sobre temas que desconocía para poder exponerlos de una manera más segura y eficaz ante las madres.

Cuando hablo de trabajar en equipo no hablo de trabajar con más compañeras en el mismo trabajo que yo, o en sus prácticas, para nada. Mi equipo eran las madres que formaban cada taller a los que he asistido, porque juntas hemos conseguido cosas inmejorables en el interior de las otras, porque si quizá mi función era ayudarlas y acompañarlas a ellas, pero de el mismo modo lo han hecho ellas conmigo y les tengo que estar muy agradecida.

Hemos comentado los resultados que proponía la guía docente, ahora paso a desarrollar los resultados que para mí han supuesto estas prácticas:

En primer lugar he aprendido a trabajar sin miedo, no solo en los talleres si no en el resto de aspectos de mi vida, en los que las inseguridades me atormentaban muchas veces.

He aprendido a reconocer a las madres como espejo de la sociedad, en la que vivimos, como en ellas se despiertan toda clase de instintos, como por ejemplo el sentimiento de culpabilidad que mucha gente en la sociedad siente, que nos aterroriza y victimiza a la vez.

He aprendido a señalar que creencias eran las que me paralizaban, es decir que pautas de actuación que estaban mal planteadas tenía tan intrínseca, ente adecuadas a mí que no comprendía que eran estas las que muchas veces me limitaban y me paraban.

Esto despertó en mí la constante lucha que solemos tener con los demás pero que deberíamos tener en primer lugar con nosotros mismos.

He aprendido lo que supone enfrentarse a la vida desde dos perspectivas, hasta ahora había sido mi manera de actuar, de enfrentarme a la vida y podría aventurarme a decir que la mayoría de personas trabajamos desde la perspectiva del 'hacer, convirtiéndonos así en meras marionetas de nuestras creencias que nos limitan, preocupándonos más de decir al otro como tiene que hacer las cosas, en vez de acompañarle a hacerlas de una manera distinta sin juicios , porque una vez que emitimos juicios sobre la forma de actuar de otras personas estamos dejando al descubierto el sentimiento que dirá que de la forma que en la que nosotros actuamos o hacemos es siempre mejor que de la que lo hacen los demás.

Nos empeñamos en hacer, hacer y hacer. Nos planteamos metas cueste lo que cueste sin valorar antes nuestra situación interna ni saber en qué posición nos encontrábamos (como me ha pasado a mí en las prácticas con el miedo a no estar a la altura). Y esto a que no lleva? Nos lleva a asentar las bases de la frustración y la inseguridad cuando no llegamos a nuestras metas, nos lleva a dividir nuestras acciones en buenas o malas sin pararnos a ver cuál ha sido su repercusión en nosotros sin importar el resultado.

Y todo esto que nos crea? Estar siempre alerta, estar a la defensiva con los demás, pensando que en cualquier momento podemos ser atacados, y como hemos visto en psicología, cuando estamos ante una amenaza podemos hacerle frente de tres formas:

- Con la huida
- Con el ataque
- Con bloqueos

Pues estas tres serían las formas de actuar que por excelencia utilizarían las personas que centren su vida en el hacer.

La otra perspectiva que se propone y que he aprendido a lo largo de este practicum se basaría en trabajar y actuar desde el ‘ser’, cuando trabajamos desde esta dimensión se nos abren un abanico de posibilidades que el ‘hacer’ por su parte nos limita.

Nos da la oportunidad de ver los aspectos positivos, de estar tranquilos, de acompañar y no solo solucionar, al aportarnos tranquilidad estamos dispuestos a adquirir más retos, de esta forma se nos dispara la curiosidad y con ella la motivación.

Esto no quiere decir que para esta perspectiva no sean buenas las metas o llegar a ellas, va mucho más allá, va de la consecución de cada una de nuestras metas desde una perspectiva de seguridad y confianza en nosotros mismos, por lo tanto en esta forma de actuar obviaremos frases como ‘no soy capaz’, ‘no sirvo para...’, que lo único que hacen es bloquearnos y de alguna manera atrasar nuestro aprendizaje y nuestro desarrollo.

G. EVALUACION DE LAS PRÁCTICAS Y SUGERENCIAS A MEJORAR

Me gustaría hacer una reflexión de cada una de las partes que ha formado este practicum tan especial para mí.

En primer lugar me gustaría hablar de los talleres, nunca pensé que el sentarse en círculo, el descalzarse, el hacer una pequeña relajación al principio iba a ayudar tanto a la canalización de las emociones, a conectar tan bien unas con otros.

Para mí la diferencia que he encontrado en el funcionamiento de los talleres día a día no va en función ni de las responsables del taller que lo guían ni de las matronas que acompañan algunos talleres, ni si quiera de las madres que lo forman. Para mí cada taller ha sido mágico ha ido desarrollándose cada día desde una perspectiva distinta en función de los relatos, emociones y sentimientos que se iban plasmando, por eso ni cada taller es igual o diferente ni cada día en cada taller es igual o diferente si no que cada uno y cada día son únicos. El taller podía dar un vuelco enorme, desde encontrarnos en una armonía de tranquilidad, risa, bien estar, a acabar todas llorando por compartir una emoción que en ese momento le surgiera a alguna madre.

Mu gustaría hablar también sobre el papel de las responsables del taller con las que he tenido la oportunidad de pasar la mayoría de los días. Tanto Yoli como Olga son dos madres que únicamente no vienen al taller a guiarlo o a compartir sus experiencias en la maternidad como tal, sino que están tan bien formadas en la materia que son una pieza clave para el taller, mi apoyo en estos cuatro meses, las que se han encargado de que participara, de que me abriera al grupo y expusiera mis ideas sin importar el que dirían porque ninguna de allí me juzgaría. Ellas han estado cerca siempre para supervisar tanto mis intervenciones como para facilitarme el material necesario para llevarlas a cabo.

Por otro lado una de las reflexiones que hago, más una reflexión es un llamamiento a las matronas que trabajan en los centros de salud. Yo en concreto he tenido la oportunidad de trabajar con Carmen María matrona del taller de Benimamet y he de decir que las matronas son otra pieza fundamental. Son sumamente necesarias, sin ir más lejos, la tranquilidad, el porte, la calma y el sosiego de Carmen María ha conseguido que bebés y madres que venían envueltos en llanto por que no conseguía engancharles al pecho, con un simple recolocamiento de posición y a través de la respiración bajar los niveles de ansiedad y estrés de la madre, este bebé que en casa, solo, no se agarraba y que en un taller rodeado de 10 madres más estaba ya mamando como un auténtico profesional.

Ha sido crucial también el papel de los padres en estos meses, aunque cabe decir que no son muchos los padres que acudían al taller. Yo he tenido la oportunidad de tratar con padres en cada uno de los talleres que elegí. Y nos solo modelan el taller cuando vienen si no que son fundamentales para su mujer e hijo, ya que se notaba en ellos las ganas de implicación, las ganas de saber más, para poder ser en todo momento un apoyo para sus mujeres.

En ellos también he podido ver el miedo, la incertidumbre y el desasosiego cuando una situación superaba a la madre y que forma indirecta les superaba a ellos también. Por eso y por mi parte animaría a todos los padres a asistir de vez en cuando a los talleres ya que no solo son una herramienta de crecimiento personal no solo para sus mujeres, sino también para ellos.

De la misma forma que en apartados anteriores comente la evolución de las madres, también lo encontré en los padres, el taller también les proporciona esa seguridad para seguir adelante en esta nueva y difícil etapa.

Y por último y no menos importante las madres que componen los talleres. Han sido mi pieza clave en estos meses, gracias a ellas he aprendido y han aflorado en mi sentimientos y emociones que jamás pensé que lo harían antes de ser madre.

Me han dejado explorarlas a través de lo que día a día contaban, reconocer cada una de sus necesidades así como alegrarme de cada uno de sus logros y avances. Han sido las encargadas de aportarme a mí la confianza y la seguridad en mí misma, a través de palabras de agradecimiento por consejos e intervenciones, a través de miradas y sonrisas en los talleres que para mí significaban que estaban tranquilas gracias a mi presencia y ayuda. Antes nos he denominado equipo ya que no hubiera podido ejercer unas prácticas más reconfortantes y enriquecedoras si ellas no se hubieran abierto de la manera que lo hacían en cada taller. Unas más inseguras debido a su primera experiencia tanto en el taller como en la maternidad, otras más lanzadas dado su veteranía. Todas ellas han sido granito a granito, emoción emoción las que han hecho posibles mi aprendizaje y evolución durante estos cuatro meses.

¿Cuál ha sido mi papel como psicólogo?

En el momento que tuve la primera entrevista con María José y Bárbara me hicieron saber que una de las razones por las que amamanta se ofrecía como plaza en practicum era porque querían sentar las bases científicas que la psicología podía aportar a estos talleres y a las madres que los componían.

Mi principal papel como psicólogo ha sido ayudarlas a conectar con ellas mismas, identificando cada una de las emociones que subyacían para que tomaran consciencia de su propio cuerpo y al detectar esas señales emocionales pudieran entender y redirigirse hacia las más físicas.

Juntas hemos hecho conscientes nuestras propias emociones, hemos trabajado de una manera muy extensa la escucha activa tanto ellas conmigo como yo con ellas, esto les ayudaba a escuchar a las demás y poder relacionarlo con experiencias que ellas habían vivido o estaban viviendo.

Gracias a estas prácticas he conocido que la rama que se dedica al estudio de estas emociones y dolencias se denomina Psicología Perinatal. Aunque no creo que sea estrictamente necesario que haya un psicólogo en cada taller ya que la magia de los talleres es esa que nadie es más que nadie, ni ninguna estamos por encima, por lo tanto donde si implantaría más áreas de psicología perinatal sería en los hospitales y centros de salud para llevar a cabo el apoyo y el acompañamiento que las madres necesitan durante el embarazo y los primeros días de maternidad.

Creo que un psicólogo aquí podía aportar beneficios de muchas maneras, empezando por las madres y centros de salud como hemos dicho anteriormente, pero también en los

colegios sería una pieza fundamental, como ya he nombrado amamanta crea muñecas con la finalidad de ir introduciendo a los más pequeños en temas de lactancia +, crianza natural, por lo tanto un profesional de la psicología infantil que apoye este tipo de proyectos tampoco vendría nada mal.

H.VALORACION PERSONAL

He de decir y como ya comente en los inicios de la practicas tenía muchas dudas con este practicum , tenía miedo que o fuese lo suficientemente valido para poner en practica todos los conocimientos que hemos adquirido durante los 4años de carrera, pero me he dado cuenta que no, que estaba equivocada, que sales de la carrera encaminada a unas prácticas pensando en evaluar, diagnosticar y curar, sin pararte a pensar lo bonito y fácil que es antes de todo eso, saber distinguir emociones, y mucho más que so, que te las den y las puedas reconocer en directo sin necesidad de un test o prueba que te las cuantifique. Para mí esto ha sido brutal.

Me acuerdo que a lo largo de las practicas cuando quedaba con compañeras me comentaban que se pasaban el día, pasando test y corrigiéndolos, y yo me sentía como un poco atrás en cuanto a ese aprendizaje, pero de manera que las practicas iban evolucionando me daba cuenta que no, que no necesitaba un papel donde me dijera en qué nivel de ansiedad se encontraba las mamás que venían porque yo ya tenía dos fuentes de donde sacra esa información, por un lado la madre y por el otro él bebe, encargado de mostrar y canalizar todas las emociones de su madre.

A modo personal, he sido muy consciente de lo atrasada que esta la sociedad n temas de lactancia, que siga habiendo esa cultura de ver el pecho como un mero capricho de unas adnes que buscan mimar y malcriar a sus hijos, cuando es una de las experiencias más bonitas de la maternidad.

Y ya no hablamos de la polémica de dar el pecho en público. Muchas madres relataban situaciones que les ocurriera a lo largo de los días cuando decidían dar el pecho en un parque o en la sala de estar de un hospital y era para quedarse boquiabierto. Estamos acostumbrados a ver día a día verdearas aberraciones en esta sociedad y ponemos nuestro punto de alarma en una madre dando el pecho a su hijo... era lo que me falta por oír. Gracias a las intervenciones de las madres me di cuenta de lo bien informadas y curitas que están ellas y lo duro que se le hace el plantar cara a la gente que ni se ha dignado a informarse y se cree con el pleno derecho de opinar sobre su crianza y su forma de alimentar. Me sorprendió que cuando hablaban de estos ‘opinologos’ como ellas les llamaban, no estaban hablando de personas desconocidas sino todo lo contrario de gente muy cercana a su entorno y que se permitían juzgarlas a la ligera.

Creo que aunque suene repetitivo y ya para terminar, no existe una psicología, sin una base de empatía y no solo una psicología intervencionista o únicamente patológica. Y por supuesto y sin olvidar el desarrollo de la observación como principal aprendizaje.

He de aceptar que ha sido un periodo muy gratificante debido al entorno en el que me encontraba, pero también no he podido evitar soltar alguna que otra lagrima con algunos testimonios desgarradores que han pasado por el taller, pero que con el apoyo y el paso de los días se convertían en aprendizaje y sonrisas.

Me siento verdaderamente afortunada de a ver podido formar parte de este proyecto.

Para terminar me gustaría agradecer a amanita la labor que hace y sobre todo la manera en la que lo hace; el gran equipo que lleva detrás y la fuerza y motivación que tiene cada una de las madres y voluntarias que forman los talleres. Ojala siga así, incluso voy mas allá. Ojala crezca y la sociedad se dé cuenta de la labor tan importante que reflejan estos talleres de apoyo y acompañamiento, y me atrevería a decir que no solo de lactancia, si no en cualquier a, bito de nuestras vidas que nos apeteciera compartir y sentirnos escuchado y acompañados.

También a María José Lerma por la gran labor que ha he desempeñado conmigo, me ha enseñado a romper barreras, a mitigar mis miedos, a tener más alternativas a partir de las cuales pensar y actuar, cada reunión con ella ha sido un puerta distintas posibilidades de ver la vida que se me abrían, y el agradecimiento que creo que le debo va mucho más allá del acompañamiento que ha supuesto para mí en estos cuatro meses si no mucho mas, en la gran huella que ha dejado en mí.

I.BIBLIOGRAFÍA Y LIBROS ADQUIRIDOS.

Cuando llegamos a Amamanta se nos ofrece que nos llevemos los libros que queramos para ir formándonos en esta temática para hacer frente a los talleres. Nos permiten ir teniendo una base sobre la lactancia y la crianza con apego. Aunque he aprendido mucho con ellos, debo decir que el mejor aprendizaje es la realidad que se vive día a día en los talleres. No se puede plasmar tanto aprendizaje en ningún libro.

- El poder de las caricias. Crecer sin lágrimas. (Adolfo Gómez Papí.)

Este fue el primer libro que leí. Es como una pequeña guía para padres donde se recogen los principales temas para la llegada del recién nacido. Hace un recorrido desde la gestación, pasando por el parto, la lactancia, el co-lecho, la alimentación sólida hasta la reincorporación al trabajo.

Lo hace desde un lenguaje científico y cercano desde donde defiende el contacto y creación de vínculos afectivos basada en la piel con piel y en el contacto permanente con el bebé.

- Obedece a tu cuerpo ¡Ámate! Lise Bureau

Este libro trata de reflejar la conexión mente y cuerpo. Hace un repaso por las enfermedades, trastornos... a los que nos enfrentamos o nos podemos enfrentar por la somatización de los problemas psicológicos (o bloqueos mentales).

El libro da una serie de preguntas desde el plano emocional, físico y conductual para detectar qué es lo que nos produce estos problemas físicos.

M^a José nos pidió que lo hiciéramos con nuestras enfermedades, y lo trabajamos en una tutoría.

- Bésame mucho. (Carlos González)

Este libro desmitifica muchos de los mantras que la sociedad hace acompañar a la crianza. Explica por qué los niños actúan cómo lo hacen, pero lo hace de una manera no manipuladora. Es decir, algunos libros de crianza presentan a los niños como “pequeños demonios” que saben demasiado... Este libro se puede decir que habla de la perspectiva contraria. Nos explica cómo siente, por qué actúan de determinada manera y cómo criar dando amor, sin miedo a malcriarlos.

Hace un repaso desde la puericultura, al sueño, al con-lecho, a la alimentación... Me parece un libro esencial que nos reconcilia incluso con nuestra propia infancia y del cómo nos han educado.

- Un regalo para toda la vida. (Carlos González.)

Como su subtítulo indica es una guía de lactancia materna. Es otro de los libros obligados para las embarazadas y guía de consulta durante toda la lactancia. También debería serlo para todo aquel que tenemos contacto con ellas. A mí me ha ayudado a tener una base sobre la que entender muchas cosas de la lactancia y de los problemas de las madres en esta.

- En la bibliografía están todos los libros especificados anteriormente, en relación con las normas APA.

BIBLIOGRAFIA

- Alzina, R. B., & Fernández, M. Á. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Redorta, J., Alzina, R. B., & Galdós, M. O. (2006). *Emoción y conflicto: aprenda a manejar las emociones*.
- Peiró, P. S., Lainez, M. C. T., & Lucas, M. O. (2008). Cuidados del niño instantes después de nacer. *Medicina naturista*, 2(3), 5-8.
- Rodrigues, A. R., & López, J. P. (2004). La vinculación afectiva prenatal y la ansiedad durante los últimos tres meses del embarazo en las madres y padres tempranos. Un estudio preliminar. *Anales de psicología*, 20(1), 93.

- Jadresic Vargas, E., Jara, V., Miranda, M., Arrau, B., & Araya, R. (1992). Trastornos emocionales en el embarazo y el puerperio: estudio prospectivo de 108 mujeres. *Rev. chil. neuro-psiquiatr*, 30(2), 99-106.
- Schwarcz, R., Sala, S., & Duverges, C. (1966). *obstetricia*. Ateneo.
- Nieri, L. (2012). Intervención paliativa desde la psicología perinatal. *Revista del Hospital Materno Infantil Ramón Sardá*, 31(1), 18-21.
- de Pediatría, A. E. (2004). Lactancia Materna: guía para profesionales. *Monografía nº 5 de la Asociación Española de Pediatría*.
- González, C. (2003). *Bésame mucho: cómo criar a tus hijos con amor*. Temas de hoy.
- González, C. (2006). Un regalo para toda la vida. *Guía de la lactancia materna*.
- Puddicombe, A. (2012). *Mindfulness. Atención plena: Haz espacio en tu mente*. EDAF.