

# TALLERES DE SALUD EMOCIONAL EN GRUPOS DE EDUCACIÓN MATERNAL Y PATERNAL



Pilar Sánchez Molina. Matrona CS Sabiñanigo

# Justificación

- Necesidad sentida por las matronas del Sector Huesca de:
  - Detección precoz: herramienta informática.
  - Abordaje de salud animica y emocional.
  - Refuerzo de nuestra formación.
- Iniciativa gracias a la colaboración conjunta de la RAPPs y coordinación del SARES

# Objetivos:

- Promover y mejorar la salud anímica de las mujeres embarazadas y de sus acompañantes
- Prevenir la sintomatología asociada a la ansiedad gestacional y la depresión postparto
- Reforzar competencias de las matronas
- Incluir este contenido en los grupos de gestantes y acompañantes.



## POBLACIÓN:

Gestantes y puérperas del Sector Huesca y sus acompañantes

# ACTIVIDADES

Octubre 2020: Reunión SARES, AFDA, Matrona Proyecto MUSA.

## CRONOGRAMA:

- ✓ Formación de matronas sector Huesca: 26 noviembre y 3 de diciembre de 2020.
- ✓ Talleres 2021 con embarazadas y acompañantes: 2 sesiones 90' /taller
  - Febrero
  - Abril
  - Junio
  - Noviembre

Reuniones equipo psicólogas-matronas para evaluar y reorientar tras cada taller.



# LECCIONES APRENDIDAS

- Modo de difusión
- Cuestionarios pre y post anónimos y voluntarios
- Horarios



## Herramientas para el cuidado de la salud psicológica durante el embarazo y posparto.

Miércoles 10 y 17 de noviembre 2021

A las 16h.

90 minutos de duración

Imparten: Marta Puértolas y **Claudia** García

El taller consta de dos sesiones en las que se trabajarán los cambios emocionales que suceden durante el embarazo y posparto así como a la promoción de estrategias saludables de cuidado emocional, tanto de las mujeres embarazadas como de sus parejas y/o acompañantes.

La actividad se realizará a través de la plataforma online Zoom. Se puede acceder desde cualquier dispositivo (móvil, tablet u ordenador).

A través del siguiente enlace podréis acceder al taller:

<https://us02web.zoom.us/j/86451998462>

ID de reunión: 864 5199 8462

Código de acceso: afda

En el caso de que el mismo día del taller tengas dificultades para conectarte puedes llamarnos e intentaremos ayudarte a acceder. AFDA 976 44 37 54 | 691 846 596

A continuación, también os enviamos un enlace para acceder a un breve cuestionario, previo a la asistencia al taller. La participación es completamente voluntaria y anónima.

<https://forms.gle/3FuZMooMh5LQpkig9>

## HERRAMIENTAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD PSICOLÓGICA DURANTE EL EMBARAZO Y POSPARTO

**MIÉRCOLES 10 Y 17 DE NOVIEMBRE DE 2021  
A LAS 16H, 90 MINUTOS DE DURACIÓN**

El taller constará de dos sesiones en las que se trabajarán los cambios emocionales que suceden durante el embarazo y posparto, así como la promoción de estrategias saludables de cuidado emocional, tanto de las mujeres embarazadas como de sus parejas y/o acompañantes.

La actividad se realizará a través de la plataforma online Zoom, a la que se puede acceder desde cualquier dispositivo (móvil, tablet u ordenador).

**Impartido por Claudia García y Marta Puértolas (psicólogas sanitarias de AFDA)**

**Si quieres participar, solicita a tu matrona el enlace para acceder a la actividad o escríbenos por WhatsApp o e-mail en el 691 846 596 o [info@asociacionafda.com](mailto:info@asociacionafda.com)**

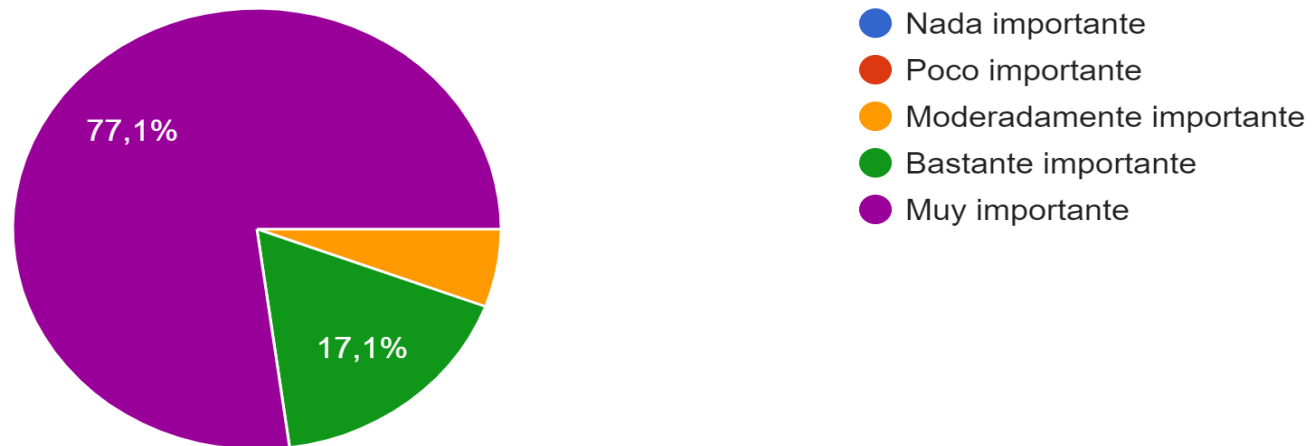


## CUESTIONARIO PRE (35 RESPUESTAS)

- **94,3% EMBARAZADAS (33 embarazadas y 2 acompañante)**

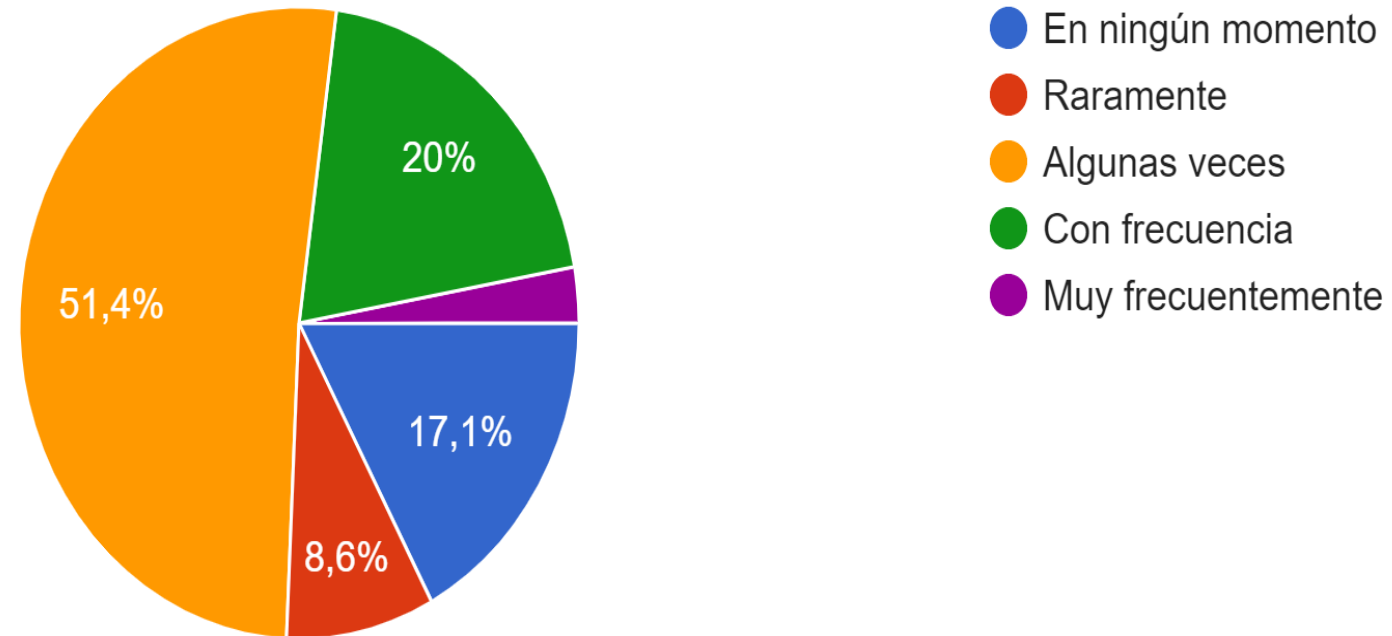
- **85,7% PRIMER EMBARAZO**

Creo que el cuidado de la salud psicológica en el embarazo, parto y posparto es:  
35 respuestas



He recibido o he buscado por mi cuenta información sobre salud psicológica en el embarazo/posparto.

35 respuestas





# Resultados CUESTIONARIO POST

**(7 RESPUESTAS)**

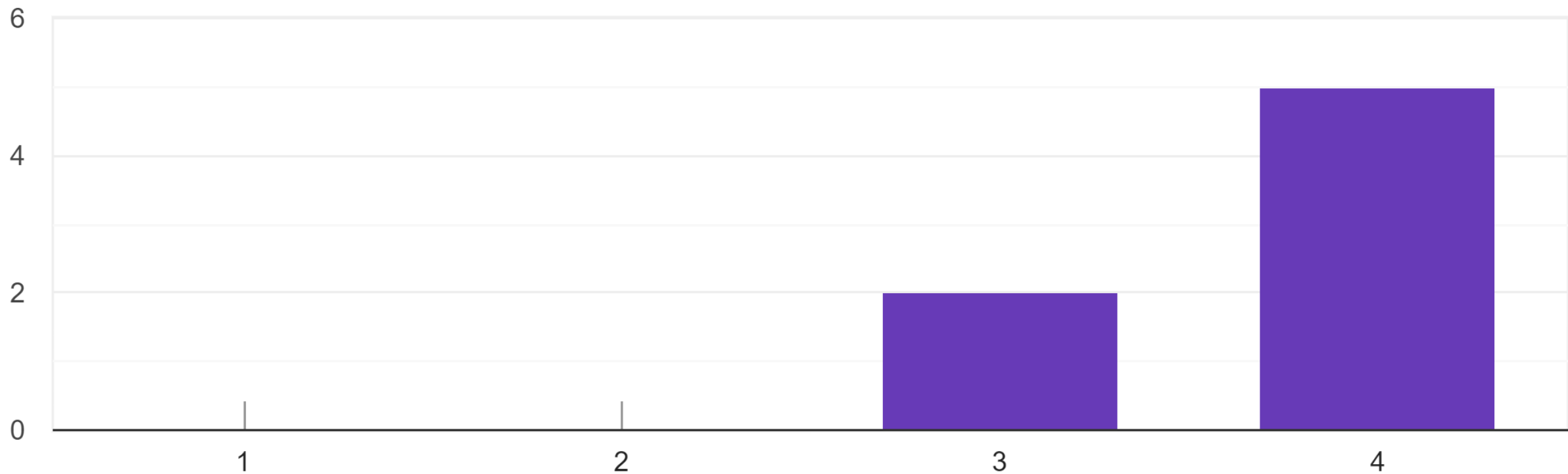
85,7% embarazadas , 1 acompañante

71,4% su primer embarazo

100% han asistido a la 1ª sesión, 85,7% de ellas a las 2 sesiones del taller.

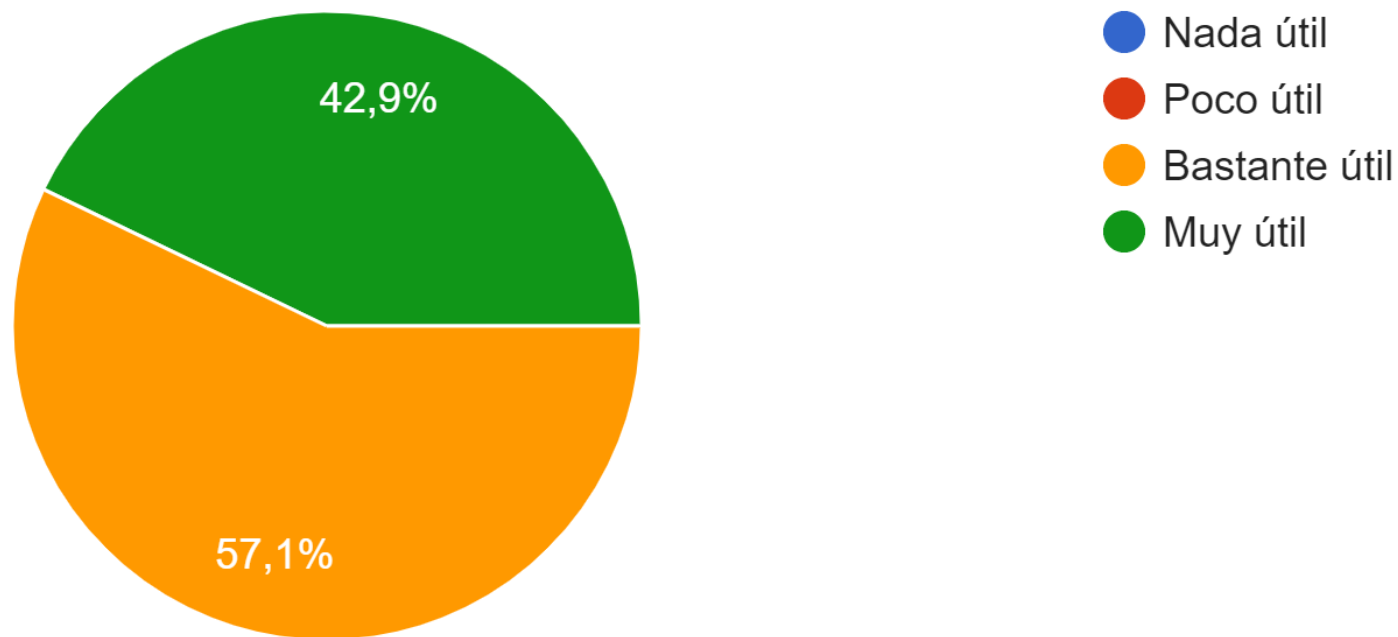
Siendo 1 muy inadecuado y 4 muy adecuado ¿Cómo consideras el contenido del taller?

7 respuestas



¿Crees que lo has aprendido te está resultando o te resultará útil?

7 respuestas



## Observaciones e interés en otros talleres/temáticas:

- “Me han gustado mucho las dos sesiones, incluso con el handicap de ser on line”
- “Muy didáctico, y útil para el día a día”.
- “Alguno relativo a meditación (aunque quizá no sea vuestro ámbito habitual)”
- “Creo que se tocaron bastante temas y todos muy necesarios”

# BIBLIOGRAFIA

1. Mendoza C, Saldivia S. Actualización en depresión postparto: el desafío permanente de optimizar su detección y abordaje. Rev Med Chile.2015;143:887-894.
2. Mazaira S. Trastornos psiquiátricos del puerperio. Rev Arg Psiquiat.2014;25:347-356.
3. Lasheras G, Farré-Sender B, Serra B. Detección in situ de la depresión postparto (DPP) y alteración del vínculo materno filial en el Hospital Universitario Quirón Dexeus. Resultados preliminares. C Med Psicosom.2014;109:22-31.
4. Dois Castellón A. Actualizaciones en depresión postparto. Rev Cub Obst y Ginecol. 2012;38(4):576-586.
5. Maliszewka K, Swlatkowska-Freund M, Bidzan M and Preis K. Relationship, social support, and personality as psychosocial determinants of the risk for postpartum blues. Ginecología Polska. 2016;87(6):442-7.



**¡GRACIAS!**