

# III CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA CIUDAD DE GRANADA

"Innovación y mejora en la calidad de los cuidados integrales al paciente como derecho del ciudadano"

## TALLERES POSPARTO PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD DE LAS PUÉRPERAS Y FAVORECER LA ADAPTACIÓN PSICOLÓGICA.

**Autor principal** INÉS MEJÍA CASADO

**CoAutor 1**

**CoAutor 2**

**Área Temática** Innovación y mejora en la calidad de los cuidados integrales en el Área Obstétrico-Ginecológica

**Palabras clave** Periodo de posparto                      Ansiedad                                      Educación en salud                                      Bienestar del Niño

### » Resumen

El embarazo o la llegada de un nuevo miembro a la familia son algunos de los casos más frecuentes de estrés alto (1). El estrés causado por diferentes estilos de adaptación y los comportamientos de los padres pueden contribuir a su aparición. Las intervenciones no farmacológicas que se conoce reducen la ansiedad en varias situaciones clínicas, por ello se podrían ofrecer para tratar y prevenir la ansiedad durante el embarazo y puerperio(2). La transición a la crianza de los hijos es un período apasionante pero estresante, y muchas necesidades de aprendizaje surgen durante el período posparto temprano. Para que los padres sean competentes y tengan confianza en su función en la crianza deben adquirir nuevos conocimientos y habilidades. En la actualidad no en todos los Centros de Salud se realizan talleres posparto. El papel de los talleres posparto puede mejorar la salud y el bienestar de la madre y el niño(3,4,5). El asesoramiento psicosocial en los talleres posparto desarrolla habilidades de autoconocimiento, aceptación y crecimiento emocional y recursos personales a los padres disminuyendo con ello su nivel de ansiedad y estrés.

### » Contexto de partida. Antecedentes. Experiencias previas. ¿Dónde se realizó el trabajo? ¿En qué tipo de organización o departamento? ¿Cómo surge? ¿Hay experiencias previas en el área desarrollada?

En la actualidad existe una gran diversidad en todo el territorio nacional respecto a los talleres posparto. En la gran mayoría de los Centros de Salud se realizan talleres de educación maternal previa al parto, pero no en todos se realizan talleres posparto. Es por ello por lo que surge mi propuesta.

### » Descripción del problema. ¿Sobre qué necesidades o problemáticas del contexto pretendía actuar el proyecto? ¿Cómo se analizaron las causas de esos problemas? ¿Qué tipo de intervención se realizó? ¿Cómo se cuantificó el problema?

La ansiedad puede definirse como una respuesta emocional, que engloba tanto aspectos cognitivos desagradables (tensión y aprehensión), como aspectos fisiológicos (alto grado de activación del SNA), y motores, que suelen implicar conductas de carácter desadaptativo. La respuesta de ansiedad puede ser producida por estímulos externos o situacionales, o por estímulos internos al sujeto (pensamientos, ideas, imágenes, etc.), que son percibidos por el individuo como peligroso y amenazante. Cada uno de estos trastornos se caracteriza por preocupación no controlada y excesiva, que puede causar una concentración deficiente y síntomas físicos. Los trastornos de ansiedad son una aparición frecuente en la sociedad moderna, con tasas de prevalencia durante la vida de aproximadamente el 25% (6). Como trastornos crónicos, tienen un impacto considerable sobre la calidad de vida y tienen consecuencias económicas directas e indirectas de largo alcance. Además, se ha demostrado que el género impacta sobre la prevalencia de los trastornos de ansiedad, ya que las mujeres tienen mayores probabilidades de desarrollarlos que los hombres (7). Los problemas psicológicos representan un desafío para las sociedades modernas. La depresión y la ansiedad son los dos trastornos más frecuentes (6,7).

El embarazo o la llegada de un nuevo miembro a la familia son algunos de los casos más frecuentes de estrés alto (1). El estrés causado por diferentes estilos de adaptación y los comportamientos de los padres pueden contribuir a su aparición. Los factores obstétricos como el momento y tipo de parto y el temperamento infantil también tienen cierta influencia. Los trastornos pueden tornarse crónicos y repercutir en los embarazos futuros. La transición a la crianza de los hijos es un período apasionante pero estresante, y muchas necesidades de aprendizaje surgen durante el período posparto temprano. Para que los padres sean competentes y tengan confianza en su función en la crianza deben adquirir nuevos conocimientos y habilidades.

El papel de los talleres posparto puede mejorar la salud y el bienestar de la madre y el niño(3).El asesoramiento psicosocial en los talleres posparto desarrolla habilidades de autoconocimiento, aceptación y crecimiento emocional y recursos personales.

### » Soluciones aportadas / Viabilidad / Aplicabilidad. Coste-Beneficio. ¿Cuáles fueron los efectos y cómo se midieron? ¿Hasta qué punto las soluciones aportadas resolvieron el problema?

La realización de talleres posparto para los padres sería una forma adecuada de darles herramientas para afrontar de manera saludable los cambios que se han producido en la familia.

Objetivos de los talleres posparto

- Disminución de la ansiedad de los padres.
- Mejora del afrontamiento de situaciones de estrés.
- Aumento de conocimientos de la nueva etapa.

Propongo la realización de unos talleres estructurados de la siguiente manera: tres sesiones teórico/prácticas, a partir de la 2ª semana después del parto. En ellas se fomentaría el apoyo a la crianza, el conocimiento de los cambios que se producen y manejo saludables de ellos, el aprendizaje de técnicas de afrontamiento del estrés y técnicas de relajación.

Contenido de sesiones:

- Sesión 1: Cambios producidos tras el parto. Cuidados de los bebés Fomento y apoyo de la lactancia. Técnicas de relajación y afrontamiento del estrés
- Sesión 2: Pedagogía y educación, nociones útiles para los padres Estimulación precoz Masaje infantil. Técnicas de relajación y afrontamiento del estrés
- Sesión 3: Ejercicios postparto Recuperación del suelo pélvico. Técnicas de relajación y afrontamiento del estrés.

Antes de iniciar la primera sesión se realizaría a todos los participantes un test para saber los conocimientos previos y el nivel de ansiedad de cada participante (test de elaboración propia sobre los conocimientos a evaluar, y el test de Hamilton para medir la ansiedad de los participantes). Al finalizar la última sesión se realizaría de nuevo para valorar los cambios y mejoras. Las sesiones serían interactivas entre los participantes y el profesional. Los pasos del aprendizaje estarían basados en los métodos de aprendizaje de habilidades sociales.

Paso 1 Instrucciones: Informar sobre las conductas objetivo Técnicas Objetivos

Paso 2 Modelado: Mostrar modelos expertos en la ejecución de la conducta objetivo

Paso 3 Ensayo de conducta: Practicar la conducta objetivo en situaciones que aseguren el aprendizaje

Paso 4 Retroalimentación y Refuerzo: Moldear y mantener la conducta objetivo

Paso 5 Generalización: Hacer extensible lo aprendido a situaciones diferentes a las originales de aprendizaje

#### » **Barreras detectadas durante el desarrollo.**

El puerperio es un campo muy amplio pero poco estudiado respecto a técnica que fomenten la crianza saludable. Si los padres están sanos biopsicosocialmente el recién nacido tendrá más posibilidades de crecer en un ambiente adecuado y sano.

#### » **Oportunidad de participación del paciente y familia.**

Sabiendo los beneficios biopsicosocial que tienen la continuidad de cuidados en el periodo posparto, veo necesario que este tipo de propuestas se realicen en todo el ámbito nacional y no sólo en unos pocos. La realización de los talleres posparto mejoraría la salud mental de los padres, fomentaría las habilidades de afrontamiento al estrés, autoconocimiento, aceptación, crecimiento emocional y recursos personales, dándoles con ello armas para una crianza saludable.

#### » **Propuestas de líneas de investigación.**

El puerperio es uno de los grandes olvidados en nuestra profesión. Una etapa con tantos cambios y tantas dudas para los padres la dejamos de lado. Es importante por ello el estudio de los cuidados en esta etapa, motivando a los profesionales a investigar sobre ello.