



FERRÁN MARTÍNEZ GÓMEZ  
PSICÓLOGO CLÍNICO.  
Director de ISEP Clínic Castelló

# consultorio PSICOLÓGICO

## LA OPINIÓN DEL EXPERTO

### Ante el miedo

\* El embarazo es un estado personal lleno de cambios físicos y psicológicos, sensaciones y experiencias nuevas, todo un rico universo que hace plantearse preguntas y darse respuestas que nunca antes nos habíamos imaginado. La embarazada debe ir adaptándose a las transformaciones que van apareciendo en su cuerpo, a las sensaciones y experiencias de engendrar un ser y en la integración de todo ello en su vida cotidiana.

\* Deseos, miedos, esperanzas, sentimientos contradictorios pueden generar variaciones del estado de ánimo en la mujer. Muchas veces son una situación estresante que requiere serenidad, vida equilibrada, apoyo de la pareja o de referentes afectivos y, sobre todo, de deseos positivos; a veces problemas o pequeñas dificultades durante este periodo dificultan esa adaptación y tranquilidad. Por todo ello es importante ir elaborando esos cambios, e incluso pequeñas dificultades, como una inversión, un esfuerzo que se verá recompensado en el momento del nacimiento de nuestro/a hija/a.

Es un acto altruista de dar vida a un nuevo ser que formará parte en un futuro de nuestra propia vida personal.



### CRISIS DE PAREJA

**P** Mi pareja y yo hemos superado una fuerte crisis. Él cree que estamos preparados para tener un hijo y que eso nos consolidará aún más. Pero yo tengo miedo a "utilizar" al bebé.

¿Cómo podría sentirme segura? *M<sup>a</sup> del Mar (correo electrónico)*

**R** Intentad consolidar vuestra relación antes de planteáros tener descendencia. Después de una fuerte crisis hay que dejar un tiempo para cimentar esa relación; una vez estemos contentos y satisfechos mutuamente con nuestra pareja es el momento de decidirse a tener descendencia. Mu-



chas parejas piensan que un hijo/a arreglará o ayudará a mejorar la relación, pero suele ser un error que se paga caro, pues en la mayoría de casos no es así. Trabajad para que vuestra relación sea satisfactoria, estad a gusto el uno junto al otro... y una vez seguros de la relación de pareja, podréis compartir esas vivencias y ese amor con vuestros futuros hijos.

### EMOCIONES POSITIVAS

**P** Desde el embarazo tengo la sensación de que puedo con todo. ¿Son las hormonas? *Claudia*

**R** En el embarazo se producen cambios hormonales que pueden afectar al estado de ánimo: gonadotropina, progesterona, estrógeno y lactógeno estimulan zonas del cuerpo e influyen en la mente. El embarazo puede ser excitante, aburrido, maravilloso, angustioso y todo al mismo tiempo. Esas emociones no solo las determinan las hormonas, también los deseos cumplidos de ser madre, la satisfacción por crear un nuevo ser y participar de ello en primera fila, el compartir con la pareja esa experiencia. El reconocimiento y apoyo social hacen ganar seguridad, confianza, tranquilidad y fortaleza a la mujer embarazada.

### ANTE EL EXCESO DE AYUDA

**P** Soy una madre joven (19 años), pero capaz de criar a mi hijo. Todo el mundo piensa que puede decidir por mí. ¿Es ayuda o intromisión? *Cristina (Lugo)*

**R** Está muy bien que te veas capacitada para tirar adelante la educación de tu pequeño; la responsabilidad de cuidar y educar a tu hijo es tuya. Escucha los consejos de las personas con experiencia, pero en último término eres tú la que decide qué hacer. La intuición de una madre, la observación y los consejos son las tres claves para hacerlo bien. Sé asertiva y demuéstrales que tú puedes y tienes un buen criterio, y rechaza educadamente el exceso de ayuda, cuando no la pidas tú.



[www.embarazosano.es](http://www.embarazosano.es)

Envíanos tus consultas a nuestra web o escríbenos a Embarazo Sano (Consultorio psicológico). Covarrubias, 1. 28010 de Madrid. [embarazosano@globuscom.es](mailto:embarazosano@globuscom.es)

La carta publicada recibirá un nº de la revista "Psicología Práctica"

