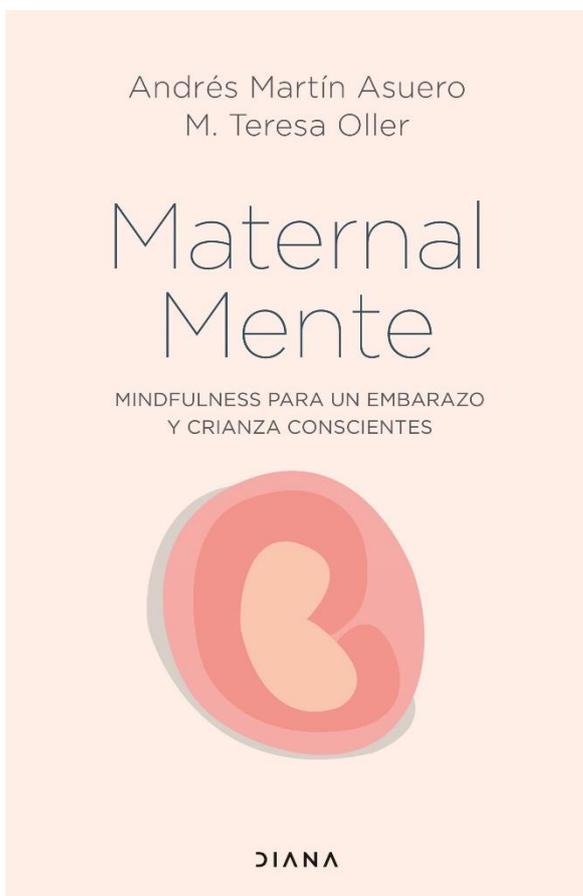


MATERNALMENTE

MINDFULNESS PARA UN EMBARAZO Y CRIANZA CONSCIENTES

ANDRÉS MARTÍN ASUERO Y M. TERESA OLLER



El embarazo es un momento especial en la vida de la mujer en el que se dan muchos cambios de forma acelerada. El cuerpo va adaptándose para acoger y permitir el desarrollo de una nueva vida que crece día a día, pero también cambia la mente de la madre, que se prepara para proteger y cuidar a su bebé. Un proceso en el que es normal que surjan dudas y temores. Y, como en cualquier proceso, la actitud es muy importante: podemos hacer mucho para mejorar nuestro bienestar y el del bebé si resolvemos con serenidad nuestros miedos, nos olvidamos de ideas preconcebidas sobre la maternidad y exploramos la experiencia de forma abierta, calmada y amable. Para ello, resultará de ayuda inestimable el mindfulness, una de las mejores herramientas para vivir un embarazo pleno, feliz y saludable.

De la mano de dos expertos, el doctor Andrés Martín Asuero y M. Teresa Oller, que han desarrollado un exitoso programa de mindfulness para el embarazo en el Hospital Clínic de Barcelona, aprenderemos a vivir esta etapa única con más presencia, salud y energía gracias a sencillas técnicas y ejercicios que también nos ayudarán a reducir el estrés, nos acompañarán durante el parto y el postparto, y fomentarán el vínculo con la criatura que va a nacer.

Un completo programa para vivir un embarazo y una crianza conscientes y saludables mediante la práctica del mindfulness, con beneficios científicamente probados para bebés y mamás.

«A través de este libro, las madres aprenderán a tomar una mayor conciencia corporal, lo cual es importante porque el proceso del embarazo se vive esencialmente a partir del cuerpo. Y no solamente tomarán una mayor conciencia de su propia corporalidad, sino también de la corporalidad de su fruto, estableciendo un vínculo que las acompañará para siempre».

SOBRE LOS AUTORES

M. Teresa Oller Guzmán es licenciada en Periodismo e instructora certificada en el programa MBSR de Reducción de estrés por el Instituto EsMindfulness y por la IMTA (International Mindfulness Teaching Association). Ha participado como instructora en la investigación IMPACT facilitando cursos de Mindfulness a mujeres embarazadas en el Hospital Clínic de Barcelona. Colabora en la sección MaternalMent del programa de RNE Ràdio4 *Lletra lligada* dirigido a familias. Es madre de tres hijos.



© David Abades Barclay

Andrés Martín Asuero es biólogo, MBA y doctor en Psicología por la UAB. Después de trabajar como directivo se reinventó como instructor de mindfulness, introduciendo en España el programa MBSR de reducción de estrés en 2004, que sigue impartiendo a través de su instituto EsMindfulness. Colabora con empresas, hospitales y universidades, impartiendo seminarios a más de mil personas cada año.



© Pau Fernández Ricart

SUMARIO

Prólogo del doctor Rodrigo Rocamora

Introducción de Andrés Martín Asuero: Así empezó todo

Introducción de M. Teresa Oller: Encuentro con la maternidad

1. La puerta del Mindfulness: allí donde estés es desde donde puedes empezar
2. Cómo practicar Mindfulness durante el embarazo
3. Cuando el cuerpo va por un lado y la cabeza, por otro
4. El arte de vivir tu embarazo con plenitud
5. Una cosa es pensar en el embarazo y otra, vivirlo
6. Viajar en la montaña rusa de las emociones
7. Cuidado con el estrés, no es ninguna broma
8. Cómo realizar una adaptación profunda para cuidarte más
9. ¿Antojos? Sí, pero con alimentación consciente
10. Mindfulness para vivir el parto
11. Aprovechando la fuerza del vínculo: la llegada a casa
12. La crianza consciente, otra forma de relacionarse
13. Cómo crear el hábito de meditar cada día
14. ¿Qué piensan los profesionales de la salud del Mindfulness?
15. ¿Quieres más? Tu cajón de recursos y referencias

Epílogo de M.ª Cruz Hernández

Bibliografía

Notas

EXTRACTOS DEL LIBRO

PRÓLOGO DEL DOCTOR RODRIGO ROCAMORA

«Lo maravilloso de este viaje es que realmente no tiene fin. A partir de ese primer momento en el que conocemos el embarazo, estaremos fuertemente unidos a la naturaleza y a los cambios que la caracterizan. Seremos madres y padres hasta el fin de nuestros días.

En este libro escrito por Andrés Martín Asuero y M. Teresa Oller aprenderemos, entre otras cosas, la importancia de la respiración como un proceso vital que puede conectarnos en gran medida con nuestro mundo interior y con la naturaleza. Cuando en la Facultad de Medicina estudiamos la respiración como proceso fisiológico, nunca nadie nos enseña sus posibilidades de modificar la experiencia humana. Lo damos como un hecho automático que está ahí.

Durante el embarazo, y especialmente en la cercanía del proceso de parto, la respiración y su modulación demuestran tener una relevancia insospechada. Es a través de la respiración que podemos avanzar en un viaje interior, y además es a través de la respiración como la madre facilita el proceso de parto y mitiga el dolor durante las contracciones».

pp. 13-14

«A través de este libro, las madres aprenderán a tomar una mayor conciencia corporal, lo cual es importante porque el proceso del embarazo se vive esencialmente a partir del cuerpo. Y no solamente tomarán una mayor conciencia de su propia corporalidad, sino también de la corporalidad de su fruto, estableciendo un vínculo que las acompañará para siempre. De esta conciencia del cuerpo y del otro ser que se desprende de este surge la vida de una manera que la ciencia puede solamente describir, pero no aprehender en su total magnitud. Veremos que el cuerpo está íntimamente relacionado con las emociones y cómo se influyen mutuamente. Una madre que es capaz de saber qué está sintiendo y qué transformaciones produce en el organismo esta emoción podrá reaccionar de forma mucho más adecuada ante los inmensos cambios que se producen durante el embarazo.

También aprenderán a observar sus pensamientos y aprenderán que están íntimamente ligados a su vez a la corporalidad y a las emociones. Si como ser humano somos capaces de aumentar el grado de conciencia de estas bases de la existencia, podremos proporcionar una mejor educación a nuestros hijos, más equilibrada, más flexible y, finalmente, más adaptada al cambio».

pp. 15-16

1. LA PUERTA DEL MINDFULNESS: ALLÍ DONDE ESTÉS ES DESDE DONDE PUEDES EMPEZAR

«La génesis de una vida a partir de otra, tal y como se produce en los mamíferos, es realmente espectacular. Primero la madre experimenta cambios en su cuerpo para acoger al embrión, y a medida que este se va formando, va aumentando su interdependencia. Así, el embrión primero y luego el feto también influyen en la madre, en su estado físico evidentemente, así como en su estado anímico. Como ya hemos dicho antes, la ansiedad, la depresión y el estrés durante el embarazo son factores de riesgo para mujeres embarazadas y para el desarrollo de los bebés. Es sabido que la ansiedad en el embarazo se asocia a una gestación más corta y al bajo peso al nacer, y tiene implicaciones negativas para el desarrollo neurológico fetal y los resultados del bebé. La conexión entre ambas vidas es una relación de intimidad absoluta, para lo bueno y también para lo malo.

Tomar conciencia del sistema “madre+feto”, considerando a este último como un ser humano en desarrollo, debería llevarnos a enfatizar el bienestar de la madre como una forma de garantizar el óptimo desarrollo del bebé. Este sistema, además, no está aislado y puede formar parte de otros, como el laboral (por ejemplo, si la mujer tiene un trabajo especialmente estresante). Al bienestar emocional de la madre y el feto también contribuiría la pareja u otros miembros de la familia. Recordemos que, durante muchos años, la reproducción en nuestra especie ha sido un esfuerzo colectivo donde también participaban otros familiares, ciertamente las abuelas.

En resumen, esta nueva visión del desarrollo fetal, que enfatiza la salud mente-cuerpo, nos permitiría diseñar estrategias y procedimientos para adaptar la medicina fetal al siglo XXI, atendiendo a las necesidades de mujeres que normalmente trabajan fuera de casa, no tienen siempre apoyo familiar y, además, dan a luz a una edad cada vez más tardía».

pp. 41-42

2. CÓMO PRACTICAR MINDFULNESS DURANTE EL EMBARAZO

«Existen tres posturas básicas para las prácticas formales, que se explican a continuación.

Tumbada en el suelo



Aquí caben dos posibilidades. Puedes tumbarte boca arriba con la espalda bien apoyada sobre la esterilla (o sobre una alfombra o una manta gruesas), con las piernas estiradas, ligeramente separadas y elevadas, apoyando las pantorrillas sobre un cojín. Los brazos deben estar apoyados en el suelo, el pecho abierto y el abdomen libre, de forma que puedas respirar profundamente.



Si esta postura te parece incómoda, una alternativa ideal es tumbarte sobre el costado izquierdo. Es importante hacerlo sobre el lado izquierdo porque en el derecho está la vena cava inferior por la que circula un gran caudal de sangre; así evitamos presionar esta vena y favorecemos la irrigación de la placenta. Puedes colocar un cojín o una manta doblada debajo de la cabeza y entre las piernas si eso te ayuda a tener una postura más relajada y cómoda.

Sentada en una silla



En esta postura hay que buscar la estabilidad apoyando bien las plantas de los pies en el suelo y procurando que las rodillas se sitúen por debajo de la cadera. La espalda deberá estar erguida, pero sin tensión, con los hombros relajados y ligeramente hacia atrás, y los brazos reposando cómodamente en el regazo o en la silla. Si te resulta posible, mantén la espalda recta sin apoyarla en el respaldo de la silla, de forma que mantenga la curvatura natural. Si necesitas apoyo, puedes colocar una manta o un cojín en la zona lumbar.

De pie



Finalmente, puedes practicar también de pie, apoyando los pies en el suelo, a la altura más o menos de las caderas, dejando que los brazos caigan libremente sobre los costados, con las manos relajadas, el pecho abierto y la espalda erguida sin tensión. Puedes llevar el mentón ligeramente hacia el pecho, notando cómo las cervicales se estiran y la cabeza se alinea con la columna vertebral».

pp. 52-54

3. CUANDO EL CUERPO VA POR UN LADO Y LA CABEZA, POR OTRO

«Conectar con el embarazo tiene que ver con prestarte atención y, especialmente, con reconectar la mente y el cuerpo. Hablamos de “reconectar” porque la conexión ya existe, pero, como hemos visto, la vida moderna nos lleva a prestar más atención a los pensamientos y dejar en un segundo plano todo lo que ocurre en el cuerpo.

El cuerpo es una fuente constante de estímulos a los que puedes prestar atención; además, es en el cuerpo donde se dan muchos cambios del embarazo que puedes observar desde el primer trimestre: la desaparición de la menstruación que indica el inicio de la gestación, la sensibilidad e hinchazón de los senos, el cansancio, la tirantez en la zona abdominal que irá cediendo a medida que crezca el bebé, náuseas, la piel y el cabello más brillantes, la hinchazón en las piernas, los movimientos del bebé perceptibles a partir del cuarto mes aproximadamente, presión en la zona pélvica, tensión en la espalda, etc.

Algunos de estos cambios son agradables y otros no, pero no cabe duda de que son la señal de que estás embarazada y de que forman parte de la experiencia de este momento. Prestarles atención te permite vivir el embarazo y también notar qué es lo que está pasando en el cuerpo, pudiendo atender a aquello que necesitas. Algunos ejemplos son el hambre, el cansancio o la necesidad de ir al baño con más frecuencia que muchas mujeres experimentamos los primeros meses de embarazo. Puedo atender de forma consciente a estas nuevas necesidades comiendo alimentos nutritivos y que me sienten bien, permitiéndome parar cuando me siento cansada o necesito ir al baño.

La buena noticia es que la atención se puede entrenar y, por tanto, podemos ir desarrollando la capacidad de reconectar el cuerpo y la mente y de atender mejor las necesidades del embarazo y del bebé. El Mindfulness es una forma de hacerlo porque ofrece maneras concretas de entrenar la atención para estar más presentes, para conectar con lo importante de cada momento. Y ¿qué hay más importante en este momento que tu salud y la de tu bebé?»

pp. 66-67

4. EL ARTE DE VIVIR TU EMBARAZO CON PLENITUD

«Buscando una forma científica de medir el efecto del Mindfulness en las personas, la psicóloga Ruth A. Baer de la Universidad de Kentucky (Estados Unidos) concluyó en 2006 que hay 5 factores que determinan la habilidad de tener una conciencia plena. Son factores identificables que corresponden a 5 habilidades que puedes empezar a desarrollar en tu práctica cotidiana, tanto formal como informal. Son las siguientes:

1. **Observar.** Tener conciencia de las sensaciones corporales internas y de las experiencias externas, como olores y sonidos. Asimismo, ser conscientes de cómo las emociones afectan a los pensamientos y a la conducta.
2. **Describir.** Ser capaces de encontrar las palabras adecuadas para describir las sensaciones y emociones propias, incluso estando enfadados.
3. **Actuar con conciencia.** Prestar atención y estar concentrados en el momento presente. Sería lo contrario de actuar con el “piloto automático” puesto.
4. **No reaccionar a la experiencia interna.** Percibir las emociones y los sentimientos perturbadores sin tener que reaccionar a ellos ni quedarnos atrapados, teniendo la capacidad de parar sin reaccionar inmediatamente y dejarlos marchar.
5. **No juzgar la experiencia interna.** No criticar las ideas, las emociones y los sentimientos propios».

pp. 82-83

7. CUIDADO CON EL ESTRÉS, NO ES NINGUNA BROMA

«En una situación ideal, una mujer debería tener la tranquilidad y la seguridad suficientes para poder llevar a cabo el embarazo y el cuidado de su bebé sin tener que preocuparse demasiado por otras cuestiones. [...]

En la vida humana del siglo XXI, en que las mujeres compaginan el trabajo externo con el cuidado de la familia, aunque sea en pareja, el embarazo y la lactancia pueden suponer un desafío al ritmo de vida de algunas personas. Aunque nosotros no estamos expuestos a peligros como los osos, nuestro sistema nervioso es el mismo que el de un mamífero salvaje y podemos angustiarnos por un problema económico, laboral o sentimental, como si la vida dependiera de ello. Cuando los problemas psicológicos están tan presentes en la mente que empiezan a pasar factura, decimos que tenemos estrés».

pp. 113-114

«Dado que la reacción del estrés está concebida para hacer frente a situaciones de emergencia y genera un desequilibrio, la respuesta al estrés consiste en recuperar adecuadamente el equilibrio vital mediante procesos de adaptación. Lo podemos expresar así:

Intención ⇨ Atención ⇨ Conexión ⇨ Adaptación ⇨ Equilibrio ⇨ Comodidad ⇨ Salud

Con la práctica del Mindfulness cultivamos la intención de estar presentes. Si tenemos la intención, podemos llevar la atención de forma deliberada al momento presente y lo hacemos sin prejuicios, con una actitud de apertura a la experiencia y de aceptación. Al hacer este ejercicio, surge la conexión con lo que se está viviendo y, desde el darse cuenta surge la posibilidad, por un lado, de ver la situación desde otra perspectiva quizás no tan amenazante y, por otro lado, de regular las emociones del miedo y la rabia que puedan aparecer. La regulación permite a la persona adaptarse y así recuperar el equilibrio que lleva a la comodidad y a la salud física y mental.

El responsable de volver al estado de equilibrio es el sistema nervioso parasimpático, que compensa la activación del estrés y genera estados de calma y serenidad necesarios para la segregación de hormonas fundamentales en el embarazo, como la progesterona, de la que ya hemos hablado, y la oxitocina, clave en el parto y el postparto. Físicamente, esto se traduce en distensión muscular, en fortaleza, en descanso y en un estado de bienestar que facilita la crianza».

pp. 121-122

10. MINDFULNESS PARA VIVIR EL PARTO

«¿Qué nos aporta el Mindfulness en el parto? Esta práctica nos ayuda a lo siguiente:

- **A vivir el parto momento a momento**, sin anticiparnos ni quedarnos apegadas a la experiencia que hemos tenido. Abriéndonos a la experiencia tal y como es, conectando con las sensaciones que estamos experimentando y regulando el miedo que pueda surgir.
- **A no reaccionar al dolor**, siendo conscientes de las sensaciones, emociones y pensamientos a medida que se experimentan, distinguiendo la experiencia del dolor del sufrimiento que proviene de los pensamientos sobre el dolor. Además, en el parto, el dolor tiene un sentido: al final tendremos a nuestro bebé en los brazos.
- **A aceptar la incertidumbre**. No sabemos qué pasará y el Mindfulness nos entrena a abrirnos a las cosas tal y como son, sin desear que sean diferentes. Confiando en tu cuerpo, en tus recursos.
- **A cultivar amabilidad hacia ti misma**. Muchas madres están preocupadas por si “pierden los papeles”, por si no son capaces de aplicar nada de lo que les han enseñado en las clases de preparación al parto. Con el Mindfulness soltamos esta exigencia de guion y conectamos con la vulnerabilidad de todas las personas, confiando en nosotras mismas.

La práctica de la atención en la respiración puede funcionar como un ancla al momento presente, como una herramienta para mantener la calma y no anticipar el dolor».

pp. 187-188

12. LA CRIANZA CONSCIENTE, OTRA FORMA DE RELACIONARSE

«En la medida en que madres y padres desarrollamos la capacidad de llevar la atención al momento presente con cariño y apertura nos convertimos en un ejemplo para nuestros hijos e hijas. Nuestra invitación es que primero seamos nosotras, como adultas de referencia para nuestros hijos e hijas, las que empecemos a practicar Mindfulness, viendo si tiene sentido para nosotras y compartiendo luego en la familia los aprendizajes.

Desde nuestro punto de vista hay tres ámbitos en los que el Mindfulness puede contribuir a una crianza consciente:

1. Desarrollo de la capacidad atencional.
2. Mejora de la conciencia y de la regulación emocional.
3. Manejo del estrés y aumento de la resiliencia».

p. 219

Para más información

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

María Fernanda Ginnari
934 928 697
mginnari@planeta.es