

Curso online

Psiquiatría perinatal

Aplicaciones para la atención psiquiátrica en la gestación, parto y puerperio



**Dirigido por
Ibone Olza**

inscripciones abiertas
saludmentalperinatal.es



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal



Grupos de madres como herramienta preventiva y terapéutica en perinatalidad

Susanna D' Ambrosio

susanna.dambrosio@gmail.com

dradambrosio.com

(BARCELONA)



OBJECTIVOS

- Transmitir la real eficacia de los grupos como herramienta preventiva y terapéutica (como entidad distinta de la psicoterapia de grupo)
- Transmitir la importancia de recomendar acudir a grupos a las madres que pasen por la consulta
- Fomentar la creación de los grupos de madres sea en el sector público/privado



LOS GRUPOS



2005-2009 como residente en Italia:

4 años psicoterapia de grupo 1 vez/semana de pacientes adultos con TMS

2009 en Barcelona en el programa de psicosis incipiente: grupos de adolescentes EMAR, grupo multifamiliar (padres-chicos), grupos en hospital de día

Al acabar la residencia hice una tesis sobre los grupos

IL GRUPPO COME SPAZIO CONDIVISO:

**RIFLESSIONI SU UNA ESPERIENZA
DI PSICOTERAPIA DI GRUPPO IN ISTITUZIONE
E SULLE PROBLEMATICHE RELATIVE ALLA CONCLUSIONE**





¿PORQUE LOS GRUPOS?

LA **CONDIVISIÓN** ha sido desde el principio el motor de los grupos.

Las primeras experiencias registradas fueron del neumólogo Joseph H. Pratt que, en un artículo del *British Medical Journal* del 1908, relataba las experiencias realizadas en Boston en un grupo de pacientes con tuberculosis, y evidenciaba como el soporte emocional que proponía el grupo influía de manera favorable sobre la evolución de la enfermedad.

La *condivisión*, ha sido lo que ha promocionado el nacimiento y el desarrollo de los grupos

La condivisión es el fundamental factor terapéutico en los grupos



....LOS GRUPOS SIGUEN....

2010 en Barcelona (adultos)

Grupos para pacientes con Tr. de Ansiedad en Centro de Salud Mental Adultos

Grupos de pacientes con Tr, Bipolar en una Unidad de Agudos

2011 se me abre la puerta de infantil: trabajar en un centro de salud mental infantil (CSMIJ 3-18 años)

“para entender un adulto, hay que saber como era de niño” Josep Oriol Esteve



LLEGA EL PERINATAL a nivel laboral...

En infantil la anamnesis es mucho mas detallada, profunda

HABLAN SOBRETUDO LAS MADRES, PERO TAMBIÉN LOS PADRES, ALGÚN ABUELO/A:
las madres tienen **recuerdos vividos de los primeros momentos de vida, del parto, del postparto**

se evidencian **vivencias antiguas influyen en el vinculo** con los hijos/as
verbalizan el deseo, la necesidad de compartir
muchas **preguntas sin respuestas** y un **dolor** aún presente

HABLAN LOS NIÑOS, LAS NIÑAS con sus ritmos biológicos, sus expresiones, su juego

...algo está desatendido....



....LOS GRUPOS SIGUEN....

- grupos diagnósticos paralelos niños/adolescentes y padres
- grupo de niños con trastorno del espectro autismo
- grupos para chicos/as con diagnostico TDAH
- grupos de contención a la espera de ingreso hospitalario
- grupos adolescentes con TMS
- grupos familiares, grupo en el programa Kidstime



....prevención...





...llega el perinatal a nivel personal

Mi experiencia personal en mis dos maternidades:

Mi experiencia de madre JUNTO mi participación a diferentes grupos

GRUPOS EN PERINATAL:

grupo de yoga embarazadas, grupo de preparación al parto,

grupo de canto carnatico, grupo postparto, grupo de masaje infantil,

grupo de hipopresivos, grupo de yoga con bebés

grupo de apoyo a la lactancia, grupo de destete en niños mayores,

grupos de crianza y grupo de mujeres

...¿todo es útil? ¿Todo es útil?....



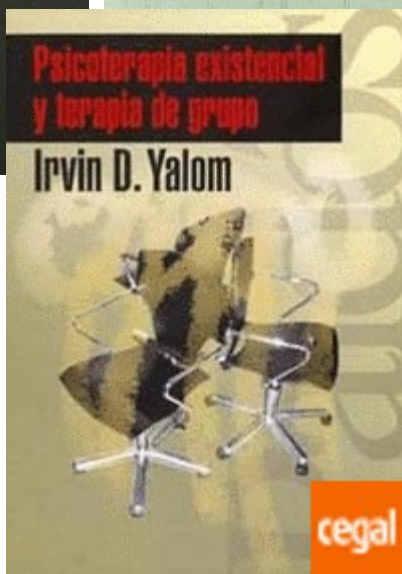
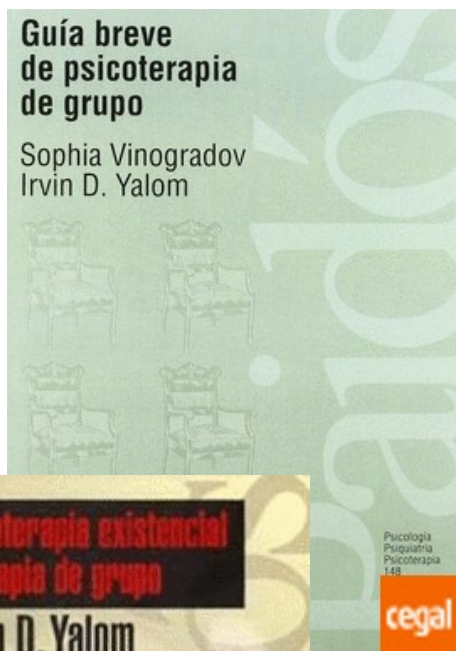
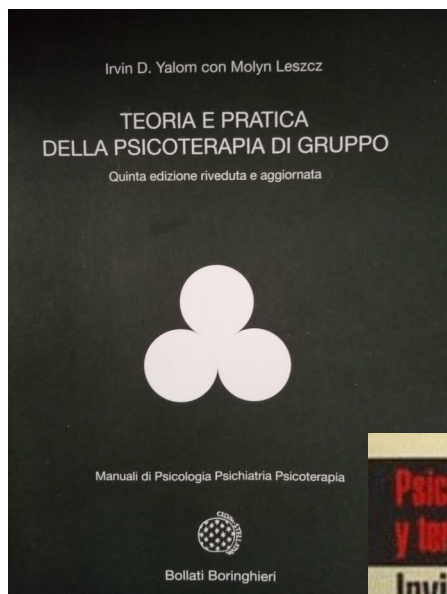
ASPECTOS TEÓRICOS SOBRE LOS GRUPOS



Irvin D. Yalom, 13 de junio 1931 en Washington
Profesor emérito de la Universidad de Stanford,
Psiquiatra, psicoterapeuta, escritor, autor de libro y
ensayos sobre la psicoterapia de grupo, autor de novelas

Es considerado uno de los principales representantes
de la psicoterapia existencial en el continente americano

Su enfoque es más bien filosófico porque considera los
**problemas y dificultades de las personas como asuntos que
emergen ante las dificultades encontradas por el hecho de vivir**



Todas las experiencias suelen generar angustia, la cual es vista como un importante **vehículo de búsqueda de desarrollo y crecimiento**, por lo que el terapeuta existencial, en vez de intentar ayudar a su paciente a no vivir más angustia, le ayudará a encontrar formas de utilizarla en su beneficio



“Las **experiencias humanas** son los reales factores terapéuticos en los grupos, y a través de ellos, se realiza el cambio en las personas”

“el resultado de la psicoterapia no es la cura de la persona, si no el cambio, **el crecimiento**”

“el cambio terapéutico es un proceso complejo que se **realiza a través de la interacción de experiencias humanas**, que llamo los factores terapéuticos”



Factores terapéuticos

Infundir la **esperanza**

La **universalidad**

Ofrecer **información**

El **altruismo**

Utilización de los **otros como modelos**

Aprendizaje interpersonal

Los factores existenciales

Experiencia emocional correctiva

La **cohesión**

La recapitulación correctiva de la experiencia familiar

Desarrollo de técnicas de socialización

La **catarsis**



QUE NECESITAN LAS MADRES

Compartir
Información
Apoyo
Escucha
Encontrar otras madres
Hacer red

*Luchar contra la soledad
y el aislamiento*

NATURALMENTEMADRES
Grupo de acompañamiento y ayuda mutua en el postparto

Encuentros veraniegos
para escuchar y compartir las complejas y
diversas vivencias de la maternidad



Moderado por
Susanna d'Ambrosio
psiquiatra perinatal y madre

Sesiones informativas
Sabado 22 y 29 de Junio
de 11 a 12.30h

Inscripciones
info@dradambrosio.com
www.dradambrosio.com

Ubicación
Xantala. Pere IV, 190

Entrada gratuita

En colaboración con:
 Acompanyament Familiar

Diseño: Marta Sorribes



Who Mothers Mommy? Factors That Contribute to Mothers' Well-Being

Suniya S Luthar¹, Lucia Ciciolla¹

Affiliations + expand

PMID: 26501725 PMCID: PMC4697864 DOI: 10.1037/dev0000051

[Free PMC article](#)

-hallaron que la relación de pareja no tenía un efecto tan directo sobre el bienestar emocional de las madres como las relaciones de amistad

-que la solidez y la frecuencia de los encuentros con amigas mejoraban todas las variables medidas

-entrevistaron a más de 2.000 mujeres de clase media-alta (la de mayor nivel de auto-exigencia) -averiguar qué factores les ayudaban a afrontar la maternidad con buena disposición

-eran confortadas cuando lo necesitaban

-tenían relaciones auténticas

-se sentían incondicionalmente aceptadas

-tenían relaciones amistosas satisfactorias.



LOS ESTUDIOS

THE LANCET
Psychiatry

Log in

Register

Subscribe

Claim



ARTICLES | [VOLUME 6, ISSUE 2, P128-139, FEBRUARY 01, 2019](#)



Subscribe



Save



Share



Reprints



Request

Delivering the Thinking Healthy Programme for perinatal depression through volunteer peers: a cluster randomised controlled trial in Pakistan

[Siham Sikander, PhD](#) • [Ikhtlaq Ahmad, MPhil](#) • [Prof Najia Atif, PhD](#) • [Ahmed Zaidi, MSc](#) • [Fiona Vanobberghen, PhD](#) •

[Prof Helen A Weiss, PhD](#) • et al. [Show all authors](#) • [Show footnotes](#)

Published: February, 2019 • DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30467-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30467-X) • Check for updates

PlumX Metrics

THE LANCET
Psychiatry

Log in

ARTICLES | [VOLUME 6, ISSUE 2, P115-127, FEBRUARY 01, 2019](#)

Delivering the Thinking Healthy Programme for perinatal depression through peers: an individually randomised controlled trial in India

[Daniela C Fuhr, DrPH](#) • [Benedict Weobong, PhD](#) • [Anisha Lazarus, MPhil](#) • [Fiona Vanobberghen, PhD](#) •

[Prof Helen A Weiss, PhD](#) • [Daisy Radha Singla, PhD](#) • et al. [Show all authors](#) • [Show footnotes](#)

Published: February, 2019 • DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30466-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30466-8) • Check for updates



[Home](#) / [Cities](#) / [Pune](#) / A programme where mothers help each other recover from perinatal depression in India and Pak: Lancet

A programme where mothers help each other recover from perinatal depression in India and Pak: Lancet

Perinatal depression, defined as depression that occurs during pregnancy or within the first year postpartum, affects 5-25 per cent of women. Depression is the leading cause of disability worldwide.

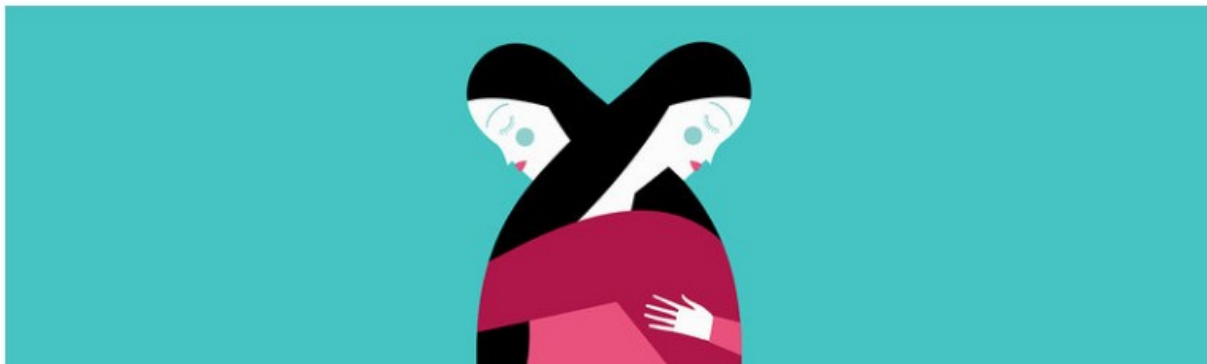
[npr.org/sections/health-shots/2017/09/29/554280219/mommy-mentors-help-fight-the-stigma-of-postpartum-mood-disorder/](https://www.npr.org/sections/health-shots/2017/09/29/554280219/mommy-mentors-help-fight-the-stigma-of-postpartum-mood-disorder/)

TREATMENTS

Mommy Mentors Help Fight The Stigma Of Postpartum Mood Disorder

September 29, 2017 · 5:05 AM ET

JULI FRAGA





- Los estudios, a través de encuestas, tests, mediciones comprueban la importancia de los grupos en la vivencia de la maternidad
- Los estudios transculturales señalan que las sociedades donde las puérperas reciben mayor apoyo y ayuda, presentan una menor prevalencia de depresión postparto
- Las madres verbalizan la necesidad de una red de apoyo

...LOS GRUPOS SON UNA HERRAMIENTA
PREVENTIVA Y TERAPÉUTICA....



GRUPOS EN EMBARAZO

Caterina, 42 años, 2 hijos (6 y 2,5 años), finalizado estudios universitarios, pareja estable, contrato laboral indefinido.

1ºhijo “curso preparto: buscaba **informaciones completas**, una **ayuda** en elegir donde parir, ***aspectos técnicos y emocionales***”

“tengo un recuerdo increíble de aquellos momentos porque estaba aterrorizada por la posibilidad de la violencia obstétrica, de la pérdida de la intimidad, etcetera...pero sobretodo lo que mas me ha gustado del grupo es que se creó un “**circulo de mujeres**” donde sentirme **acogida**”



GRUPOS EN EMBARAZO

“He repetido el curso con mi segundo hijo, sobretodo para **tener un espacio para mi y mi barriga**, ya que me hijo me absorbía totalmente.

Había dos encuentros también para los padres, útiles para **compartir emociones e informaciones**, aunque si yo siempre lo he vivido como un **momento exclusivo para mi**”



GRUPOS EN EMBARAZO

SALUTOGENESIS: mira al ser humano desde la salud, incluso habiendo patología siempre hay un "trocito" de salud que puede ir agrandándose y expandiéndose.

Verena Schmid quien abraza la salutogénesis a la maternidad.

Schmid habla de un estrés fisiológico, y por lo tanto necesario, en el embarazo y como preparar las mujeres embarazadas para afrontarlo.

El **acompañamiento durante el embarazo puede ser una variable determinante, pudiendo ser aliada de la salud o de la patología.**

Se trata de fomentar herramientas adecuadas de afrontamiento el estrés se puede volver crónico y dificultar la experiencia, así como la comunicación y vínculo con el bebé.





GRUPOS EN EMBARAZO

Además, focalizar el acompañamiento durante el embarazo en una persecución del posible riesgo, genera lo que **Michel Odent** denomina "efecto nocebo" en la embarazada, que es una amenaza prenatal, lo que hace que se generen niveles altos de ciertas hormonas como el cortisol, que es un inhibidor del desarrollo fetal.

Grupo como un espacio privilegiado de PREVENCIÓN, CUIDADO y PROMOCIÓN de la salud, donde potenciar los mecanismos de bienestar, afrontamiento y empoderamiento para la madre, el bebé y la pareja





GRUPOS EN EMBARAZO

La psicóloga americana **Shelley Taylor** (Universidad de California) y sus colaboradores, en una revisión, encontraron que además de las respuestas ya conocidas ante el estrés; lucha o huida, se encontraba la de "**tenderse la mano y hacerse amigos**", **muy especialmente en mujeres.**



Es por ello que los grupos de acompañamiento al embarazo, siendo este un momento donde la presencia del estrés es fisiológica y es necesario su cuidado para que no pase a convertirse en distres, son un **espacio de acogida de aquello que la mujer ya busca de manera "mamífera"**; el "**hacerse amigos**", la afiliación y el "**tenderse manos**" como **sinónimo de apoyo mutuo alejado de juicios.**



GRUPOS EN POSTPARTO

Caterina

*“El curso postparto experiencia estupenda y fundamental para mi: era con los bebes, se **hablaba de suelo pélvico, sueño de los bebés, lactancia, destete pero sobretodo se compartían experiencias, pensamientos, miedos.** Había también madres a su tercer o cuarto hijo, que sentían la necesidad de tomarse tiempo para su bebé.*

*Desde este grupo **ha nacido un grupo de amigas**, y todavía nos vemos con o sin niños, ya entonces a menudo nos quedabamos fuera para comer y **dábamos la teta todas** juntas delante de una pizza”*



GRUPOS EN POSTPARTO

Sin estos grupos la mujer se quedaría en su aislamiento con su bebé.

*Creo en grupos como estos, que permitan a las mamás (primerizas o no) **tener un espacio de** **condivisión.***

Solo saber que, cuando te despiertas mil veces por la noche, en otra casa está pasando lo mismo, y que a esta persona que se despierta como tu le puedes poner un nombre y una cara, ayuda en sentirse meno sola”



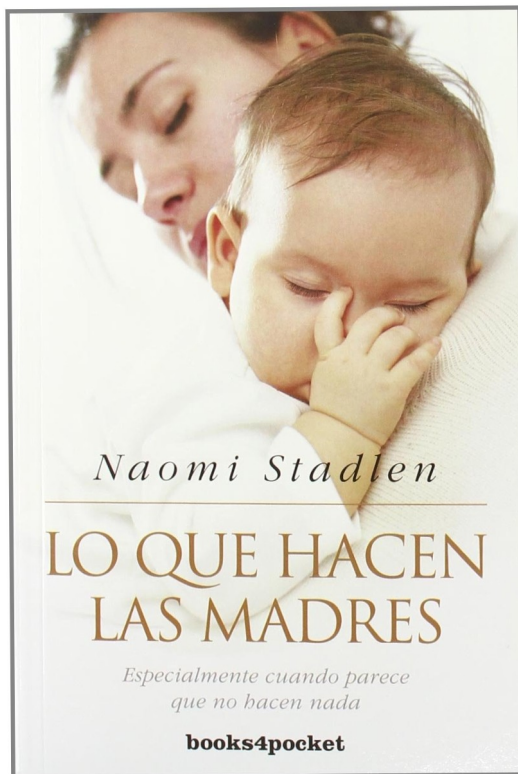
GRUPOS EN POSTPARTO



NOEMI STADLEN: “Mothers Talking”

Hablar puede parecer un lujo para una nueva madre. Pero no lo es. Pocos trabajos, aparte de la maternidad, nos dejan tan solos, sin apoyo, pero con tanta responsabilidad. Cuando nos convertimos en madres, entramos en un mundo nuevo. Hay mucho de qué hablar y mucho para compartir.

Sobre todo, descubrimos el poder de entendernos unos a otros. Esto nos ayuda a sentirnos más fuertes y más seguras como madres

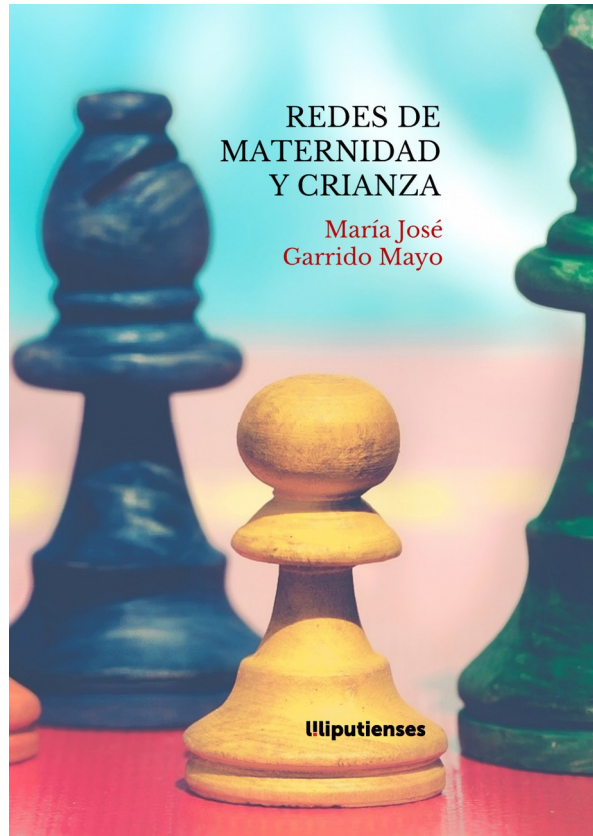


Me afecta todo lo que han dicho las madres que han hablado antes que yo. Reconozco todos sus problemas. No sabía que otras personas se preocupaban por sus bebés tanto como yo. Tengo mucho que decir, pero no puedo dejar de llorar porque ahora sé que soy normal. Pensaba que estaba loca. Pero es normal sentir todas estas cosas. [O, 2 meses]

Me siento mejor aquí sentada, escuchándoos a todas. Me siento mucho mejor. Me gustaría que pudierais venir a casa conmigo. Porque eso es lo más difícil, estar sola en casa con O. [O, 3 semanas]



GRUPOS EN POSTPARTO



María José Garrido Mayo

Madre y Doctora en Antropología, con especialización en Etnopediatría y Antropología de la maternidad y la infancia. También es Licenciada en Antropología Social y Cultural, así como Licenciada en Prehistoria y Arqueología. Reflexiona sobre el papel fundamental que las redes de madres, ya sean virtuales o presenciales, desempeñan en la actualidad y sobre cómo esos grupos se convierten en el medio para repensar nuevas formas de enfrentarse a la crianza.



- Las madres que **llegan a los espacios de crianza no los abandonan** cuando resuelven el problema: adquieren un sentido de compromiso y un sentido de comunidad, con la intención de ayudar y devolver lo que recibieron
- Se genera un **sentimiento de identidad de grupo y un sentido de pertinencia**: de forma incosciente se suscita una necesidad de contribuir y ayudar, fundada en el **respeto y la seguridad emocional, por encima de la imposición**
- Dentro de la capacidad de estos espacios virtuales y presenciales de maternidad para transformar la realidad, es vital su función de **protección de la salud de madres y bebés**
- Las madres que forman parte de estas redes, aseguran sentir mayor tranquilidad y seguridad a **enfrentarse a las dudas, miedos y falsas expectativas de la maternidad**



¿Todo funciona? Todo vale?

Ante la ausencia de red, poder tener una cita, un sitio donde acudir resulta fundamental para poder salir de la casa, que puede ser que a veces vivida como una prisión en lugar que una cueva de protección.

Los encuentros, a pesar de la motivación, pueden ser generadores de vínculo. Encontrarse con otras madres es de por sí una fuente de ayuda y apoyo.

¿Qué hace que se constituya un grupo?



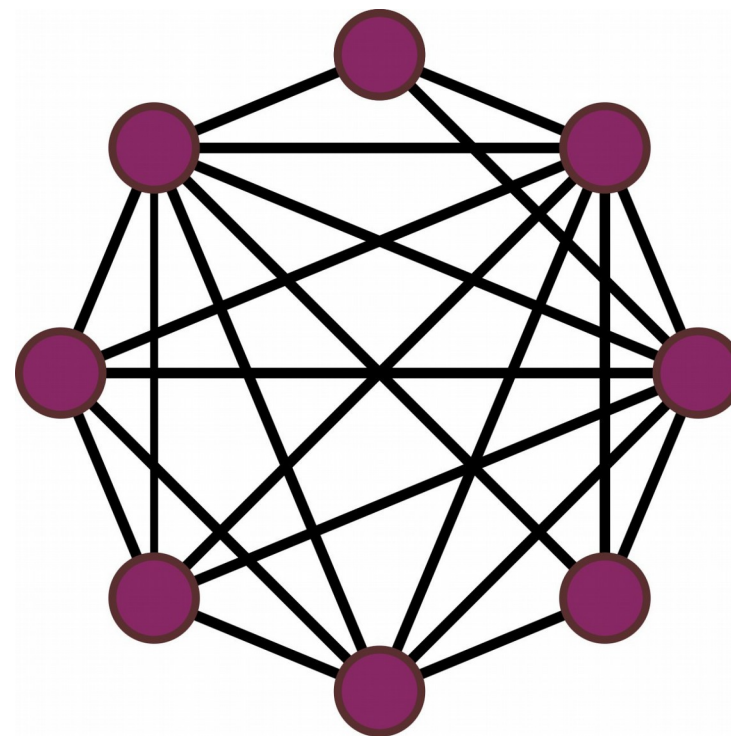
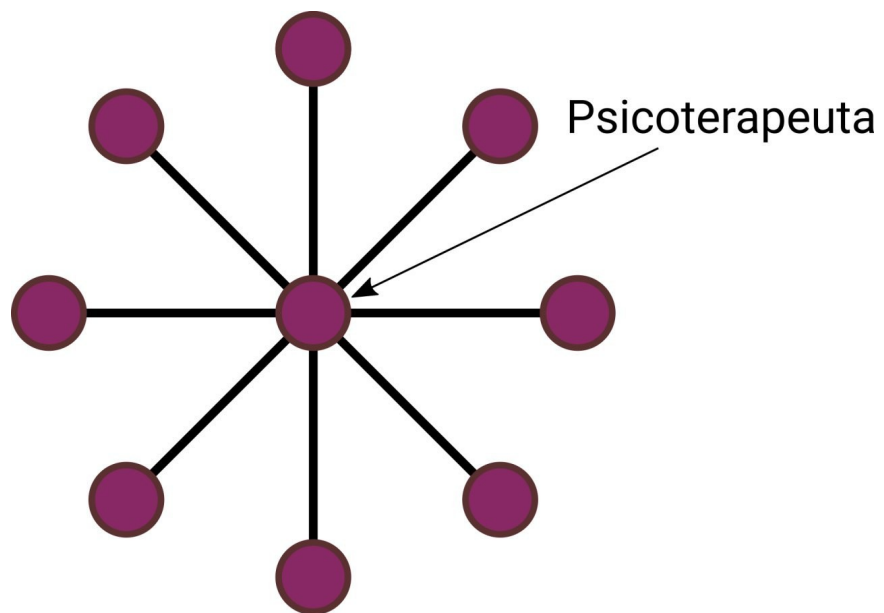
ROL DEL TERAPEUTA

- Se ocupa de **formar y mantener el grupo**:
las madres a menudo solo conocen al terapeuta y la alianza con él, es la base para que se forme el grupo
- Preparar el **espacio de manera segura y confortable**
- Alimentar a las madres y sus bebés**
- Observador y espejo** de la realidad:
observar a las madres, a los bebés, a la madre-bebé





Fomentar la formación de un microcosmo y la cultura de grupo,
promocionando sinceridad, espontaneidad, respeto y confidencialidad





GRUP DE CRIANÇA ONLINE

Un lloc per compartir dubtes, inquietuds, experiències... Per compartir les nostres vivències i escoltar a les altres mares i pares, i sobretot, seguir aprenent a escoltar els nostres fills i filles, els mestres més savis de tots.



Un espai per acompanyar els ADULTS en tot alló que estigui movent el confinament

Trobada ONLINE

<https://meet.jit.si/grupocrianzaxantala>

amb Susanna d'Ambrosio
Mare, psicoterapeuta i psiquiatra perinatal

Dissabte 25 d'abril

11h a 13h

Xantala
L'ESPAI D'EDUCACIÓ LLIURE DEL POBLENOU

C. Pere IV, 190 · 664 580 347 · info@xantala.es
www.xantala.es

*Ha sido un regalo compartir con vosotras hoy. Con vuestra experiencia veo que lo que siento / me pasa es normal y me da fuerza para seguir construyéndome como madre. Mil Gracias!!
(madre primeriza, 9 meses)*



LA VOZ DE LAS TERAPEUTAS

¿QUE SIGNIFICA REALIZAR UN GRUPO DE MADRES?

¿PORQUE REALIZAR UN GRUPO DE MADRES?

Es poder maternar a las madres sin juzgarlas nunca, aprendiendo de ellas, validando sus emociones, decisiones y experiencias, garantizando el respeto mutuo y creando comunidad

*En todos estos años y proyectos diversos han pasado por mis grupos cientos de mujeres, he podido escuchar relatos de todo tipo y me he visto en algunas situaciones complejas de encauzar. Considero que esta práctica **ha sido fundamental para comprender la verdadera dimensión de la salud y malestares psíquicos en la etapa perinatal.** Sin duda, lo considero **una parte importante de mi formación,** al igual que el propio análisis y supervisión*



LA VOZ DE LAS TERAPEUTAS

*Después de haber trabajado durante 6 años, con cientos de mujeres, tengo muy claro el alto valor preventivo que estos grupos tienen. **El aislamiento y la soledad son condiciones poco favorables, incluso de riesgo en esta etapa.** Por ello algunas situaciones que podrían devenir patológicas, se amortiguan, o incluso puede que se disuelvan a partir de una intervención, una palabra a tiempo, un abrazo, la compañía. El valor añadido de que sea un profesional quien los coordine es que al **conocer los procesos psíquicos que están en juego en esta etapa tan sensible y vulnerable, hace posible que sin patologizar, pueda detectar algún factor de riesgo y realizar una derivación pertinente. Estos aspectos son terapéuticos ya de por sí**”*



LA VOZ DE LAS TERAPEUTAS

¿QUE PASA EN LOS GRUPOS?

*Palabras, mirada, escucha mutua, reconocimiento, lágrimas, risas, humor, indignación, ideas, intercambio de saberes, admiración, observación, similitudes, diferencias, arte, profesión, educación, salud, crianza, alimentación, sueño infantil, parejas, madres, suegras, hijos mayores, enfermedad, miedos, angustia, malestares psíquicos, dolor, red de apoyo, falta de red, amistad, soledad, desencuentros, juicios, ternura, aprendizaje, crecimiento....**Todo esto pasa cada día en cada grupo***



LA VOZ DE LAS TERAPEUTAS

LA TAREA DE LA PSICÓLOGA PERINATAL

permitirlo, propiciarlo, no obturarlo, no sentar cátedra ni dar pautas, abrir el campo, preguntar, indagar, escuchar, aprender, tener curiosidad, sorprenderse.

*lo importante realmente era la percepción subjetiva de estar en compañía para poder pensar, para **poder volver a si misma y rescatar los recursos propios para la resolución** de las dificultades, la confianza en las propias capacidades, la autogestión de la salud y la crianza, objetivo fundamental que es garantía de salud en general y salud mental en particular de la madre, el bebé y la familia*



RED PARA LOS PROFESIONALES

Si las madres hacen red, los profesionales también!
Si las madres necesitan compartir, los profesionales también!

Realizar los grupo como “Pareja de terapeutas:
psicóloga/matrona/enfermera/pediatra/educadora infantil/asesora
lactancia/psicomotricista/etc

**La soledad es factor de riesgo para los sanitarios y
los profesionales de la perinatalidad**



Agradecimiento especial a mi red de soporte

Jazmin Mirelman,

Silvia Saharrea,

Idaira Izquierdo

Marina Bernal



"Cada uno, desde su lugar, puede participar en la iniciación de una nueva conciencia sobre la importancia de la manera en que nacemos" (M. Odent)



REFERENCIAS

- Yalom, I.D., Leszcz, M., (2005). The theory and Practice of Group Psychotherapy. New York: Basic Books/The Persus Books group
- Cooper PJ, Murray, L. "Postnatal depression" BMJ June 1998, vol 316, 1884-1886
- Puerto, S., (2019) Grupos de madres: recuperar la tribu. Los colectivos de apoyo a la crianza, creados y autogestionados por mujeres, son una respuesta a la soledad que consume a muchas madres urbanas. *CTXT, Contexto y acción*, 225
- Schmid, V., (2012) El dolor del Parto. Editorial Ob STARE
- Stern, D.N., El nacimiento de una madre. Ed. Paidós
- Odent, M. (2006) El posible efecto "nocebo" del cuidado prenatal. Extraído de www.holistika.net/parto_natural/parto_medicalizado
- Gutman, L., (2008) La maternidad y el encuentro con la propia sombra. RBA Libros
- Garrido Mayo, M.J., (2018) Redes de Maternidad y Crianza. Ed. liliputienses



ENLACES DE INTERÉS

<https://naomistadlen.com/mothers-talking/>

<http://verenaschmid.eu/>

www.michelodent.com



DISCLAIMER

Estas presentaciones son para uso exclusivo de las alumnas y alumnos de la formación en Psiquiatría Perinatal del Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal. No pueden ser compartidas ni reenviadas ni mucho menos subidas a la red. Si deseas utilizar alguna parte con fines de docentes puedes hacerlo siempre y cuando cites la fuente (autor@, IESMP) y nos lo comuniques y/o envíes una copia del trabajo si es posible.

Este trabajo forma parte de un libro en construcción por lo que te ruego seas especialmente cuidadosa con el mismo. Es el resultado de infinitas horas de estudio y trabajo. Lo compartimos es con el fin de facilitar la formación y el aprendizaje que en última instancia favorezca una mejor atención a las madres y los bebés.



Muchas gracias
por vuestra atención