



III Jornada de Casos Clínicos en Salud Mental Perinatal

presencial y online

Madrid, 29 de enero 2022

Información e inscripción
info@saludmentalperinatal.es



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal



Sanar el parto: Una intervención grupal

Autora: Celia Acero Pereira
Psicóloga y terapeuta sistémica.



Sanar el parto: orígenes y porqués

- En terapia individual aparecían relatos y secuelas de partos traumáticos aún sin ser esta la demanda original.
- Creencia arraigada: “cuando le veas la carita se te olvida todo”.
- Es más fácil entrar al bienestar emocional desde centros que cuidan el bienestar físico.



Sanar el parto: esquema de trabajo

- 1. Exposición por parte de las mujeres de sus propias experiencias de parto.
- 2. Exposición de los procesos fisiológicos y psicológicos que afectan al transcurso del parto.
- 3. Escritura de cartas y rituales de despedida.



1. Exposición por parte de las mujeres de sus propias experiencias de parto.

- Narrativa espontánea de las mujeres.
- Identificar la culpa
- Nombrar la violencia obstétrica
- Valorar lo que sí funcionó

- Objetivo principal: escucha, sostén y acompañamiento.

- Romper: “bueno, ya pasó, ahora miras a tu bebé y se te pasa”.



2. Exposición de los procesos fisiológicos y psicológicos que afectan en el transcurso del parto.

- Explicación de todas las variables que influyen (facilitando y dificultando) un parto.
- Relación constante con sus relatos
- Objetivo: disminuir la culpa; resignificar ciertos aspectos y construir narrativas más empoderantes y autocompasivas.
- Romper: “debería haberme negado a...” “debería haber sabido que...”



3. Escritura de cartas y rituales de despedida.

- Dos cartas/listas: una sobre lo que no les gustó del parto y otra sobre que fue bien.
- Quemar la carta de lo que no fue bien.
- Leer lo que fue bien y agradecer al cuerpo.
- Meditación guiada y conexión con el cuerpo mamífero



Adaptaciones

- Compañía de una fisio de suelo pélvico para la segunda parte
- Posibilidad de continuar el trabajo en sesiones individuales de terapia y/o fisioterapia de suelo pélvico.
- Adaptación del trabajo en sesiones de terapia individual



GRACIAS

INSTITUTO EUROPEO DE SALUD MENTAL PERINATAL