

AMATASUNA AND RELAX



INTRODUCCIÓN.

La etapa perinatal representa una fase psicológicamente vulnerable para la mujer debido a importantes cambios físicos y emocionales. Durante este período, el estrés, la ansiedad y la depresión tienen una prevalencia significativa, afectando a la salud mental materna y al desarrollo infantil. Intervenciones basadas en mindfulness y técnicas psicocorporales como la relajación muscular progresiva, hipn parto, ejercicios de distracción mental y meditación han emergido como alternativas no farmacológicas eficaces. Estas prácticas favorecen la autogestión emocional y promueven el bienestar psicológico, contribuyendo a prevenir trastornos mentales perinatales. La enfermera especialista en salud mental cumple un rol en la facilitación y liderazgo de estas intervenciones grupales, garantizando un entorno terapéutico seguro y adaptable.

OBJETIVOS

- ❖ Evaluar eficacia de las intervenciones basadas en técnicas de relajación psicocorporales para reducir síntomas de ansiedad, depresión y estrés en mujeres embarazadas y puérperas.
- ❖ Analizar el papel de enfermería especialista en salud mental como facilitadora y líder de grupos terapéuticos.
- ❖ Examinar el impacto de estas técnicas en prevención de riesgos para madre y bebé.

METODOLOGIA

Se implementó el programa grupal Amatasuna, compuesto por 12 sesiones semanales. Cada sesión incluyó prácticas rotatorias de mindfulness, relajación muscular progresiva (Jacobson), hipn parto, ejercicios de distracción mental, control respiratorio y meditación de agradecimiento, dirigidas por enfermeras especialistas en salud mental. La selección y combinación de técnicas se adaptó a las respuestas de las participantes, optimizadas en un ambiente terapéutico con iluminación tenue, música ambiental y regulación del tono de voz para maximizar la relajación, la sensación de seguridad. Se utilizó la escala Edinburgh Postnatal Depression Scale (EDPS) y escalas estandarizadas de percepción de estrés para monitorizar objetivamente los resultados.

DESARROLLO

La relajación muscular progresiva permitió a las madres reconocer y liberar tensiones corporales asociadas al estrés y mejorar la calidad del sueño. Mindfulness ejercitó la atención plena, fortaleciendo la autoconciencia y reduciendo la ansiedad y la depresión. Hipn parto combinó relajación profunda, visualización dirigida y autohipnosis para disminuir el dolor y duración del parto, fortaleciendo el vínculo madre-bebé. Los ejercicios de distracción mental y metáforas terapéuticas auxiliaron en la gestión de emociones negativas, mientras que el control respiratorio facilitó la autorregulación fisiológica para manejar la ansiedad. La meditación de agradecimiento reforzó emociones positivas y resiliencia. La participación en grupo potenció el aprendizaje emocional compartido y el apoyo mutuo, con la enfermera especialista ejerciendo un papel estratégico para adaptar las técnicas y asegurar la adherencia y efectividad.

CONCLUSIONES

La integración sistemática de estas técnicas en la atención perinatal es una intervención costo-efectiva y humanizadora que mejora significativamente el bienestar psicológico maternal, previene trastornos del estado de ánimo perinatal contribuyendo a un vínculo saludable madre-bebé. La figura de la enfermera especialista en salud mental es esencial como referente técnico y emocional en los grupos, asegurando condiciones óptimas de seguridad y personalización. Se recomienda la generalización de estos programas en servicios materno-infantiles para promover la salud mental y la calidad de vida en la maternidad. La evidencia destaca que los programas conducidos por profesionales capacitados, como enfermeras especialistas en salud mental, contribuyen a un impacto positivo sostenible que favorece la autogestión emocional y fortalece el vínculo madre-bebé.

BIBLIOGRAFIA

- 1, Shi Z, MacBeth A. The effectiveness of mindfulness-based interventions on maternal perinatal mental health outcomes: a systematic review. *Mindfulness*. 2017;8(4):823-47.
- 2, Leng LL, et al. A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of mindfulness-based interventions for perinatal depression and anxiety. *J Affect Disord*. 2023;326:1-13.
- 3, Nereu BJ. Estrategias de relajación durante el período de gestación. *Rev Esp Salud Mental*. 2013;15(2):123-31.
- 4, Gómez-Sánchez L. Beneficios del mindfulness en mujeres embarazadas. *Medicina (B Aires)*. 2020;80(52):45-60.
- 5, Quirónsalud. Hipn parto o cómo entrenar la relajación para tener una experiencia positiva. 2023.

