

LA GESTIÓN EMOCIONAL DE ESTE PERIODO ES ESENCIAL  
PARA UN BUEN TRANSCURSO DE LA GESTACIÓN

# Gestionar el estrés

El embarazo es uno de esos procesos evolutivos de transición donde la futura mamá y el futuro papá es fácil que se encuentren ante situaciones nuevas que puedan desbordarles. Por ello, hay que conocer qué es el estrés y cómo podemos gestionarlo durante el embarazo.

Juan Vicente Blázquez  
Psicólogo.



**A** lo largo de nuestro día suceden muchas situaciones en las que nuestro cuerpo se activa con el objetivo de solucionar diferentes escenarios, que pueden ir desde una demanda mínima de energía para levantarnos de la cama, a situaciones que supongan un mayor esfuerzo como una jornada laboral que se alarga o nuevas pruebas médicas a realizar en el proceso del embarazo.

Nuestro cuerpo se activa y soluciona las diferentes demandas energéticas, la mayoría de las veces sin que nosotros tomemos conciencia (quedamos con alguien que nos lleve al centro de salud si nos cuesta desplazarnos o hablamos con un compañero de trabajo para planificar una solución laboral). Pero, a pesar de estar muy preparado, hay determinadas situaciones que pueden suponer un escenario más difícil de superar como las transiciones evolutivas, o situaciones que suponen un cambio importante en la condición de la persona (matrimonio, muerte de un familiar, el primer hijo...).

## ¿Qué es el estrés y cuáles son sus fases?

El estrés supone uno de los problemas de salud más frecuentes en nuestra sociedad, se desarrolla en tres fases (alarma, resistencia y agotamiento) y a nivel fisiológico se regula por mecanismos vegetativos, inmunológicos y hormonales.

● **La fase de alarma** es un mecanismo de defensa ante una amenaza real (por ejemplo, cuando nuestro cuerpo nos

alerta si aún no hemos pasado el paso de cebra cuando estamos embarazadas y ya está en rojo, es muy probable que sintamos un agobio añadido por la responsabilidad de llevar a nuestro hijo) o que percibimos como tal (algo que nos alerta, pero que a otras personas en la misma situación no les alertaría, debido a que tiene una valoración subjetiva importante para nosotros). Es una fase que pretende prepararnos para el riesgo y que funciona en



otros seres vivos igualmente como un medio imprescindible para la supervivencia. Nuestro cuerpo pone muchos recursos energéticos a nuestra disposición para enfrentar una situación que hemos etiquetado como peligrosa para nosotros.

● **La fase de resistencia** corresponde a cuando la fase de alarma se repite en el tiempo (por ejemplo, si estamos viviendo en un cuarto piso sin ascensor y cada vez nos cuesta más subir durante el período de embarazo). Este tipo de circunstancias no siempre las asociamos al estrés, pero, a la larga, el esfuerzo provocado puede tener consecuencias como dolores de cabeza, fatiga crónica, contracturas musculares en diferentes partes del cuerpo, dolores de estómago, dificultades atencionales o de memoria. Las consecuencias a medio y largo plazo corresponderán con el grado de afectación que tenga en la persona y sus mecanismos de defensa.

● **La fase de agotamiento** supone que nuestro cuerpo se ve superado por las demandas tras una resistencia continua, donde finalmente las energías se acaban y no se opone más resistencia a una situación que acaba por desbordarnos. Esta situación no es nada deseable y debemos poner los recursos necesarios para que no llegue.

## ¿Qué podemos hacer para gestionar el estrés que surge durante el embarazo?

● **Apoyo social:** todos precisamos del apoyo social, buscamos a la gente para contarles cosas, nos gusta que nos tengan en cuenta y potenciamos la comunicación

en nuestras relaciones. Ahora bien, durante el período de embarazo muchos roles de la madre y del padre se van transformando, empieza a haber planteamiento sobre cuáles son las prioridades y sobre cómo distribuir las obligaciones. Esto, en muchas ocasiones, nos hace olvidar cuán importante es el apoyo social y la relación con nuestros iguales. En ocasiones supeditamos la relación social a obligaciones funcionales (tener todo ordenado, marcarse unos plazos muy rígidos...).

Los estudios y la experiencia clínica han demostrado que el apoyo social durante el embarazo facilita la capacidad de afrontamiento de los futuros padres. Poder guardar un rato para tomar un zumo con las amigas o ir una hora a la semana a correr con amigos, suelen ser ejemplos que demuestran que, con poco tiempo, podemos seguir manteniendo este recurso social que, a largo plazo, hará que tengamos mayor resistencia ante los momentos complicados. Además, el hecho de reforzar nuestros lazos sociales más allá de la familia provoca una menor presencia de síntomas de somatización, angustia y ansiedad, depresión y deterioro global.

● **Información sobre el proceso del embarazo:** en general, la mayoría de madres y padres se informan por medio de su ginecólogo o su matrona del proceso que van a llevar durante los nueve meses de embarazo (alimentación, sueño, suplementos vitamínicos...). Pero, aún existe una minoría que prefiere no informarse sobre los aspectos básicos, delegando la responsabilidad del proceso del embarazo a su médico o matrona. Existen aspectos técnicos que no son necesarios conocer pormenorizadamente, pero sí es cierto que la información que tiene que ver con los hábitos, cuidados y precauciones en el hogar es importante saberla y entenderla.

Durante el embarazo pueden surgir pequeñas complicaciones relacionadas con dichas explicaciones, y está demostrado que los futuros padres que entienden los hábitos y cuidados más habituales sufren de menor riesgo de depresión. La información de todos los profesionales es imprescindible para evitar situaciones de tristeza, de desesperanza, o sentimientos de culpa.



### Reserva un rato a diario para compartir con tu pareja y hablar de vuestro día

● **Planificación económica:** una buena planificación de los gastos e ingresos en cada etapa del embarazo evitará situaciones de ansiedad en los miembros de la pareja. Poder plantearnos un embarazo en plenitud también pasa por organizar la parte económica (reducción de horas de trabajo, aumento de ingresos por ayudas...).

● **Hablar a diario:** uno de los errores más comunes ante esta situación novedosa es no darnos cuenta de la importancia de una buena comunicación con nuestra pareja. Para fomentar una buena comunicación es imprescindible que os propongáis siempre un momento, que puede ser después de cenar, para hablar de lo que os preocupa (¿irá todo bien estos meses?, ¿cómo será gestionar la casa con el niño?, hoy he tenido un problema en el trabajo...), pero también de todo lo bueno que os pasa por la cabeza (hoy en el trabajo he podido ayudar a un compañero, el conductor del autobús ha tenido un gesto amable, mi amigo Héctor se ha acordado de nosotros y me ha llamado hoy...).

Los problemas deben expresarse como modo de confrontar y de liberar la

tensión (siempre con un tiempo que no supere el tiempo de expresión de vuestros momentos positivos). Y los momentos buenos os servirán de colchón para las situaciones de mayor cansancio al final del embarazo.

● **Tiempo de ocio:** sugerir actividades entretenidas a la embarazada (paseos cortos por entornos naturales, hacer un picnic, invitar a unos amigos a merendar sin que se lo espere...) ayudará a la pareja a sentirse realizado y fomentará una sensación de bienestar en la embarazada.

● **Dar ánimos:** fortalecer cualquier actitud o acción, por pequeña que sea, que os aporte una sonrisa, una sensación positiva o una energía extra (un masaje en los pies después de cenar, un “gracias”, una sonrisa a primera hora de la mañana...).

● **Identificar las señales previas entre los dos:** el embarazo nos propone nuevos retos en la vinculación con nuestra pareja. Hay momentos en los que uno de los dos no percibe que está entrando en un proceso más estresante, es el momento de confiar y escuchar las palabras que el otro miembro de la pareja nos quiere decir. Identificad las señales o los días de mayor estrés para compensar lo podemos hacer individualmente, pero también entre los dos, con confianza, porque no debemos olvidar que ambos queréis lo mejor para esa nueva vida que va a nacer. □