



GUÍA DE  
**APOYO EMOCIONAL**  
EN REPRODUCCIÓN ASISTIDA





## UNIDAD DE APOYO EMOCIONAL

---

Cuando necesitamos apoyarnos de la **ciencia** para poder lograr nuestro sueño de tener un hijo, además de un buen asesoramiento médico, también es recomendable atender la parte **emocional**.

¿Sabías que la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la infertilidad dentro del grupo de enfermedades crónicas por el dolor emocional que conlleva?

Para el **Instituto Bernabeu** es de suma importancia que te encuentres cómodo/a y satisfecho/a durante todo el recorrido del tratamiento, por ello te ofrece un **servicio integral** centrado en la persona, que atiende tanto a la parte física como al bienestar emocional.

La **Unidad de Apoyo Emocional** del Instituto Bernabeu tiene como finalidad acompañarte y ayudarte para que este camino lo puedas llevar con la mayor calma posible, dotándote de recursos personales para un buen ajuste emocional.

Hemos elaborado esta guía con la finalidad de proporcionarte información útil que pueda ser de ayuda en cualquier momento de tu experiencia, para que te sientas con la mayor armonía posible.

## ¿QUÉ DEBO SABER?

Durante el proceso de Reproducción Asistida se podrían diferenciar diferentes fases a nivel emocional:

### FASE 1

## IMPACTO EMOCIONAL

Una fase inicial característica, *el principio del camino*.

Uno de los proyectos más importantes de nuestra vida es el de tener hijos. Un proyecto en el que se despiertan muchas emociones como ilusión, incertidumbre, miedo, alegría... y que cada persona o pareja decide cuándo es el mejor momento para concebir. Pero cuando empezamos a llevarlo a cabo, y por algún motivo desconocido no es posible conseguirlo, todo nuestro sistema -emocional, físico y mental-, empieza a experimentar una crisis vital donde aparecen emociones de rabia, tristeza, envidia, impotencia, frustración, culpa... pudiendo verse afectadas poco a poco tanto nuestra vida social, como nuestra relación de pareja.

En esta fase incluimos el **diagnóstico**, uno de los momentos delicados del proceso, ya que escuchamos palabras que no son las que nos gustaría oír y terminología nueva que inicialmente es tan desconocida como reveladora para nosotros.

En esta primera fase, tras salir de nuestro primer momento de shock, funcionamos en modo "resolución de problemas" siendo una parte activa del proceso:

- Buscamos información, a veces sin control.
- Generamos unas nuevas expectativas, es un punto de inflexión, ya no vamos a ciegas.
- Reprogramamos tiempos, ahora podemos programarnos.
- Necesitamos tomar decisiones importantes: pruebas, reajuste económico, vacaciones...



Son momentos de inquietud, de incertidumbre y también de esperanza. Es un momento donde nos toca aceptar que tenemos un diagnóstico de infertilidad y empezar a gestionar el cúmulo de emociones que vamos sintiendo.

### ¿Qué puedo hacer?

- > Concédete el ritmo que necesites para organizar toda la información novedosa.
- > Permítete tu proceso emocional, déjalo fluir.
- > Busca información de fuentes fiables.
- > Comunícate con tu pareja, o bien con tu persona de confianza para tomar decisiones.
- > No descuides tus buenos hábitos.

### Consejo:

*"Camina lento, no te apresures,  
que a donde tienes que llegar es a ti mismo"*

*Ortega y Gasset*

## FASE 2

# TRATAMIENTO

Una vez tomada la decisión, entramos en la segunda fase caracterizada por emociones de ilusión, esperanza, inquietud, irritabilidad... y miedo. Por una parte, tenemos muchas ganas de empezar para llegar cuanto antes al final, pero la inquietud del resultado de cada paso y la preocupación por los avances en el proceso (saber si la medicación me la estoy administrando de manera correcta, etc) hace que se despliegue un estado de nerviosismo que pueden afectar a mi día a día:

- Dificultad para concentrarme.
- Dificultad para conciliar el sueño.
- Cambios en la comunicación con mi pareja-entorno, evitamos discusiones.
- Adelanto resultados catastróficos.
- A nivel social surge aislamiento, ya que no nos apetece dar explicaciones.
- A nivel laboral puede surgir tensión porque algo tan íntimo no lo queremos compartir, pero a la vez, necesitamos adaptarnos al calendario de visitas médicas.
- A nivel de pareja, no estamos de la misma manera: o bien nos unimos más, o bien nos distanciamos. Sentirnos comprendidas es fundamental.

# SENTIRNOS COMPRENDIDAS ES FUNDAMENTAL

## ¿Qué puedo hacer?

---

- > No descuides hábitos que te generan calma, el ejercicio como caminar y la alimentación saludable harán que tengas mayor energía.
- > Realiza ejercicios de regulación emocional como la meditación para mantener la conexión con el cuerpo, conectar más con el presente, para no dejarte arrastrar por el miedo al futuro, al resultado.
- > Entrénate para ver lo positivo de cada paso.
- > Practica cada día un entrenamiento mental sobre la atención, una privilegiada virtud.

## Consejo de nuestra psicóloga:

---

*“El mejor regalo que te puedes hacer es la conexión con tu cuerpo, con tu vientre... nutrirás la confianza y no dejarás espacio al miedo”*

## FASE 3

# RESULTADOS

Entramos a la tercera fase con los momentos más esperados, los resultados de todo nuestro esfuerzo:

1. El día de la recogida de ovocitos y muestra de semen.
2. La fecundación y evolución del/los embrión/es.
3. La transferencia embrionaria.
4. La "betaespera".

Se vuelven los 13 días más eternos de nuestras vidas, donde puedo sentir:

- Pérdida de control, puesto que ya no depende de mí en cierto modo, la naturaleza sigue su curso...
- Según las expectativas de las que parto puedo sentir frustración, decepción...
- La "espera desespera" y vivo cada día focalizando la atención entorno a lo mismo por lo que el día parece que duplique las horas.
- Desde el día de la punción hasta la transferencia, son 5 días en los que se vive prestando plena atención al teléfono, esperando escuchar datos esperanzadores.
- Desde la transferencia embrionaria hasta el día del análisis de la BhCG (Beta), se viven unos 10-13 días prestando especial atención a la sintomatología que pueda aparecer en el cuerpo, llegando a veces a obsesionar. En ocasiones, antes de que llegue el día de la BhCG, tenemos la tentación de realizarnos test en orina para adelantar el esperado resultado.



### ¿Qué puedo hacer?

- > Es un buen momento de practicar la paciencia para sobrellevar la espera.
- > Identificar mis emociones, reconocerlas y, sin juicios, permitir las.
- > Reconocer cuáles son las señales de alarma durante la "betaespera" y cuáles no, para no adelantar resultados.
- > Conectar con el cuerpo con el embrioncito, cultivar la confianza desde el momento de la transferencia.
- > Céntrate en el paso a paso, en el día a día, en el presente.
- > Vívelo sin expectativa.

### Consejo de nuestra psicóloga:

*"Liberate de tus expectativas  
para vivirlo como te mereces,  
con armonía"*

## Situaciones de especial atención

---

### DUELO **GESTACIONAL**

La pérdida de tu bebé supone una de las experiencias más dolorosas que puede experimentar un ser humano. Un acontecimiento en el que nuestra mente no se encuentra preparada y que, en función de cómo se gestione el dolor, puede convertirse en una experiencia traumática.

No existe demasiada información sobre cómo actuar cuando esta desafortunada experiencia sucede y, cuando pasa, es tan impactante que nuestra mente entra en estado de shock, siendo incapaces de reaccionar, de expresar, ni de tomar decisiones.

Es en ese preciso momento cuando la información sobre cómo proceder es de vital importancia.

En el **servicio de apoyo emocional** de Instituto Bernabeu te enseñamos a que puedas identificar todas las emociones que aparecen en el proceso de duelo, para poder permitirte y tener recursos para transitar el dolor de una manera más terapéutica.

Este aprendizaje será beneficioso y te preparará para conectar con un nuevo embarazo.

*"Aprende a transformar  
el dolor en amor"*





---

## DUELO GENÉTICO

Nuestra construcción mental sobre nuestro futuro hijo/a está sujeto a unas creencias establecidas por la información que recibimos del exterior, ya sea nuestro entorno familiar, social, educativo... Nos formamos un ideal y damos por hecho que nuestro hijo/a va a tener nuestra carga genética, incluso que puede heredar alguna característica nuestra o de nuestra familia que tanto nos gusta.

En el momento que escuchamos que nuestra única opción para tener a nuestro hijo es la donación de gametos (óvulos y/o semen), nuestra mente entra en un estado de shock necesario para empezar a procesar el duelo genético, que quiere decir dolor o malestar por la pérdida de la posibilidad de que nuestro hijo/a herede nuestros genes.

Este duelo es necesario transitarlo, y libremente poder expresar todas las dudas que genera la técnica, ya que es uno de los tabúes dentro de la Reproducción Asistida. Nos encontramos solos sin saber muy bien como digerir todo el movimiento emocional que conlleva (miedos, sensación de rechazo, tristeza absoluta, incomprensión, rabia, sensación de injusticia, envidia, celos, desconcentración, esperanza, impotencia, frustración...)

En la Unidad de Apoyo Emocional de Instituto Bernabeu ofrecemos un espacio especial donde encontrar información valiosa para resolver las numerosas preguntas que suelen aparecer.

Nuestra misión no es convencerte ni que accedas a la técnica con resignación, sino que, a través de tu diálogo reflexivo, llegues a la aceptación para poder darle a tu hijo/a la bienvenida que os merecéis, con confianza, sin miedo.

*"Lo que resistes persiste,  
lo que aceptas se transforma"*  
*Carl Jung*

## CREAMOS UN **ESPACIO DE BIENESTAR**

Todo ser humano tiene que buscar su espacio de bienestar, que es aquel espacio donde encontramos paz y armonía.

Nuestro primer espacio es nuestro interior, que a través del autoconocimiento nos permite encontrarnos, escucharnos y poder cubrir nuestras necesidades. Este espacio se consigue con una dedicación intencionada de prestarnos atención para encontrarnos en sintonía. Tras ejercicios prácticos aprenderemos a conectar con nuestro cuerpo como brújula que nos guía hacia la dirección idónea para uno mismo.

*“El mejor regalo que le puedes hacer a tu hijo/a es tu paz interior”*



### ¿CÓMO PUEDO **ENCONTRAR MI PAZ INTERIOR?**

La **regulación emocional** es algo básico, pero requiere un aprendizaje. Aprender a gestionar la emoción es un acto sencillo, pero a la vez requiere una serie de requisitos para poderlo llevar a cabo como es la intención, la apertura y una actitud favorable.

- Intención de querer aliviar el malestar mediante recursos personales
- Apertura a las sensaciones corporales como medio de conexión con el cuerpo
- Actitud favorable de bondad hacia uno mismo para tomar consciencia sobre nuestra propia realidad

Todo ello facilitará una transformación individual que ayudará a encontrar bienestar tanto a nivel individual, con nuestra pareja y con nuestro entorno familiar-social.

Todos los escenarios requieren un **proceso de aceptación** para poder tomar decisiones y seguir avanzando con armonía. La aceptación de cualquier circunstancia que nos genera malestar produce una transformación hacia una mirada apreciativa.



*"Aunque nada cambie,  
si yo cambio, todo cambia"*  
*Marcel Proust*

La realidad es la que es, pero tu cambio te lleva a percibirla de otra manera, a ver otras posibilidades, a tener nuevos vínculos.

El Servicio de **Apoyo Emocional** de Instituto Bernabeu te brinda la posibilidad de contar con un espacio libre donde podemos dejar fluir nuestras emociones y aprender recursos para encontrar nuestro bienestar emocional.

## **BENEFICIOS** DEL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL

- > Sentirás que no estás sola.
- > Comprenderás tu malestar, aprenderás a identificar tus emociones.
- > Sentirás alivio.
- > Sentirás mayor conexión con tu cuerpo.
- > Encontrarás sintonía mente-cuerpo.
- > Entrenarás tu atención para aumentar tu energía, tu concentración.
- > Añadirás hábitos saludables a tu rutina como ritual de autocuidado.
- > Aprenderás a regular tu emoción.
- > Vivirás más en el presente.
- > Mejorarás la comunicación y relación con tu pareja.
- > Te prepararás para vivir un embarazo consciente.

Redactado por **Departamento de Psicología y Apoyo Emocional** de Instituto Bernabeu

# INSTITUTO BERNABEU

MEDICINA REPRODUCTIVA

# ib

+34 965 50 40 00

[www.institutobemabeu.com](http://www.institutobemabeu.com)



## ESPAÑA

---



Alicante

Madrid



Mallorca



Cartagena



Albacete



Elche



Benidorm



## ITALIA

---

Venecia

