



APOYO EMOCIONAL
DURANTE TU TRATAMIENTO
DE FERTILIDAD:

Diez pasos fundamentales

INSTITUTO
BERNABEU
MEDICINA REPRODUCTIVA



Nuestro decálogo

Haz un ajuste de tu realidad y rompe tus expectativas **01**

Identifica tus emociones **02**

Permítete sentir malestar **03**

Escucha tus propios conflictos internos **04**

Empatiza con tu entorno, tú juegas con ventaja **05**

Descubre tus necesidades y las de tu pareja **06**

No adelantes escenarios futuros **07**

No te obligues a cumplir con compromisos y eventos no deseados **08**

Disfrutas con actividades placenteras **09**

Realiza un **ejercicio de meditación a diario** **10**

01

HAZ UN AJUSTE DE TU REALIDAD, Y ROMPE TUS EXPECTATIVAS, ASÍ EVITARÁS LA DECEPCION

¿Cuántas expectativas construimos sobre la maternidad sin ser una cuestión que dependa al 100% de nosotros?

Cuando esperamos que algo que no depende de nosotros suceda de una manera concreta, y no sucede, sentimos frustración, decepción... una sensación de malestar.

Aprender a vivir sin expectativas te hará experimentar el día a día con mayor tranquilidad, te conectará más con tu presente, te hará consciente de tus posibilidades reales y te ayudará a gestionar mejor el sentimiento de decepción.

IDENTIFICA TUS EMOCIONES, ASÍ PODRÁS COMPRENDERLAS

Es normal sentirnos cada día con alguna emoción diferente, unos días estamos más tristes, otros con más rabia, otros nos vienen miedos... identificar cada día cómo nos sentimos para poder comprendernos, es la base para poder regular nuestras emociones. Si no las identificamos, será más complicado comprendernos.



03

PERMÍTELE SENTIR MALESTAR COMO PARTE DEL PROCESO

Una vez que identificamos las emociones, tenemos que otorgarles su espacio para permitirnoslas.

Creemos que la búsqueda de un bebé debe despertarnos únicamente emociones de alegría, ilusión, tranquilidad... pero no, también viene acompañado de otras emociones, y todas tienen que fluir.

Intentar siempre estar tranquila y alegre es una lucha agotadora. No te exijas cómo debes sentirte, permítete sentir todas las emociones que aparezcan.

ESCUCHA TUS PROPIOS CONFLICTOS INTERNOS ENTRE LO QUE SIENTES Y LO QUE PIENSAS

Cuando tenemos ruido mental, tendemos a desconectarnos de nuestro cuerpo y podemos sentir como un conflicto entre lo que pienso y lo que siento, tipo “tengo claro que es la mejor opción, pero no me siento bien, hay algo que me genera malestar”.

Pararnos a escuchar lo que sentimos es la mejor manera para resolver el conflicto y guiarnos mejor.



05

EMPATIZA CON EL ENTORNO, TÚ JUEGAS CON VENTAJA, ELLOS DESCONOCEN EL IMPACTO EMOCIONAL POR EL QUE ESTÁS PASANDO

Cuántas veces escuchamos de nuestro entorno comentarios que nos hacen daño, tipo: "¿para cuándo el bebé?", "¿para cuándo el segundo bebé?", "¿a quién se parece?", "estoy embarazada", "me he quedado a la primera!", "cuando te relajes lo conseguirás", "eres joven, por lo menos tienes libertad para viajar..." **frases tan frecuentes y dolorosas, te hacen sentir incomprendida, infravalorada, intimidada...** Aprender a empatizar con el entorno es un recurso que te ayudará a comunicarte mejor, no esperes la comprensión en los demás, ellos desconocen el proceso, empatiza tú con la situación. Así gestionarás mejor los comentarios

DESCUBRE TUS NECESIDADES Y LAS DE TU PAREJA

¿Cuáles son tus necesidades? ¿están cubiertas?

Una pregunta muy importante que debemos cuestionarnos. Descubrir cuáles son mis necesidades me permitirá poder cubrirlas, y me sentiré más satisfecha conmigo misma, en sintonía.

Si tienes pareja, es una cuestión que debemos compartir, es necesario conocer cuáles son las necesidades de tu pareja para poder cubrirlas, y viceversa. Este ejercicio os unirá, os comprenderéis, a pesar de tener necesidades diferentes.

07

NO ADELANTES ESCENARIOS FUTUROS, EVITA RETROALIMENTAR EL MIEDO Y LA PREOCUPACION

Ante una problemática, es frecuente que nos invadan pensamientos negativos sobre escenarios futuros a los que nos da miedo poder llegar como un tratamiento fallido, una pérdida gestacional, no conseguirlo nunca... **es importante identificar que son escenarios futuros, pero no es nuestro presente, atender a nuestras posibilidades reales nos evitará sentirnos en continua preocupación sobre algo que posiblemente nunca llegará a pasar.**

NO TE OBLIGUES A CUMPLIR CON COMPROMISOS Y EVENTOS NO DESEADOS, EVITARÁS MOMENTOS ESTRESANTES

A nivel social se produce un cambio, ya no nos sentimos igual con el entorno, sobre todo si hay embarazadas o tienen a su bebé. Es doloroso, pero no creas que eres una mala persona por sentir envidia, tristeza o rabia, **en realidad no te duele el embarazo de tu amiga/familiar, te duele que tú no lo has conseguido todavía.**

Es normal que no te apetezca compartir cenas, cumpleaños, cafés... no te obligues a realizar algo que no te apetece, no te castigues, y no te culpes ni te sientas mal... quien te aprecia, lo respetará.

09

REALIZA ACTIVIDADES PLACENTERAS DONDE PUEDAS DISFRUTAR, AYUDARÁ A SENTIRTE BIEN

Cuando todo gira entorno a conseguir el embarazo tan deseado, dejamos en un segundo plano aquellas actividades que nos hacían sentirnos bien como el deporte, algunos hobbies, alguna rutina, alguna actividad en pareja, las relaciones íntimas...

La búsqueda de embarazo nos absorbe tanto tiempo que dejamos estas actividades de lado, es hora de retomar alguna actividad aparcada.

10

REALIZA UN EJERCICIO DE MEDITACION DIARIO QUE TE AYUDE A CONECTARTE CON EL CUERPO Y NO TANTO CON LA MENTE

A todos nos gusta encontrarnos en un estado de tranquilidad y armonía, pero no es algo sencillo.

Sin embargo, se puede conseguir con facilidad realizando ejercicios de meditación. **La meditación nos enseña a conectarnos con nuestro cuerpo, a identificar nuestras emociones**, a descubrir nuestras necesidades, a llevar la atención donde queremos, a romper expectativas... a conectar menos con nuestro ruido mental a través de la respiración.

Es un ejercicio práctico que tenemos que integrarlo en nuestra rutina diaria y con 15 minutos diarios conseguiremos grandes beneficios.





“Alivia saber que no soy la única persona que siente y piensa como lo hago yo, porque el proceso se normaliza en mi interior y eso ayuda a llevar la carga emocional”.

Rosa

**INSTITUTO
BERNABEU**
MEDICINA REPRODUCTIVA **ib**