


proPUESTA

PSICOLOGÍA DEL PADRE DURANTE
EL EMBARAZO Y EL PUERPERIO

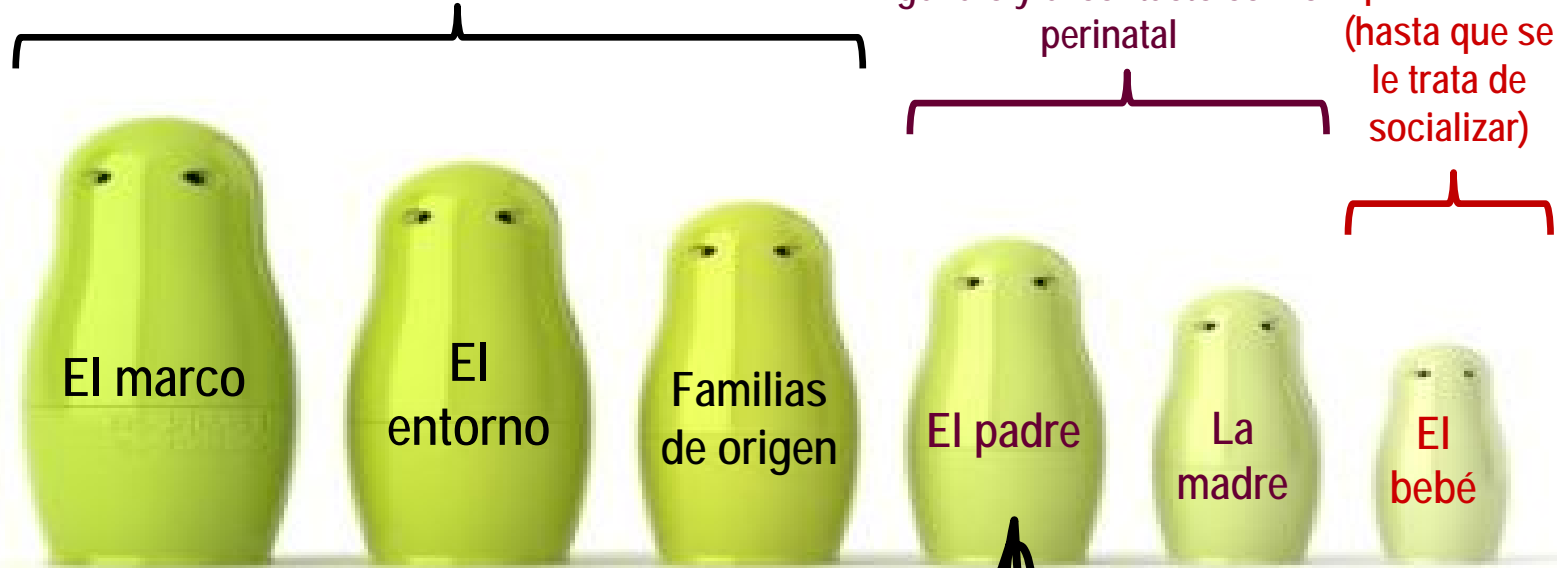


Es decir...
la ubicación
del padre
(en lo perinatal)

Influencia sobretodo por la socialización y en éste caso prima la cuestión de género

En paternidad, la influencia queda dividida entre el género y el contacto con lo perinatal

Solo lo perinatal... (hasta que se le trata de socializar)



El hombre transita a padre
por medio de un bebé...
por tanto **el punto de
partida es el bebé**

Y ¿qué es lo que necesita el bebé?

Cómoda y vínculo

¿Quién se lo da?

La madre (generando la diada)

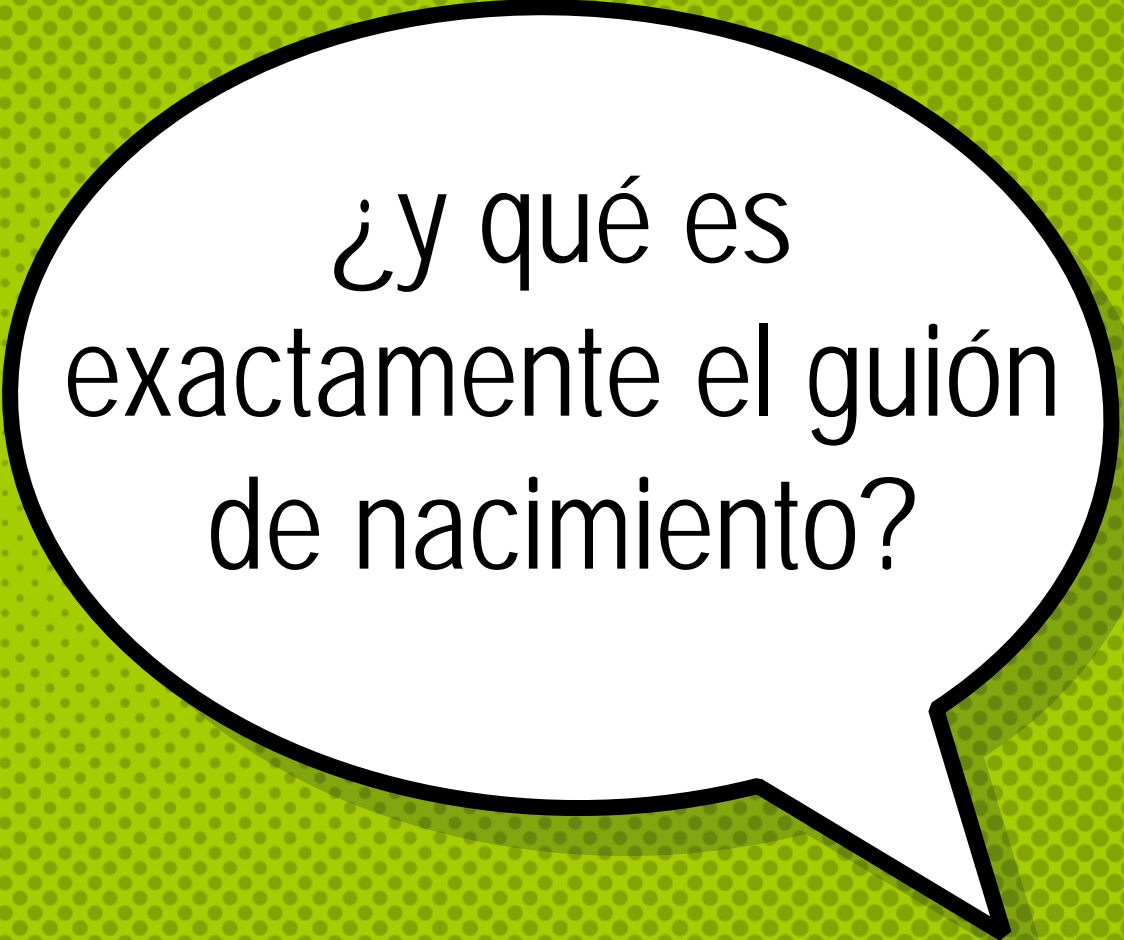
¿Y qué hace el padre?

Acompañar a la diada en las necesidades de la diada

resPUESTA



PSICOLOGÍA DEL PADRE DURANTE
EL GUIÓN DE NACIMIENTO DEL BEBÉ



¿y qué es
exactamente el guión
de nacimiento?

EL **GUIÓN DE NACIMIENTO** ES EL PERIODO QUE
COMPRENDE LOS SIGUIENTES PROCESOS VITALES:

Preconcepción

Concepción

Gestación

Parto

Puerperio

... Y que sirven para encauzar el camino hacia la "crianza" y el
"adulto sano" como parte de otro periodo: **EL GUIÓN DE VIDA**

y el padre, como parte responsable, debe conocer y cuidar el tránsito por todos y cada uno de estos procesos para vivirlos y acompañarlos en salud y solidaridad de pareja



La paternidad es un proyecto de a 2 para incorporar a un tercer miembro

Toma de conciencia de que se es parte de un proceso:

el guión de nacimiento del bebé

Porque venimos de la visión de cómo ha de sumarse y comportarse el padre ante un suceso como por ejemplo el puerperio de la madre, pero de manera separada, como si el padre fuese una variable externa y aquello no tuviese que ver con él o no le afectase en su vida
(así se ve y se le ve)

Pero se ha de tener claro lo que implica la nueva **condición de padre**, entendiendo cómo se encara, cuáles son las responsabilidades subyacentes y cómo le puede afectar a su vida estar ante un proceso que tiene que asimilar

Así, hay que ver:

1. Cómo encara el padre la paternidad
2. Cuáles son las responsabilidades del padre
3. Qué cosas le suceden al padre

Capítulo 1

¿COMO
ENCARAN LOS
HOMBRES LA
PATERNIDAD?

Una de 3

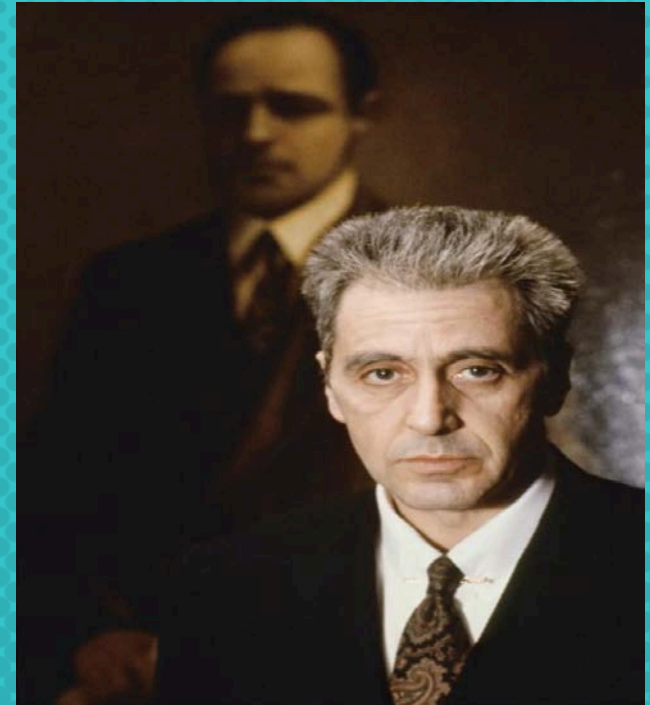
Ausentes

Despertándose

Presentes

1. AUSENTES (desde la ceguera, el desconocimiento y la irresponsabilidad inconsciente)

- ✓ Hombres que no quieren cambios y que confunden prioridades y responsabilidades
- ✓ Buscan mantener la vida pre-paternidad
- ✓ No se informan ni forman en paternidad
- ✓ Y así no aprenden ni se transforman
- ✓ La paternidad es incompleta no es real
- ✓ Viven en la subcontrata
- ✓ Se rigen por la herencia patriarcal
- ✓ Instalados en la anestesia
- ✓ Tienden a la negligencia en los cuidados
- ✓ Abocados al conflicto de pareja o con hijos/as
- ✓ No suelen llegar a consulta
- ✓ Viven en el pasado y repiten destino y errores



2. DESPERTÁNDOSE (con voluntarismo, cierta visión pero con miopía, sin verla)



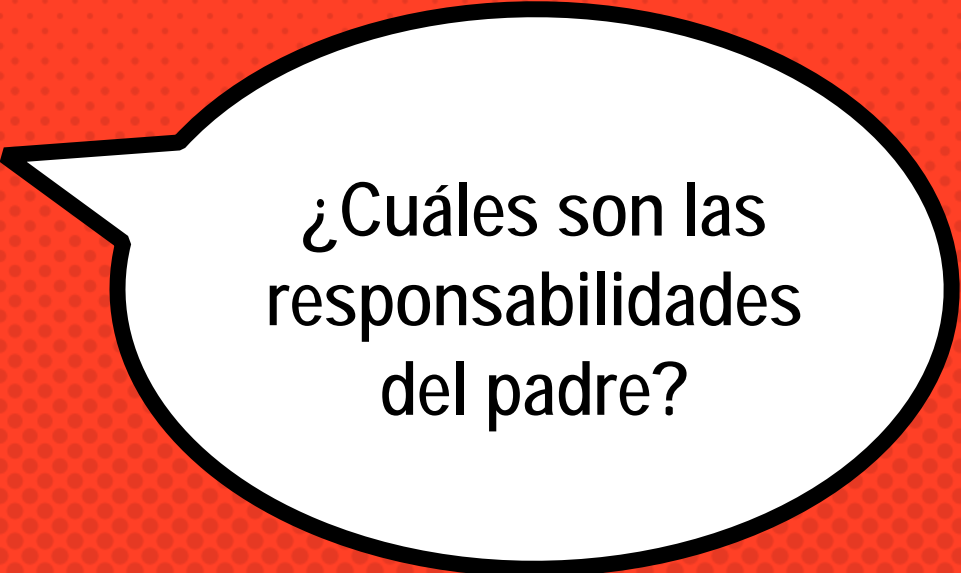
- ✓ Hombres que quieren pero no saben
- ✓ Motivados por los nuevos conceptos
- ✓ Quieren ser mejores
- ✓ Ilusionados por el potencial reparador de la paternidad
- ✓ Ansían aprobación
- ✓ Predispuestos al aprendizaje (participación activa)
- ✓ Son hombres muy bien intencionados
- ✓ Locus de control externo
- ✓ Sin realmente interiorizar el rol
- ✓ Es la Padrazomanía
- ✓ Riesgo de brote de heridas narcisistas
- ✓ Riesgo alto de vivir en conflicto
- ✓ Grupo de riesgo para desarrollar patologías

3. PRESENTES (desde la responsabilidad, corresponsabilidad, solidaridad y empatía)

- ✓ Hombres que sí saben lo que toca, quieren saber más y acompañan (viven presentes)
- ✓ Entienden definición de la pareja como «un acuerdo de solidaridad»
- ✓ Su modelo de felicidad no es acosta de otros
- ✓ Corresponsabilidad real
- ✓ Asimila que no está en la ayuda sino en el reparto de las tareas y los cuidados
- ✓ No requieren supervisión ni auditoría sino negociación y planificación
- ✓ Entienden su papel, lo trascendental, sin usurpar, sin competir, en solidaridad
- ✓ No buscan sobrecompensar heridas o carencias
- ✓ La fase de demostrar que saben hacer cosas está superada y hacen lo que toca
- ✓ Cuando algo falla aceptan las limitaciones, propias o ajenas y piden ayuda sin rubor
- ✓ Mentalidad constructiva, conciliadora y sobretodo empática
- ✓ En formación continua (humildad vs arrogancia)
- ✓ Padres emocionalmente más trabajados y con gran potencial pedagógico y de apoyo



Capítulo 2



¿Cuáles son las responsabilidades del padre?

Informarse

y formarse

en lo referente a su nueva condición de padre,

ES DECIR, EN LO RELATIVO AL GUIÓN NATAL DEL BEBÉ,

para poder guiarle y acompañarle en salud.

Es decir, entender qué sucede, qué variables hay en juego y cómo puede afectar a la salud del bebé, de la madre y del padre

(hemos aprendido a delegar y a no querer mirar lo que por responsabilidad hay que mirar)

Preconcepción

Deseos, expectativas, miedos, precedentes familiares (de embarazos previos o pérdidas perinatales), posicionamientos familiares, marco social, económico, cultural, religioso, político, etc.

Concepción

Dificultades, vía de la concepción, si fue deseado, buscado, inesperado, forzado o por reproducción asistida y por supuesto, el marco

Gestación

Embarazos de riesgo, experiencias previas, miedos, expectativas, situación familiar, acompañamientos, delegación del poder de decisión, empoderamiento, pruebas médicas, estado de la pareja, si puede darse la «preocupación maternal primaria» (Winnicott), etc.

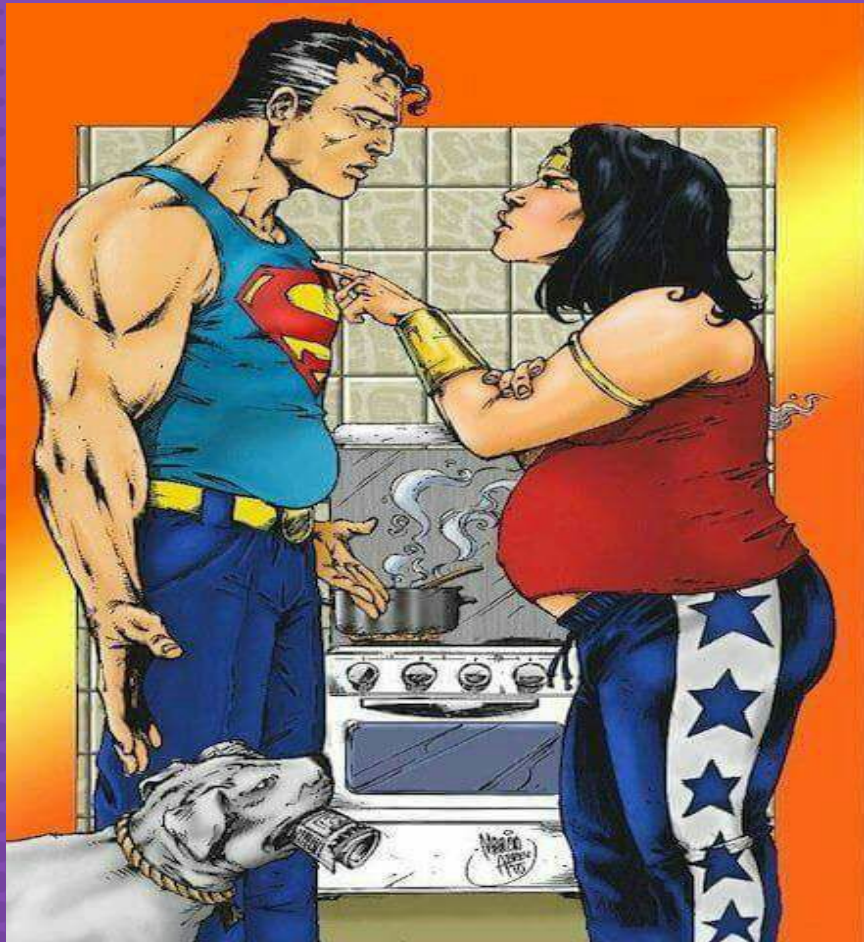
Parto

Experiencia previa de parto, dónde y con quién, protocolos hospitalarios, el parto en casa, parto durante el puerperio, acompañamientos, riesgos para la madre, riesgos para el bebé, expectativas de la madre, del padre, de la familia de origen, posibles intervenciones, etc.

Puerperio

Protocolos post parto, extergestación, lactancia, recuperación, acompañamiento, los plazos, expectativas, exigencias de vida, de la pareja, de la familia de origen, del círculo social, incorporación laboral, cuadros de ansiedad, depresión o psicosis puerperal, etc.

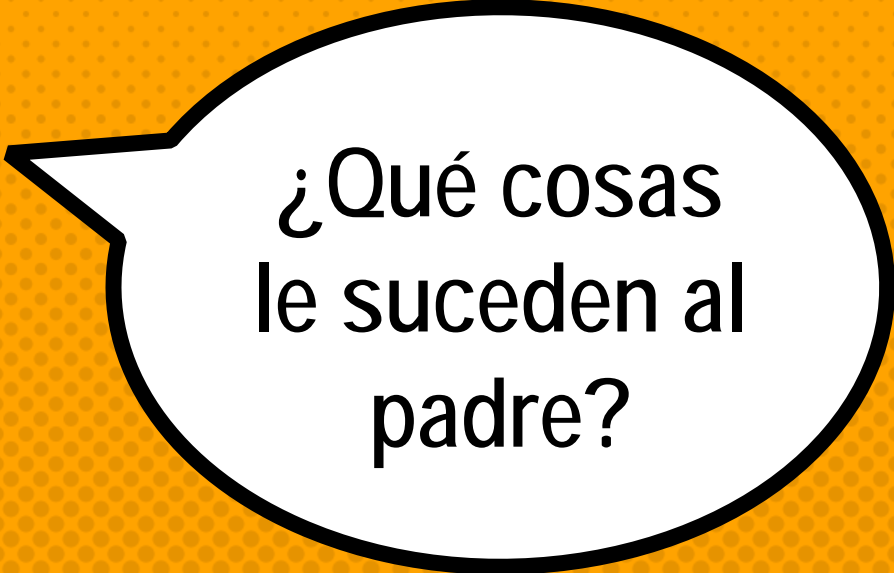
- × Etapas: inmediato, temprano, ampliado, emocional
- × Tipologías: primerizo, encadenados, tras cesárea, sin bebé, tras FIV, en solitario, múltiples, tras violencia obstétrica, con maltrato, en adolescentes



Un ejemplo: padres en crisis

- × Crisis de pareja en gestación por incumplimiento de expectativas o compromisos
- × Resulta un motor de cambio
- × La pareja actúa como despertador
- × Ella no puede zafarse del bebé pero ¿él?
- × Se revela la relación de poder > privilegios
- × Miedo a la pareja > «ella no es tu madre»
- × Confusión de roles > ¿quién es quién?
- × Se tira de lo conocido > el guión heredado
- × Asoma el machismo > aunque no se vea
- × Disonancia cognitiva... en ambos
- × Disociación emocional
- × «No sé, no puedo» y escaqueo selectivo

Capítulo 3



¿Qué cosas
le suceden al
padre?

**Riesgos y
patologías >**

*ilustrado a través de la
depresión por paternidad
(que no depresión post parto)*

LOS PADRES SUFREN PATOLOGÍAS... Y NO LO SABEN: la depresión

- ✓ Invisibilidad de la depresión por paternidad (8-10% de incidencia)
- ✓ Realidad y patologías desconocidas tanto por el sistema sanitario como por la red de apoyo
- ✓ El hombre incrementa el riesgo de depresión en su tránsito a la paternidad
- ✓ Correlato de tasas de depresión paterna y materna
- ✓ Si ella sufre depresión aumenta la probabilidad de que el hombre también la sufra aunque la oculte
- ✓ El doble de incidencia en el varón durante el proceso de gestación y puerperio de la mujer
- ✓ Padres con buena relación de pareja y buen vínculo con bebé tienen mayor riesgo
- ✓ Tasas más altas de depresión de 3 a 6 meses post nacimiento
- ✓ Aumenta de estrés con la ocultación o negación de los síntomas debiéndose al rol de varón aprendido
- ✓ Cuando no se interioriza el nuevo rol de padre se es más permeable a la crítica externa y a actuar de troyano con la diada

Factores de riesgo

- × Miedo a la paternidad: a las nuevas responsabilidades, pérdida de la pareja, de libertad y privilegios
- × Expectativas no cumplidas sobre tener sexo después del parto
- × Ansiedad por el nuevo rol (revivir traumas de la propia infancia)
- × Sensación de pérdida de control
- × Estrés por excesivos cambios
- × Preocupaciones financieras
- × Experiencia negativa de parto
- × Expectativas no satisfechas en la atención perinatal
- × Duelos, estrés, falta de sueño
- × Cambios en las relaciones
- × Diagnóstico otras patologías
- × Discusiones pareja
- × Pérdida de libido

Síntomas

- × Agotamiento
- × Ansiedad
- × Irritabilidad
- × Impulsividad
- × Frustración
- × Psicosis
- × Desesperanza
- × Tristeza
- × Pérdida de peso
- × Conductas de anestesia
- × Fantasías de evasión
- × Pensamientos de muerte
- × Pérdida de interés
- × Culpabilidad
- × Refugio exagerado en evasiones
- × Dificultad para quedarse quieto
- × Obsesión financiera
- × Conductas de riesgo
- × Separación de la familia
- × Aislamiento social
- × Celos por competidos
- × Miedo a dañar al bebé
- × Dificultad de concentración
- × Dificultad en toma de decisiones

Consecuencias

- × Aumenta probabilidad de desarrollo de enfermedades psíquicas en descendencia (la dificultad en las relaciones sociales y la relación con las emociones, propias y ajenas)
- × Se invisibiliza la depresión del varón por los roles de género (por no eclipsar o por sí hacerlo en un acto regresivo de supervivencia emocional por falta de otros recursos)
- × Los hombres no reciben apoyo de los profesionales de la salud durante el periodo de guión natal del bebé afectando a todo el sistema > **clave el diagnóstico temprano**
- × Refugio o pérdida de interés por el trabajo, aficiones, las relaciones sociales y el sexo
- × Problemas físicos (sistema inmune, cabeza, digestivo, espalda, bruxismo, etc.)
- × Problemas de concentración, desmotivación, no reconocen síntomas
- × Pensamientos de suicidio

Claves de afrontamiento: lo que se puede hacer

1. En crianza el primer enemigo es la desinformación y el cansancio
2. Reconocer la enfermedad y los síntomas, tomarlo en serio y comunicarse abiertamente
3. **No aislarse**, buscar apoyos, recursos, herramientas y pedir ayuda profesional
4. Informarse en cuestiones perinatales, género y comunicación no violenta
5. Protección de la diada y generación del propio vínculo con el bebé
6. Potenciar y reforzar el «nosotros», buscar, cuidar y atesorar el tiempo en pareja
7. Sin saber si hay depresión no juzgar los síntomas (evasiones, disputas, alcohol)
8. Hacer por descansar cuando se puede, sin sobrecargarse, planificando y negociando
9. Involucración en los cuidados (y toma de conciencia del autocuidado)
10. Reparto de tareas acorde a la nueva situación y a las demandas del bebé
11. Intentar generar ocio

EN SUMA, PARA LA UBICACIÓN DEL PADRE SERÍA BUENO:

1. Entender la psicología del varón, entendiendo su camino, su universo y su tránsito de hombre a padre desde su programación social
2. Inmersión en el mundo emocional de la empatía con el otro (la madre y el bebé)
3. Urge visión ecosistémica incluyendo la dimensión perinatal y de género
4. Aprender a canalizar los mensajes: practicar la comunicación no violenta
5. Generación de compromisos: en lo individual y en lo social
6. Revisión continua: buscar contraste (vigilar narcisismo pedagógico)
7. Como personas no somos responsables de la programación recibida pero sí lo somos de corregirla



Bibliografía

- La depresión posparto afecta al 10% de los padres recientes
<https://www.elmundo.es/elmundosalud/2010/05/18/neurociencia/1274201676.html>
- Los padres primerizos también pueden sufrir depresión posparto
<https://www.elmundo.es/salud/2014/04/16/534e6b5722601d03728b4576.html>
- Depresión postparto en hombres: síntomas y tratamiento
<https://www.psicologia-online.com/depresion-postparto-en-hombres-sintomas-y-tratamiento-3709.html>
- Swings in dad's testosterone affects the family after baby arrives
<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/09/170905145535.htm>
- Levels of hormones in fathers after birth correlate with later caring activity
<https://familyincluded.com/hormones-fathers-birth-caring/>
- Postnatal depression: fathers can suffer similar issues to women
<https://www.theguardian.com/science/2018/aug/09/new-fathers-suffer-similar-rates-of-depression-as-mothers-experts-warn>

Bibliografía

- Men get postnatal depression, too
<https://www.theguardian.com/society/2018/sep/04/fathers-men-get-posnatal-depression-too>
- Prevalence of paternal depression in pregnancy and the postpartum
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27475890>
- Prenatal and Postpartum Depression in Fathers and Its Association With Maternal Depression
<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/185905>
- Prevalence of paternal depression in pregnancy and the postpartum
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032716305705>
- Focus on fathers: paternal depression in the perinatal period
<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1757913918790597>
- Symptoms of depression in Swedish fathers in the postnatal period and development of a screening tool
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/sjop.12396>

GRACIAS

Correo:

javierdedomingo@gmail.com

Twitter:

[@javidedomingo](https://twitter.com/javidedomingo)

Teléfono:

622 499 493