



MINDFULNESS *para* *embarazadas*

Dr. Santiago Segovia

Potencia el
vínculo con tu
hijo y disfruta
de un embarazo
afectivo y feliz

Cydonia

Mindfulness para embarazadas

Ediciones Cydonia S.L.
<http://www.edicionescydonia.com>
Apartado de Correos 222
PORRIÑO- Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2017
© Santiago Segovia
Diseño de cubierta: Ignacio Docampo
Maquetación: JGB
Primera edición, septiembre de 2017

Printed in Spain - Impreso en España
I.S.B.N. 978-84-947223-0-1
Depósito Legal: VG 534-2017
Imprime: Reprográficas Malpe

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso escrito de Ediciones Cydonia S.L.

MINDFULNESS *para* *embarazadas*

Dr. Santiago Segovia



Índice

Prólogo , por Daniel Chumillas	9
Introducción	13
1. Programa Mindfulness Based Mental Balance	17
<i>La meditación y la manera en la que la atención funciona</i> .	22
<i>El cerebro mindful</i>	23
<i>Programa Mindfulness Based Mental Balance (MBMB)</i> ...	26
2. Efectos del estrés durante la gestación	31
<i>Importancia de la prevención del estrés en la gestación</i> ..	37
<i>Efectos del estrés prenatal sobre la programación genética</i> .	38
<i>Efectos del estrés prenatal: estudios en humanos</i>	44
<i>Meditación, estrés y emociones</i>	51
3. El vínculo materno-filial temprano	55
4. El programa Mindfulness Based Mental Balance para madres gestantes. Instrucciones para la práctica	69
<i>La práctica de la serenidad para prevenir y paliar el estrés</i>	73
<i>La práctica del amor benevolente para facilitar y potenciar el vínculo afectivo materno-filial “in utero”</i>	89
Epílogo	95
Bibliografía	97

PRÓLOGO

Por Daniel Chumillas
PSICOTERAPEUTA

HASTA NO HACE MUCHO, CUANDO A LA MAYORÍA de los occidentales se nos sugería meditar, veíamos en nuestra imaginación a un individuo sin apenas ropa, sentado en una posición a primera vista incómoda, con los dedos pulgar e índices juntos y con la mente totalmente abstraída, supuestamente en blanco; quizás algunos podrían incluso agregar un efecto sonoro: el famoso *Ohm* o *Aum*. La reacción automática en la mayoría de las ocasiones era: «Uf, eso no es para mí. Yo no soy una persona religiosa...». Si además alguno tenía el atrevimiento de intentar dejar la mente en blanco, el ataque despiadado de múltiples ideas le acababa de confirmar su sospecha:

–¿Meditar? Muy difícil. Eso es para los orientales.

Por suerte, los tiempos han cambiado y el número de occidentales que nos acercamos a la práctica de la meditación, especialmente al *mindfulness*, es en la actualidad considerable. Tanto es así, que son ya muchas las empre-

sas que incentivan esta modalidad entre sus empleados y cada día más y más profesionales de la Medicina y de la Psicología lo recomiendan como medida terapéutica.

Si traducimos *mindfulness* al castellano, debemos referirnos a un estado de atención plena. Un estado de consciencia enfocada. Ser conscientes del aquí y ahora, y si en ese “aquí y ahora” aparecen pensamientos o no. Si aparecen, bien, y si no aparecen, también bien; porque si el estado ideal es aquel en el que se produce la vacuidad mental, el logro de este estado es a través del *no juicio* o de la ecuanimidad, palabra que cobra pleno sentido cuando asistimos a los talleres del doctor Santiago Segovia. A mí siempre me ha gustado utilizar el símil de los bíceps para explicar el proceso de la meditación y lidiar con la posible frustración del practicante al tomar consciencia de la jaula de grillos que puede ser nuestra mente: cuando queremos desarrollar los bíceps, cogemos una mancuerna y realizamos varias repeticiones en las que tensamos y destensamos el brazo; solo así podremos ejercitar ese músculo. Podemos pensar en la meditación de forma similar: un músculo que con la práctica diaria se va a fortalecer más y más y en el que, sobretodo al principio, se va a producir esa concentración (tensión) y relajación. Estoy unos segundos sin pensar, me relajo de esa concentración y aparecen los pensamientos; me doy cuenta y vuelvo a conquistar esos segundos en los que no pienso, de forma que cada vez que practique aumentará mi capacidad de estar concentrado, enfocado. Y esto siempre sin juicio; sin acusarnos. Encontraremos a lo largo de la obra la sugerencia de varias técnicas, todas ellas sencillas, para conquistar dicha meta-atención.

En el doctor Segovia convergen, por un lado, la experiencia y el estudio de largos años sobre meditación y, por el otro, el conocimiento y la práctica científica que le

han llevado a obtener una cátedra de Psicobiología. Podemos, gracias a él, comprender los mecanismos de nuestra mente y asimilar los conceptos orientales de la meditación, aportándoles un contexto científico más comprensible para la mente occidental cuya predominancia es el hemisferio izquierdo.

El *mindfulness* es una práctica libre de connotaciones religiosas que nos va a proporcionar serenidad, concentración, capacidad de adaptación y conocimiento de nosotros mismos a través de la observación ecuánime.

Hemos normalizado el estrés como uno de los precios a pagar para tener derecho a vivir en la sociedad actual. Y que normalicemos algo, que lo hagamos familiar, no significa necesariamente que sea normal. El estrés no es solamente el resultado de algo negativo. Situaciones gratas pueden ser también una fuente de estrés: una mudanza a la casa de nuestros sueños, un cambio de trabajo con mejores ingresos, nuestra boda o ese embarazo deseado. La capacidad de adaptación que nos aporta el *mindfulness* tiene como consecuencia la sensación, y el hecho, de un mayor control sobre nuestra vida. Un embarazo es un proceso sublime; en él se produce la magia de la vida, no exenta de continuos cambios a los que la madre va a tener que adaptarse en primera instancia, pero también el otro progenitor o pareja. Cómo se vivan estos cambios por parte de ambos papás va a ser crucial en el desarrollo afectivo del bebé, y no solamente a nivel psicoemocional, si no también biológico.

En esta obra, el Dr. Santiago Segovia ha hecho el esfuerzo de simplificar su gran conocimiento sobre la materia. Existe una primera parte más teórica basada en estudios científicos que nos va a ayudar a comprender cuáles son los mecanismos de nuestra mente, cómo funciona y, por tanto, cómo podemos sacar el mayor provecho de

ésta. En una segunda parte el doctor nos invita a practicar, a conquistar nuestra mente en base a ese conocimiento y a aplicar las técnicas sencillas y muy efectivas del *mindfulness*, muchas de ellas de cosecha propia, fruto de toda una vida de investigación.

Disfrutad mamás y papás este libro y vivid con plenitud de mente, cuerpo y espíritu el maravilloso proceso de esa nueva vida a la que dais cobijo.

INTRODUCCIÓN

El estrés durante el embarazo

EN UN NÚMERO MÁS QUE SIGNIFICATIVO de mujeres, la maternidad es un acontecimiento vital relevante. La gestación es, igualmente, un proceso biológico relevante asociado a la maternidad que implica transformaciones del cuerpo de la mujer, fisiológicas, psicológicas y socio-económicas, cuya finalidad es permitir el desarrollo fetal de la nueva vida, cuidarlo y asegurar su supervivencia, hacer frente maternalmente a las necesidades del recién nacido y procurar su normal desarrollo neonatal. Dada la importancia a nivel personal y la complejidad biológica y social del embarazo, no es de extrañar que sea un proceso en sí mismo estresante y vulnerable al estrés en general.

La incidencia de estrés psicosocial durante la gestación parece ser más frecuente de lo pensado y deseable en las mujeres gestantes occidentales. Un estudio realizado con una amplia muestra de 1.522 mujeres embarazadas que habían recibido atención prenatal durante el periodo del 2004 a 2008, puso de manifiesto que el 78% de

ellas sufría estrés psicosocial (Woods y col. 2010). Junto al estrés psicosocial, las mujeres embarazadas padecen dos alteraciones emocionales más: sintomatología depresiva –la cual es relativamente frecuente–, y estrés específico del embarazo, que son los miedos que la gestante experimenta respecto al embarazo, el parto, la salud y si será capaz de desempeñar su nuevo rol materno de una manera adecuada (Bernazzani y col. 1997; Dunkel-Schetter, 2011). Por otro lado, el estrés no influye de la misma manera en las distintas etapas del embarazo, pareciendo que es aquel sufrido al inicio de la gestación el que tendría mayor impacto emocional y pudiera ocasionar un acortamiento de la gestación (Glynn y col., 2008).

En general, se considera que la formación del vínculo materno-filial es un proceso psicológico que se produce inmediatamente después del parto. Sin embargo, durante la gestación es frecuente que las madres comiencen a generar actitudes, pensamientos y emociones de carácter positivo hacia el embrión y el feto que culminan, con las primeras interacciones sensoriales post-parto, en el establecimiento del vínculo materno-filial (Del Cerro, 2017). Por otro lado, no todas las mujeres desarrollan sentimientos positivos ante su embarazo. Que estos sentimientos sean de felicidad, indiferencia, extrañeza o aversivos depende, obviamente, de muy diversas circunstancias asociadas al momento de la concepción, a los episodios emocionales biográficos de la mujer y de las expectativas generadas. En este sentido, la maternidad no es siempre un acontecimiento sentido como prometedor y feliz y un vínculo materno-filial inadecuado puede ser generador de un apego inseguro y tener consecuencias a largo plazo en la conducta emocional del hijo.

La meditación basada en *mindfulness*, método de meditación de la tradición budista que cuenta con unos

2.500 años de antigüedad, es un recurso ampliamente utilizado en la última década para la auto-regulación de la ansiedad y del estrés. Por otro lado, en el ámbito budista el desarrollo de la serenidad y de la sabiduría se acompaña del desarrollo de la compasión. En Occidente se han desarrollado programas específicos para la reducción del estrés y para la promoción de la compasión. Dichos programas enseñan a auto-regular el estrés o bien a facilitar la compasión y la auto-compasión, pero no explican ambos recursos en conjunto y no están focalizados en las madres gestantes a fin de prevenir los efectos indeseables del estrés durante el embarazo y fomentar el vínculo materno-filial.

En el presente libro proponemos el programa Mindfulness Based Mental Balance-embarazadas (*MBMB-pregnancy*) como metodología de meditación basada en *mindfulness* para mujeres embarazadas. *MBMB-pregnancy* está diseñado para prevenir la ansiedad/estrés que la mujer gestante pueda experimentar en el curso del embarazo como consecuencia de la dinámica de su vida cotidiana y evitar así los efectos indeseables que la ansiedad-estrés sufridos durante la gestación pueden tener en el desarrollo psicobiológico de los hijos. *MBMB-pregnancy* también puede ser empleado para la intervención sobre la ansiedad/estrés como recurso coadyuvante alternativo a la terapia psicofarmacológica en casos de trastornos de ansiedad en mujeres que, por estar embarazadas, no pueden ser tratadas psicofarmacológicamente. Además, mediante la práctica de *MBMB-pregnancy* la mujer gestante puede facilitar y potenciar el sentimiento de amor bondadoso que constituye el núcleo del vínculo materno-filial. De la calidad e instrumentación inteligente de este vínculo dependerá el patrón de apego que el neonato aprenda, el cual, a su vez, marcará su mundo afectivo de adulto.

I

PROGRAMA MINDFULNESS BASED MENTAL BALANCE (MBMB)



MINDFULNESS ES LA PALABRA INGLESA con la que se ha traducido otra palabra de lengua pali, el término *sati*. Al parecer fue el erudito T. W. Rhys Davids quien, en 1881, tradujo al inglés la palabra *sati* como *mindfulness* (Gethin, 2011). Rhys Davids fue un funcionario británico que, destinado en Ceilán (actual Sri Lanka), se interesó por la lengua pali, llegando a promover el budismo y el estudio del pali en la Gran Bretaña de finales del siglo XIX y las dos primeras décadas del XX. Estas líneas bastan para darnos cuenta de que *sati* o *mindfulness* son palabras que pertenecen al ámbito budista. Sin embargo, a pesar de que ya se usaba a finales del siglo XIX, no fue hasta 1976 –año en el que el monje budista zen Thich Nhat Hanh, de origen vietnamita, publicó su conocido libro *The Miracle of Being Awake*–, cuando la palabra *mindfulness* empezó a popularizarse, una fama que se ha expandido gracias al programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) de Jon Kabat-Zinn (1990).

LIBRO SOLIDARIO

ESTE LIBRO TIENE UN VALOR AÑADIDO. Ediciones Cydonia ha asumido el compromiso de destinar un porcentaje del precio de venta de este libro a un proyecto benéfico, sin que se refleje en aumento del precio de portada.

Con esta actitud, la editorial pretende aportar un grano de arena a las miles de iniciativas solidarias que se desarrollan en todo el mundo en beneficio de las personas y los colectivos más desfavorecidos.

Los proyectos que se apoyan desde cada título no serán un acto de caridad, sino una mano que se tiende para que los beneficiarios puedan superar un escollo y salir adelante por sus propios medios. Siguiendo aquel viejo adagio, se apoyarán proyectos que *enseñen a pescar*, no los que *regalan el pescado*.

Por este motivo, esperamos que el apoyo de nuestros lectores pueda servir para ayudas de emergencia médica, cubrir necesidades puntuales de personas en situación límite, apoyar la construcción de escuelas, hospitales y otras iniciativas solidarias.

Si Vd. ha comprado este libro, le agradecemos su interés. Puede ver dónde y cómo se ha destinado ese porcentaje a través de nuestra página en internet (www.edicionescydonia.com), o si lo prefiere puede escribirnos a nuestra dirección postal (Apartado de Correos 222, 36400 PORRIÑO - Pontevedra). Gustosamente le mantendremos informado de todo.

Los editores

