

Con el **ACOMPANIAMIENTO EMOCIONAL** te podré ayudar a adquirir herramientas necesarias para afrontar las situaciones que se plantean a lo largo del proceso de búsqueda de la maternidad/paternidad, abordando, entre otros, los puntos que se mencionan a continuación:

- Análisis de los apoyos sanos e insanos para el proceso de fertilidad.
- Toma de conciencia del "Aquí y Ahora".
- Aprendizaje para "Escucharte" y a "Cuidarte".
- Gestión de las emociones: miedo, tristeza, enfado, culpa, vergüenza, envidia...
- Encuentro con la confianza que existe dentro ti mismo/a.
- Manejo del control del proceso.
- Asumir la Responsabilidad propia e identificar y separar de aquella que no me pertenece.
- Identificación de los juicios de valor y deberías (tales como "estás obsesionada...deberías hacer...") y habilidades sociales para afrontarlas.
- Preparación para la ovodonación y adopción de embriones.
- Reconstitución de la pareja, si la hubiera.
- Estrategias de afrontamiento ante tomas de decisiones: cambios de tratamiento, abandono de los mismos, decisión de otras formas de ser padres...

GESFERA

Gestión de la Fertilidad

Este servicio está siendo financiado por algunas Administraciones Públicas, pregunta en tu municipio o en nuestro teléfono de contacto

www.gesfera.es

silviagil@gesfera.es

652 66 72 21



Gestión de la Fertilidad

GESFERA



GESFERA es una Asociación cuyo objetivo principal es el **Acompañamiento Emocional** para las mujeres y hombres que desean ser madres/padres y de momento no lo consiguen; sensibilizar a la sociedad y a las Administraciones Públicas en materia de Infertilidad, así como visibilizarla y darle voz.

La OMS dice:

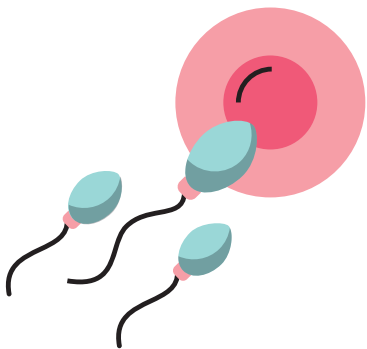
“La infertilidad es una enfermedad del aparato reproductor definida por la imposibilidad de lograr un embarazo clínico después de 12 meses o más de relaciones sexuales sin protección regular”.

Asimismo, establece que **el 15% de las parejas en edad de reproducción tienen un problema de infertilidad.**

Con la reproducción venimos a la vida, nacemos, y cuando nos convertimos en adultos, pretendemos la continuidad de la misma a través de la descendencia. Los tiempos han cambiado, y en muchos casos se retrasa la maternidad/paternidad, siendo éste el primer factor de Infertilidad. Aunque la salud, calidad de vida, y longevidad han ido aumentando en este siglo, los procesos vitales siguen el mismo ritmo que antaño. Aunque la pubertad se presenta cada vez más temprana y la menopausia más tarde, la mujer sigue siendo más fértil a los veinte años que a los cuarenta.

POR QUÉ ES NECESARIO TENER ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL DURANTE LA BÚSQUEDA DEL HIJO/A CUANDO ÉSTE/A NO LLEGA DE FORMA NATURAL.

La dificultad o imposibilidad de tener un hijo es un dolor del “alma”.



Es importante entender que con un diagnóstico de infertilidad, nos encontramos vulnerables. El hecho de buscar durante un año aproximadamente un/a hijo/a que no llega genera sentimientos de vacío, culpabilidad e impotencia que puede llegar a provocar, paradójicamente, problemas en la pareja, bien por acusaciones implícitas o explícitas sobre las causas, bien por desplazar el deseo de estar en pareja al deseo de tener un/a hijo/a, con lo que la vida en pareja se vacía de significado si no se logra.

Por ello, es necesario conocer que **la búsqueda de la paternidad/maternidad puede ser un proceso largo y duro, para lo que vamos a necesitar dotarnos de herramientas.**

El apoyo social puede haber ayudado o empeorado la situación, dependiendo de si estos preguntan frecuentemente, o si aparece un embarazo por parte de otras personas, hecho que ocasiona, la alegría ajena en tu propia tristeza. A veces, las emociones te inundan de tal manera que no puedes visitar el recién nacido de unos amigos, o te emociona ver embarazadas, ver otros niños jugando en el parque. Es el deseo no cumplido, es la espera que desespera, que muchas veces se convierte en el único motor de vida, por lo que de no conseguirlo puedes sentirte frustrado/a e infeliz.

Cuando acudes a un diagnóstico de infertilidad, ya existe un tiempo que llevas subido en la **“Montaña Rusa de la Infertilidad”**. Cuando se acerca el final del ciclo menstrual aparecen emociones como la alegría y la esperanza, y cuando llega la menstruación llegan la tristeza y la desesperanza, y así sucesivamente, unas veces más elevados y otros menos, unas veces más positivos y otros menos.

Durante este tiempo, aparecen las polaridades ilusión-desilusión, fuerza-debilidad, esperanza-desesperanza, ánimo-desánimo, etc. La mayor parte de las personas suelen hacer frente a la situación por sus propios medios, sin embargo, en ocasiones puede aparecer desajustes emocionales de origen ansioso y/o depresivo.

EN QUÉ ME PUEDE AYUDAR EL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL

Entendernos a nosotros mismos es una de las claves para gestionar de forma adecuada las emociones. En ocasiones, pedimos que “otra persona” nos entienda, y sin embargo, nosotros mismos no sabemos lo que nos ocurre. Por ello, poner la atención hacia uno mismo es de gran valor. Una vez que tengamos conciencia de lo que nos ocurre tengo mi mirada hacia mí, pudiendo llegar a cuidarme. Desde esta premisa, puedo explicarle al otro lo que me ocurre, incluso lo que necesito, sin exigencias, sin demandas ciegas e infinitas, con menos dolor, con menos vacío.

