

Anexo D: Tríptico

"Estar atentos a plenitud de la experiencia nos hace conscientes del mundo interior de la mente y nos sumerge por completo en nuestras vidas"

Hay estudios que han demostrado que la aplicación de atención plena mejora la capacidad de regular las emociones, de combatir las disfunciones emocionales, de mejorar las pautas cognitivas y de reducir los pensamientos negativos. La "atención consciente" es una antigua técnica de meditación que tiene sus raíces en el budismo Zen, que significa momento a momento. Estudia la naturaleza de la mente donde interviene la psicología, la educación y la neurociencia.

Sigue las siguientes instrucciones para realizar un ejercicio básico de atención plena. Debes practicar este ejercicio durante quince minutos todos los días y en un momento de paz.

1 Adoptemos una postura cómoda, acostados o sentados. Si optamos por sentarse, mantengan la columna recta y dele caer los hombros.

3 Fijemos la atención en el estómago y sintamos cómo sube y se expande suavemente al inspirar, y desciende y se contrae al espirar.

5 Cada vez que nos demos cuenta de que nuestra mente se ha alejado de la respiración, tomemos nota de qué es lo que nos desconcentro y devolvámos al ejercicio

2 Cerramos los ojos si así nos sentimos más cómodos.

4 Mantengámonos concentrados en la respiración "estando ahí" con cada inspiración y espiración completas.

6 Si nuestra mente se aleja mil veces de la respiración, nuestra "tarea" será devolvernos al ejercicio de la respiración "estar atentos y despiertos a lo que sucede mientras sucede"

Otros ejercicios:

Habilidad de centrar la atención (sensación)

Ejercicios de respiración, concentrarnos en el proceso de inspiración y expiración. Ejercicios móviles siento mis pies y mis pantorillas al caminar. Programa una alarma para que suene exactamente en 1 minuto. Durante los siguientes 60 segundos, tu tarea consiste en centrar toda tu atención en la respiración.

Atentos y receptivos (observación)

Ejercicios que estimulen los 5 sentidos, colócalo en tus manos un objeto que tengas a tu alrededor y permite que tu atención sea totalmente absorbida por el objeto. Solo observa y notarás una mayor sensación de estar presente en "el aquí y ahora" durante este ejercicio. Te vuelves mucho más consciente de la realidad.

Recoge por ejemplo un lápiz, una taza de café o come una manzana siente, escucha, mira, saborea y huele al objeto (busca objeto que estimulen los sentidos)

Conceptualización, comprendo lo que está sucediendo

Variación del ejercicio de la respiración, ahora mantén la "atención plena" en el objeto y no pienses en otra cosa.

"Uno... dos... tres... cuatro... esto no es tan difícil después de todo... ¡Oh, no... eso es un pensamiento!"
"Uno... dos... tres... ahora ya lo tengo. Estoy muy concentrado ahora... Dios, otro pensamiento."



Asimilo, lo hago consciente (conocimiento)

"Siento - Observa - Concepto - Conocimiento"

¡Combate los síntomas depresivos después del parto!





1 de cada 7 mujeres puede presentar depresión posparto.

El embarazo constituye un acontecimiento excepcional en la vida de las mujeres, y puede desencadenar emociones y sensaciones muy intensas provocando diversas respuestas psicológicas y biológicas (alegría, satisfacción, orgullo, miedo, ansiedad, depresión, distanciamiento, cambios hormonales, alteración de signos vitales, etc).

La depresión posparto (DPP) se caracteriza por acarrear trastornos emocionales. La depresión posparto aparece días o meses después de tener un bebé y puede durar semanas o meses si no se trata.

La DPP es independiente de edad, cultura, nivel de educación, número de partos, estado civil, etc. Y se presenta en diferentes niveles de depresión leve, moderada o grave. Es importante reconocer y diagnosticar a tiempo los siguientes síntomas para buscar ayuda:

Síntomas

- Pérdida de placer o interés en las cosas que antes disfrutaba, incluyendo el sexo.
- Ansiedad, ataques de pánico.
- Pensamientos de miedo.
- Sentimientos de culpabilidad.
- Excesiva irritabilidad, enojo o cambios de humor, agitación.
- Tristeza, llanto incontrolable por períodos muy largos.
- Temor de quedarse sola con el bebé.
- Incapacidad para dormir, dificultad para conciliar o mantener el sueño.
- Falta de interés en el bebé, la familia y los amigos.
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles, o tomar decisiones.
- Los pensamientos de hacerse daño a sí mismo o al bebé.

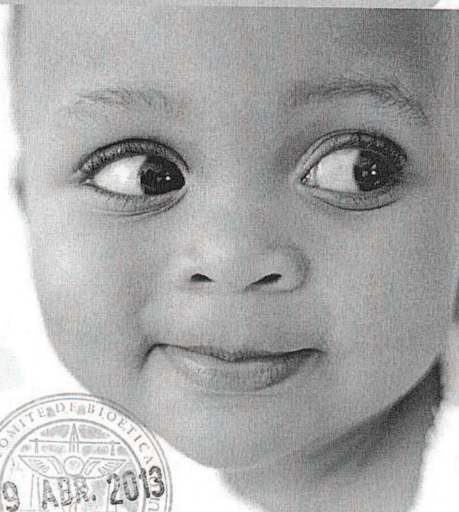
¿Que se puede hacer?

- Póngase en contacto con el médico.
- Busque la ayuda de un psicólogo.
- Hable abiertamente acerca de sus sentimientos con su pareja, a otras madres, amigos y familiares.
- Encuentre un familiar o amigo cercano que le ayude a cuidar al bebé.
- Intente dormir y descansar más horas durante el día.
- Reduzca el peso de las responsabilidades menos importantes.
- Salga, camine, haga ejercicio.
- Inicie una terapia de relajación en casa.

“La depresión posparto es un riesgo real, pero tratable, es un trastorno psicológico, que requiere de ayuda, no debes sentirte culpable”

Como salir de la depresión?

Existen varios métodos pero, tu puedes manejar tu problema desde casa y de una manera sencilla. A través de un tratamiento no invasivo que pretende hacer que las madres después del embarazo controlen y cambien algunos patrones de su comportamiento partiendo del principio, “Yo sé, lo siento y sé que debo hacer” con ejercicios sencillos que los puede realizar de manera independiente. Este método te ayudará a conocer, reconocer y regular tu organismo desarrollando la habilidad de la “Mindfulness” o atención plena, que permite centrar la mente en la relación con uno mismo para abrir nuevas posibilidades de bienestar, mejorando el funcionamiento del organismo y del cerebro.



Anexo E: Cuadro general de datos

Código	Puntaje	Posparto / Semanas	Puntaje
1	12	23/05/2013	13
2	12	29/09	9
3	20	18 junio	22
4	12	7 octubre	11
5	18	15/06	20
6	9	22/10	13
7	15	18/06	13
8	14	19 agosto	9
9	12	7-Jul	9
10	14	22/10	11
11	13	7-Jul	10
12	14	19/08	12
13	16	21/07	9
14	15	30/09	8
15	15	30/07	17
16	16	15/07	13
17	22	01 agosto	20
18	16	22/08	12
19	18	24/08	19
20	17	13/ 08	17
21	13	18/08	10
22	17	15/06	16
23	2	07 octubre	
24	3	20/08	
25	18	17/10	15
26	4	15/09	
27	15	9-Sep	11
28	4	25/10	
29	5	22/ 06	
30	12	25/09	14
31	19	23/07	16
32	13	11 septiembre	11
33	5	8-Aug	
34	5	22/08	
35	6	20/02	

36	20	25/07	18
37	13	15/09	8
38	7	01 abril	
39	8	25/10	
40	22	13/07	28
41	8	28/12/2012	
42	16	28/09	15
43	27	26/05	25
44	11	28/11/2012	
45	7	10 septiembre	
46	5	17/06	
47	3	17/04	
48	8	16 febrero	
49	10	13 diciembre 2012	
50	4	5 agosto	
51	9	11 de agosto	
52	3	12 abril	
53	6	6 diciembre 2012	
54	5	28 de agosto	
55	7	4 septiembre	
56	7	22 febrero	
57	9	14/06	
58	3	12 junio	

Anexo F: T test

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas

	<i>Variable 1</i>	<i>Variable 2</i>
Media	16	14.22580645
Varianza	12.66666667	25.71397849
Observaciones	31	31
Coeficiente de correlación de Pearson	0.845918288	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	30	
Estadístico t	3.526317296	
P(T<=t) una cola	0.000688516	
Valor crítico de t (una cola)	1.697260887	
P(T<=t) dos colas	0.001377033	
Valor crítico de t (dos colas)	2.042272456	

