

# 5 claves para tu *salud mental* antes del embarazo

Dra. Eva A. García Armendáriz  
Psiquiatra de adultos · Infantil y del adolescente  
Posgrado en Psiquiatría Perinatal en curso  
@draevapsiquiatra.perinatal

Prepararte emocionalmente antes del embarazo es tan importante como tomar ácido fólico. Estas cinco estrategias basadas en evidencia te acompañan a iniciar este camino desde un lugar consciente y seguro.

## · ETAPA · PRECONCEPCIÓN ·

### 01

#### Identifica tus pensamientos automáticos sobre la maternidad

Creencias como 'no seré suficiente' o 'voy a repetir los errores de mi madre' son pensamientos automáticos, no hechos. Reconocerlos es el primer paso de la TCC para cuestionarlos con evidencia real.

##### PRÁCTICA

Escribe tres creencias que tienes sobre ser mamá. Pregúntate: ¿de dónde viene esta idea? ¿Qué evidencia tengo a favor y en contra?

Beck, J.S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy*. Guilford Press.

### 02

#### Evalúa tu red de apoyo emocional

Contar con al menos una persona de apoyo cercana antes del embarazo reduce significativamente el riesgo de ansiedad y depresión perinatal según estudios prospectivos.

##### PRÁCTICA

Haz un 'mapa de apoyo': ¿a quién llamarías a las dos de la madrugada si lo necesitaras? Si la lista está vacía, es momento de construirla antes del embarazo.

Biaggi et al. (2016). *BMC Psychiatry*, 16:1.

### 03

#### Maneja la ansiedad anticipatoria con respiración diafragmática

La preocupación excesiva por el futuro activa el sistema nervioso simpático. La respiración controlada es la herramienta más accesible para regularlo de inmediato, con respaldo neurocientífico.

##### PRÁCTICA

Técnica 4-7-8: inhala 4 segundos, retén 7 segundos, exhala 8 segundos. Repite 4 veces, dos veces al día durante 3 semanas.

Varvogli & Darviri (2011). *Health Science Journal*, 5(2):74-89.

## 04

**Revisa tu historial emocional antes de embarazarte**

Antecedentes de depresión, ansiedad, trauma o pérdidas gestacionales previas multiplican el riesgo perinatal. Atenderlos antes es el mayor acto de cuidado hacia tu futuro embarazo.

**PRÁCTICA**

Si tienes síntomas de más de 2 semanas (tristeza persistente, insomnio, irritabilidad), busca evaluación profesional antes de buscar el embarazo.

*Howard et al. (2014). The Lancet, 384(9956):1775-1788.*

## 05

**Practica el autocuidado activo y programado**

El autocuidado real implica actividades que genuinamente recargan tu energía emocional: movimiento, conexión social, creatividad. No es un lujo, es una necesidad clínica con base en investigación.

**PRÁCTICA**

Identifica tres actividades que en los últimos seis meses te hayan hecho sentir bien de verdad. Agéndalas como citas inamovibles esta semana.

*Neff, K.D. & Germer, C. (2018). The Mindful Self-Compassion Workbook. Guilford Press.*

*Cuidar tu mente antes del embarazo no es opcional: es parte del cuidado prenatal.*

— Dra. Eva A. García Armendáriz

*Esta guía es psicoeducación basada en evidencia. No sustituye evaluación clínica ni tratamiento profesional individualizado.*

**¿Quieres profundizar más?**

Agendamos tu consulta 1:1 en línea, con plan por escrito.

**Escríbeme por WhatsApp >**

@draevapsiquiatra.perinatal