Recurso prueba

Antes de empezar, quiero decirte algo importante.

Si estás leyendo esto porque sientes que no estás disfrutando tu embarazo y además te sientes culpable por ello, he preparado una guía gratuita que puede ayudarte.

📘 **Guía: "Permiso para sentir en el embarazo"**

En ella encontrarás:

- Un ejercicio para entender lo que realmente estás sintiendo
- Una práctica sencilla de autocompasión

Un pequeño registro emocional de 7 días.

"Debería estar feliz… pero no lo estoy"

Te miras la barriga y no sientes lo que esperabas.

No hay esa emoción constante que todo el mundo parece describir. Hay días en los que estás irritable. Otros en los que estás triste. A veces te sientes desconectada. Y casi siempre aparece la culpa.

Si alguna vez has pensado:

- "No disfruto mi embarazo."
- "¿Por qué no me siento feliz?"
- "¿Qué me pasa?"
- "¿Soy mala madre por sentir esto?"

Quiero que leas esto con calma: no estás sola. Y lo que estás sintiendo tiene sentido.

Table of Contents

1. ¿Es normal no disfrutar el embarazo?
2. Cambios que pueden influir en cómo te sientes
    2.1. Cambios hormonales y estado de ánimo
    2.2. La transformación de identidad
    2.3. Tu historia personal
    2.4. La presión social
3. Emociones negativas en el embarazo: más frecuentes de lo que imaginas
    3.1. Tristeza en el embarazo
    3.2. Ansiedad en el embarazo
    3.3. Irritabilidad y sensibilidad emocional
    3.4. Ambivalencia
4. Culpa por no disfrutar el embarazo: el malestar silencioso
5. ¿Cuándo puede ser algo más que un bajón puntual?
6. Qué hacer si no disfrutas tu embarazo
    6.1. 1. Deja de exigirte sentir algo concreto
    6.2. 2. Pon nombre a lo que sientes
    6.3. 3. Reduce comparaciones
    6.4. 4. Regula tu sistema nervioso
    6.5. 5. Habla con alguien
7. No disfrutar el embarazo no define el vínculo con tu bebé
8. Salud mental en el embarazo: una parte esencial del cuidado
9. Guía gratuita: Permiso para sentir en el embarazo

¿Es normal no disfrutar el embarazo?

Sí. Mucho más de lo que se dice.

El embarazo no es solo un proceso físico. Es una transformación profunda a nivel hormonal, corporal, psicológico y relacional.

Y toda transformación activa emociones complejas.

El problema no es sentir emociones difíciles. El problema es que culturalmente no hay espacio para ellas.

Puedes estar agradecida y sentir miedo.
Puedes querer a tu bebé y sentir tristeza.
Puedes haber buscado este embarazo y sentir ambivalencia.

Las emociones no se anulan entre sí.

Cambios que pueden influir en cómo te sientes

Cambios hormonales y estado de ánimo

Las fluctuaciones hormonales influyen directamente en el sistema nervioso. La sensibilidad emocional, el llanto fácil o la irritabilidad no son defectos de carácter.

Son parte del proceso biológico.

La transformación de identidad

Convertirte en madre implica integrar una nueva identidad.

Y toda identidad nueva supone dejar atrás algo.

Puede aparecer duelo por:

- Tu libertad
- Tu cuerpo anterior
- Tu rutina
- Tu forma de organizar el tiempo

Esto no significa que no quieras a tu bebé. Significa que estás en transición.

Tu historia personal

Si has vivido pérdidas, ansiedad previa, conflictos familiares o experiencias traumáticas, el embarazo puede reactivar memorias emocionales profundas.

A veces no duele solo el presente. Duele lo que se activa.

La presión social

Comentarios constantes. Comparaciones. Expectativas.

Si no encajas en la narrativa del “embarazo feliz”, puede aparecer la culpa por no disfrutarlo.

Pero no existe una única forma correcta de vivir esta etapa.

Emociones negativas en el embarazo: más frecuentes de lo que imaginas

Cuando alguien dice “no disfruto mi embarazo”, suele estar experimentando algo como:

Tristeza en el embarazo

Puede ser leve o persistente. Puede estar relacionada con el miedo al cambio o con una sensación de pérdida de control.

Ansiedad en el embarazo

Miedo constante a que algo salga mal. Pensamientos repetitivos. Dificultad para relajarte.

La ansiedad en el embarazo es más común de lo que parece.

Irritabilidad y sensibilidad emocional

La sobrecarga física y mental puede hacer que reacciones con más intensidad.

Ambivalencia

Querer y tener miedo al mismo tiempo.

La ambivalencia no es un fallo. Es una respuesta humana ante el cambio.

Si mientras lees esto sientes alivio al reconocer lo que te pasa, guarda este artículo. Y si quieres profundizar de forma más práctica, puedes descargar la guía gratuita “Permiso para sentir en el embarazo”. Está pensada precisamente para estos momentos en los que la culpa pesa más que la emoción.

Culpa por no disfrutar el embarazo: el malestar silencioso

La culpa suele ser lo más difícil.

Muchas mujeres se dicen:

- “Con lo que otras luchan por quedarse embarazadas…”
- “Debería estar agradecida.”
- “No tengo derecho a sentirme así.”

Pero la gratitud y la tristeza pueden convivir.

Negar lo que sientes no lo elimina. Solo lo hace más silencioso.

Darte permiso para sentir no te aleja de la maternidad. Te acerca a una vivencia más honesta.

¿Cuándo puede ser algo más que un bajón puntual?

Es importante diferenciar entre emociones normales y señales que indican que podrías necesitar apoyo profesional.

Podría ser recomendable pedir ayuda si:

- La tristeza es persistente durante semanas.
- La ansiedad es intensa y diaria.
- Te cuesta realizar tareas básicas.
- El malestar interfiere con tu descanso.
- Te sientes completamente desconectada y eso te preocupa.

La depresión y la ansiedad en el embarazo existen.

Y pedir ayuda no significa que estés fallando.

Qué hacer si no disfrutas tu embarazo

No todo se soluciona con "relájate". Aquí hay pasos más realistas:

1. Deja de exigirte sentir algo concreto

No hay emociones correctas o incorrectas.

2. Pon nombre a lo que sientes

Nombrar organiza la emoción.

3. Reduce comparaciones

Limita la exposición a contenidos que aumenten la culpa.

4. Regula tu sistema nervioso

Respiración lenta. Paseos. Rutinas suaves.

Pequeños gestos sostenidos en el tiempo son más efectivos que grandes cambios puntuales.

5. Habla con alguien

El silencio alimenta la culpa.

Si sientes que te cuesta hablarlo con tu entorno, el acompañamiento profesional puede ser un espacio seguro donde ordenar lo que estás viviendo.

Y si necesitas empezar poco a poco, puedes comenzar por la guía "Permiso para sentir en el embarazo". A veces escribir lo que sentimos es el primer paso para dejar de juzgarnos.

No disfrutar el embarazo no define el vínculo con tu bebé

Este es uno de los mayores miedos.

El vínculo no se mide por la intensidad emocional del embarazo. Se construye en la relación, en la presencia y en el cuidado.

Sentir ambivalencia no rompe el vínculo.

Ignorar tus emociones sí puede alejarte de ti.

Salud mental en el embarazo: una parte esencial del cuidado

Durante el embarazo se cuida el cuerpo con revisiones médicas frecuentes.

La mente también merece atención.

La salud mental perinatal incluye regulación emocional, integración de la identidad materna y preparación psicológica para el parto y el posparto.

Cuidarte emocionalmente es también cuidar a tu bebé.

Guía gratuita: Permiso para sentir en el embarazo

Si este artículo ha resonado contigo, he preparado una guía práctica para ayudarte a dar un paso más.

En la guía encontrarás:

✓ Un ejercicio para identificar lo que estás sintiendo sin culpa
✓ Una práctica sencilla de autocompasión
✓ Un registro emocional de 7 días

Puedes descargarla gratuitamente y empezar hoy mismo a vivir tu embarazo desde un lugar más amable contigo.

Porque no disfrutar tu embarazo no te convierte en mala madre.
Pero ignorar lo que sientes sí puede hacer que te sientas más sola.

Y no tienes que atravesarlo sola.

Antes de empezar, quiero decirte algo importante.

Si estás leyendo esto porque sientes que no estás disfrutando tu embarazo y además te sientes culpable por ello, he preparado una guía gratuita que puede ayudarte.

📘 **Guía: "Permiso para sentir en el embarazo"**

En ella encontrarás:

- Un ejercicio para entender lo que realmente estás sintiendo
- Una práctica sencilla de autocompasión

Un pequeño registro emocional de 7 días.

"Debería estar feliz… pero no lo estoy"

Te miras la barriga y no sientes lo que esperabas.

No hay esa emoción constante que todo el mundo parece describir. Hay días en los que estás irritable. Otros en los que estás triste. A veces te sientes desconectada. Y casi siempre aparece la culpa.

Si alguna vez has pensado:

- "No disfruto mi embarazo."
- "¿Por qué no me siento feliz?"
- "¿Qué me pasa?"
- "¿Soy mala madre por sentir esto?"

Quiero que leas esto con calma: no estás sola. Y lo que estás sintiendo tiene sentido.

Table of Contents

1. ¿Es normal no disfrutar el embarazo?
2. Cambios que pueden influir en cómo te sientes
    - 2.1. Cambios hormonales y estado de ánimo
    - 2.2. La transformación de identidad
    - 2.3. Tu historia personal
    - 2.4. La presión social
3. Emociones negativas en el embarazo: más frecuentes de lo que imaginas
    - 3.1. Tristeza en el embarazo
    - 3.2. Ansiedad en el embarazo
    - 3.3. Irritabilidad y sensibilidad emocional
    - 3.4. Ambivalencia
4. Culpa por no disfrutar el embarazo: el malestar silencioso
5. ¿Cuándo puede ser algo más que un bajón puntual?
6. Qué hacer si no disfrutas tu embarazo
    - 6.1. 1. Deja de exigirte sentir algo concreto
    - 6.2. 2. Pon nombre a lo que sientes
    - 6.3. 3. Reduce comparaciones
    - 6.4. 4. Regula tu sistema nervioso
    - 6.5. 5. Habla con alguien
7. No disfrutar el embarazo no define el vínculo con tu bebé
8. Salud mental en el embarazo: una parte esencial del cuidado
9. Guía gratuita: Permiso para sentir en el embarazo

¿Es normal no disfrutar el embarazo?

Sí. Mucho más de lo que se dice.

El embarazo no es solo un proceso físico. Es una transformación profunda a nivel hormonal, corporal, psicológico y relacional.

Y toda transformación activa emociones complejas.

El problema no es sentir emociones difíciles. El problema es que culturalmente no hay espacio para ellas.

Puedes estar agradecida y sentir miedo.
Puedes querer a tu bebé y sentir tristeza.
Puedes haber buscado este embarazo y sentir ambivalencia.

Las emociones no se anulan entre sí.

Cambios que pueden influir en cómo te sientes

Cambios hormonales y estado de ánimo

Las fluctuaciones hormonales influyen directamente en el sistema nervioso. La sensibilidad emocional, el llanto fácil o la irritabilidad no son defectos de carácter.

Son parte del proceso biológico.

La transformación de identidad

Convertirte en madre implica integrar una nueva identidad.

Y toda identidad nueva supone dejar atrás algo.

Puede aparecer duelo por:

- Tu libertad
- Tu cuerpo anterior
- Tu rutina
- Tu forma de organizar el tiempo

Esto no significa que no quieras a tu bebé. Significa que estás en transición.

Tu historia personal

Si has vivido pérdidas, ansiedad previa, conflictos familiares o experiencias traumáticas, el embarazo puede reactivar memorias emocionales profundas.

A veces no duele solo el presente. Duele lo que se activa.

La presión social

Comentarios constantes. Comparaciones. Expectativas.

Si no encajas en la narrativa del “embarazo feliz”, puede aparecer la culpa por no disfrutarlo.

Pero no existe una única forma correcta de vivir esta etapa.

Emociones negativas en el embarazo: más frecuentes de lo que imaginas

Cuando alguien dice “no disfruto mi embarazo”, suele estar experimentando algo como:

Tristeza en el embarazo

Puede ser leve o persistente. Puede estar relacionada con el miedo al cambio o con una sensación de pérdida de control.

Ansiedad en el embarazo

Miedo constante a que algo salga mal. Pensamientos repetitivos. Dificultad para relajarte.

La ansiedad en el embarazo es más común de lo que parece.

Irritabilidad y sensibilidad emocional

La sobrecarga física y mental puede hacer que reacciones con más intensidad.

Ambivalencia

Querer y tener miedo al mismo tiempo.

La ambivalencia no es un fallo. Es una respuesta humana ante el cambio.

Si mientras lees esto sientes alivio al reconocer lo que te pasa, guarda este artículo. Y si quieres profundizar de forma más práctica, puedes descargar la guía gratuita “Permiso para sentir en el embarazo”. Está pensada precisamente para estos momentos en los que la culpa pesa más que la emoción.

Culpa por no disfrutar el embarazo: el malestar silencioso

La culpa suele ser lo más difícil.

Muchas mujeres se dicen:

- “Con lo que otras luchan por quedarse embarazadas…”
- “Debería estar agradecida.”
- “No tengo derecho a sentirme así.”

Pero la gratitud y la tristeza pueden convivir.

Negar lo que sientes no lo elimina. Solo lo hace más silencioso.

Darte permiso para sentir no te aleja de la maternidad. Te acerca a una vivencia más honesta.

¿Cuándo puede ser algo más que un bajón puntual?

Es importante diferenciar entre emociones normales y señales que indican que podrías necesitar apoyo profesional.

Podría ser recomendable pedir ayuda si:

- La tristeza es persistente durante semanas.
- La ansiedad es intensa y diaria.
- Te cuesta realizar tareas básicas.
- El malestar interfiere con tu descanso.
- Te sientes completamente desconectada y eso te preocupa.

La depresión y la ansiedad en el embarazo existen.

Y pedir ayuda no significa que estés fallando.

Qué hacer si no disfrutas tu embarazo

No todo se soluciona con "relájate". Aquí hay pasos más realistas:

1. Deja de exigirte sentir algo concreto

No hay emociones correctas o incorrectas.

2. Pon nombre a lo que sientes

Nombrar organiza la emoción.

3. Reduce comparaciones

Limita la exposición a contenidos que aumenten la culpa.

4. Regula tu sistema nervioso

Respiración lenta. Paseos. Rutinas suaves.

Pequeños gestos sostenidos en el tiempo son más efectivos que grandes cambios puntuales.

5. Habla con alguien

El silencio alimenta la culpa.

Si sientes que te cuesta hablarlo con tu entorno, el acompañamiento profesional puede ser un espacio seguro donde ordenar lo que estás viviendo.

Y si necesitas empezar poco a poco, puedes comenzar por la guía "Permiso para sentir en el embarazo". A veces escribir lo que sentimos es el primer paso para dejar de juzgarnos.

No disfrutar el embarazo no define el vínculo con tu bebé

Este es uno de los mayores miedos.

El vínculo no se mide por la intensidad emocional del embarazo. Se construye en la relación, en la presencia y en el cuidado.

Sentir ambivalencia no rompe el vínculo.

Ignorar tus emociones sí puede alejarte de ti.

Salud mental en el embarazo: una parte esencial del cuidado

Durante el embarazo se cuida el cuerpo con revisiones médicas frecuentes.

La mente también merece atención.

La salud mental perinatal incluye regulación emocional, integración de la identidad materna y preparación psicológica para el parto y el posparto.

Cuidarte emocionalmente es también cuidar a tu bebé.

Guía gratuita: Permiso para sentir en el embarazo

Si este artículo ha resonado contigo, he preparado una guía práctica para ayudarte a dar un paso más.

En la guía encontrarás:

✓ Un ejercicio para identificar lo que estás sintiendo sin culpa
✓ Una práctica sencilla de autocompasión
✓ Un registro emocional de 7 días

Puedes descargarla gratuitamente y empezar hoy mismo a vivir tu embarazo desde un lugar más amable contigo.

Porque no disfrutar tu embarazo no te convierte en mala madre.
Pero ignorar lo que sientes sí puede hacer que te sientas más sola.

Y no tienes que atravesarlo sola.

DESCUBRE CÓMO PUEDO AYUDARTE

Contacta conmigo

Online	WhatsApp	Email
En cualquier lugar	+34 661 67 55 42	hola@paulamartinpsicologa.com