



## Gestando mi taller prenatal

Y. Madariaga B. Mat. C.

Garrido Miranda

*Universidad Andrés Bello,  
Viña del Mar, Chile*

**Justificación y necesidad del programa:** Durante la pandemia, aumentó la prevalencia de estrés y ansiedad en las mujeres gestantes, por lo que fue necesario adaptar intervenciones presenciales a formato online.

**Evidencias científicas utilidad programa:** Las intervenciones tempranas durante la gestación, se configuran en factores protectores de la Salud Mental Perinatal. La evidencia señala que disminuir los niveles de ansiedad y estrés durante la gestación se constituyen en factores protectores para la experiencia de la gestación parto y puerperio.

**Descripción programa:** El programa consta de 3 sesiones de 2 horas en donde además se incluyó una evaluación del nivel de ansiedad (escala Versión abreviada del Cuestionario de

Ansiedad Relacionada con el Embarazo (PRAQ - 20).) Y posteriormente se abordaron diversas temáticas e intervenciones con el objetivo de aumentar la calidad del vínculo prenatal y disminuir el estrés y ansiedad durante la gestación, de 48 usuarias de centros de salud pública de la ciudad de Villa Alemana.

**Conclusiones, limitaciones y líneas futuras:** sistematización de esta experiencia y los beneficios para las mujeres participantes de una intervención de bajo costo, que puede convertirse en un dispositivo de prevención y promoción de la salud mental y el cuidado de la diada durante la gestación en Chile. Las gestantes participantes valoraron positivamente el taller. Se torna necesario realizar más sesiones, con más usuarias y evaluar la eficacia post taller con el mismo instrumento u otros medios de verificación.

**Palabras clave:** Ansiedad, gestación, intervenciones online, equipo multidisciplinario, intervenciones preventivas