

formación de doulas

Sevilla

2019



*"Acompañándonos
para acompañar"*



Crianza Sabia



sermadre
Atención Integral a la Maternidad y Paternidad

¿Qué es una Doula?

Las doulas son personas, en su mayoría mujeres, cuya labor fundamental es dar soporte, tanto físico como emocional, en los procesos de maternidad y paternidad, durante el embarazo, el parto y la crianza.

El oficio de la doula en la actualidad nace de la necesidad de sentirnos acompañados y, sobre todo, acompañadas; ES EL ARTE DE HACER SURGIR Y ACOMPASAR UNA CRIANZA CONSCIENTE Y COHERENTE CON LA FILOSOFÍA de vida de CADA UNIDAD FAMILIAR.

La doula, con su atención y amorosa presencia, propicia la toma de consciencia de mamás, papás y del resto de personas inmersas en la crianza. Mediante la palabra, la mirada y su estar, hace aflorar la confianza y las capacidades innatas para cada maternaje.

¿ Quienes somos?

Este curso surge de la COLABORACIÓN Y DEL TRABAJO EN EQUIPO de dos proyectos con larga trayectoria y nombre propio, **Crianza Sabia** y **sermadre**, ambos con el deseo común de contribuir a construir amorosamente los cimientos de las vidas que comienzan.

Crianza Sabia se constituye como un espacio de formación, asesoramiento y sostén a la crianza en todos sus aspectos, entendida como el arte de favorecer el desarrollo integral (emocional, corporal, mental y espiritual) de todas las personas implicadas en el maravilloso proceso de acompañar a un nuevo Ser que viene a formar parte de nuestro mundo.

Entendemos como Sabia, **AQUELLA CRIANZA QUE SE DESARROLLA DE MANERA CONSCIENTE Y ACORDE CON NUESTRAS CUALIDADES ESENCIALES**, aquellas que surgen de nuestro propio Ser y que sin duda alguna, **NOS EMPODERAN Y HACEN DUEÑOS DE NUESTRA MANERA DE CRIAR**.

Así mismo, **sermadre** es un equipo multidisciplinar que trabaja para ofrecer un espacio de acompañamiento, reflexión e información desde la perspectiva de la Maternidad Consciente. Considera que son especialmente importantes los primeros momentos de la vida de l@s niñ@s, la vida prenatal, el nacimiento y los primeros años de vida, como momentos en los que se crean los cimientos de la salud física y emocional de la persona. **TRABAJA PARA QUE EL RESPETO ESTÉ PRESENTE EN EL EMBARAZO, EL PARTO Y LOS PRIMEROS MESES DE VIDA DE LOS BEBÉS**. El respeto a los procesos, a las necesidades del bebé, a la mamá, a la familia...

¿Para qué una Doula?

En la sociedad actual, el modelo preponderante es la familia nuclear, esto hace que sea muy frecuente que la pareja, o tan solo una figura parental, afronte sola la crianza de los hij@s.

El oficio de la doula adquiere día a día fuerza en nuestro país siguiendo el ejemplo de otros, como EE.UU., Argentina, Alemania, y mayormente, el Reino Unido, donde ya es una figura profesional, reconocida y aceptada.

A menudo el aumento de la movilidad laboral, hace que la pareja esté alejada de su familia o amigos más íntimos. En estas circunstancias, las mujeres se enfrentan a la maternidad sintiéndose desamparadas y sin referentes cercanos, dentro de una sociedad en la que la maternidad está desvalorizada, siendo en muchas ocasiones, los

únicos referentes revistas “especializadas” y demás medios de comunicación, con intenciones mercantilistas, más o menos soterradas, en los que se suele ofrecer una imagen idílica e infantilizada de las embarazadas y puérperas.

Tradicionalmente, los conocimientos sobre el embarazo, parto y puerperio, se transmitían de madres a hijas, o entre mujeres de la misma familia, o localidad. Estos conocimientos, no se referían sólo a la fisiología si no a las necesidades emocionales (los distintos estados de ánimo, miedos, incertidumbres....) LAS MUJERES HEMOS PERDIDO ESE ENTORNO FEMENINO FACILITADOR DEL PARTO Y LA CRIANZA, AL TIEMPO QUE HEMOS SIDO TRASLADADAS AL TERRITORIO DE LA MEDICINA Y LA TECNOLOGÍA.

La doula está formada e informada sobre todos los procesos físicos y emocionales que conllevan el embarazo, parto y posparto. No es un profesional sanitario ni realiza funciones médicas, complementa el trabajo de los mismos, manteniendo de manera respetuosa y continuada, la “especial escucha y atención” que necesitan las mujeres embarazadas.

Basándonos en la experiencia, queda demostrado, que el apoyo emocional que aporta la doula, se traduce en resultados sobre el desarrollo del parto, tan importantes como los que se relacionan a continuación. (Datos estudio: “A Doula Makes the Difference”, por Nugent publicado en Mothering Magazine, 1998).

Durante el trabajo de parto y el parto:

- reducción de las tasa de cesáreas en un 50%.
- reducción de la duración del trabajo de parto en un 25%.
- reducción de las peticiones de epidural en un 60%.
- reducción de un 30% en el uso de analgesia.
- reducción de un 40% en el empleo de fórceps.

Durante el post-parto, las mujeres que contaron con el apoyo de una doula 6 semanas después del parto:

- mostraron menos ansiedad y depresión post-parto.*
- mostraron mayor confianza con su bebé.*
- mayor satisfacción (un 71 % de casos frente al 30% de los casos estudiados que no contaron con la presencia de una doula).*
- mayor probabilidad de una lactancia exitosa (52% frente a 29%).*

Esta formación está concebida especialmente para:

- Personas que desean formarse en el oficio de la doula, independientemente de su profesión de origen.*
- Mujeres para las que la maternidad ha supuesto una apertura a un mundo nuevo y desean profundizar e integrar sus propios procesos personales.*
- Profesionales del acompañamiento (psicólog@s, terapeutas, coaches, asesoras de lactancia....)*
- Profesionales en el ámbito de la sanidad (auxiliares, enfermer@, matronas ginecólog@s, fisioterapeutas...)*
- Entrenador@s y profesionales de terapias holísticas y alternativas (profesor@s de pilates, de yoga para embarazadas, osteópatas, homeópatas, reflexólog@s...)*

Preparándote para tu futura maternidad.

“Tú debes ser el cambio que deseas ver en el mundo.”

Mohandas K. Gandhi

“Nada en la vida debe ser temido, solamente comprendido.

Ahora es hora de comprender más, para temer menos”.

Marie Curie

La formación de Doulas NUTRIRÁ, ILUSTRARÁ Y FAVORECERÁ en profundidad, TU PROPIO PROCESO DE MATERNIDAD CONSCIENTE, por éso hay mujeres, que deciden también hacer esta formación, ANTES DE AFRONTAR LA MATERNIDAD, aunque no deseen en principio desarrollar la labor de acompañar a otras madres o padres, profesionalmente.

Abordaremos temas fundamentales cómo los problemas en la concepción, intranquilidad ante el embarazo, procesos de duelo durante el mismo, miedo al parto, emociones encontradas en el posparto y en la pareja, dudas ante la lactancia, conciliación real de la vida familiar y resto dificultades durante la crianza en general.

Metodología

Con una metodología que se nutre de manera principal de los enfoques gestáltico, bioenergético y sistémico, aprenderemos de manera experiencial, todo lo que una doula necesita para su trabajo de forma teórica y práctica.

- Beneficiándonos de la energía que se genera en el grupo, en un espacio seguro sostenid@s por profesionales, y mediante el movimiento, la música, el tacto, y la expresión artística, accederemos a una conexión profunda con nosotros mism@s.

- Profundizaremos en nuestro sistema de creencias, distinguiendo las que nos resultan limitantes para nuestra vida, y especialmente, para la crianza y el ejercicio de la profesión.

- Tomaremos consciencia del poder de la palabra, el gesto, el tono y el silencio en el oficio de la doula, y practicaremos la escucha activa, desde el respeto, el amor y la presencia.

- Aprenderemos con herramientas de concretas de Emprendimiento y de Coaching, a diseñar tu Futuro Plan de Trabajo, apoyándonos en las Redes Sociales y Recursos Online.

Una vez formada puedes elegir **ESPECIALIZARTE Y ACOMPAÑAR EN LOS DIVERSOS MOMENTOS EN LOS QUE A LA DOULA LE ES PROPIO:**

- A la pareja que busca la concepción de manera natural.
- Durante el embarazo y trabajo de parto.
- Durante el todo el periodo del puerperio.
- En procesos de adopción.
- En la elaboración del duelo perinatal. (pérdidas gestacionales, discapacidades, enfermedades...)

Nuestra formación completa se divide en 10 MÓDULOS, con periodicidad mensual (exceptuando los meses de Julio y Agosto).

Se impartirán en forma de talleres y monográficos, que según su contenido están temporalmente distribuidos en:

- 8 TALLERES:

Viernes, 17:00 a 21:00

Sábados, 10:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00

- 2 MONOGRÁFICOS:

Viernes, 18:00 a 20:00

Sábados, 10:00 a 14:30 y 16:00 a 20:00

Domingos, 10:00 a 14:30 y 16:00 a 20:00

La INSCRIPCIÓN-RESERVA de plaza es de 240€

(140 €, EN CASO DE QUE LA HAGAS EFECTIVA ANTES DEL 15 DE DICIEMBRE DE 2018).

Con el pago de la reserva SE RECONOCE LA ACEPTACIÓN DEL PAGO ÍNTEGRO DEL CURSO, pudiendo elegir entre las siguientes formas de pago:

- ▶ 3 pagos trimestrales de 420€ (Febrero, Mayo y Octubre)
- ▶ 9 Pagos mensuales al comienzo de CADA MÓDULO de 140€.

Nota: El monográfico correspondiente al MÓDULO 4, por la naturaleza del trabajo a realizar, se llevará acabo en un entorno natural en régimen residencial, con coste de pernocta aproximado de 25 € / persona y día (comidas no incluidas) con posibilidad de pernocta de parejas e hij@s.

Tras la realización de la formación os proporcionamos un diploma acreditativo por suscrito por todos y cada uno de los componentes de nuestro equipo docente, por un total de 175 horas, de las cuales, 136 h son presenciales, el resto, 39 h, se corresponden con trabajo personal supervisado. Para la obtención del mismo la persona habrá debido asistir al 90% de las horas presenciales y realizado el trabajo propuesto objeto de supervisión por parte del equipo.

Los contenidos que se abordarán en cada uno de los módulos son los siguientes:

MÓDULO 1, TALLER: DOULAS, RECONOCERNOS PARA LA EXCELENCIA.

Taller introductorio donde con un enfoque vivencial y participativo donde exploraremos:

- La labor de la doula desde la excelencia. Introduciremos los contenidos y la metodología general del curso, y veremos como a través de diversos enfoques como el de la Gestalt y el Sistémico, junto con técnicas como el Coaching, y la Bioenergética, podemos conectar con nuestra realidad y profundizar en nuestra motivación para ser doula.

- Qué es una doula. Qué significa ser doula, su historia, la realidad actual de la doula y los diferentes momentos del ciclo vital donde acompaña. Por otro lado, facilitaremos información sobre la regulación de la profesión, los aspectos legales y éticos.

- La atención al parto y el embarazo como proceso de salud. Contextualizaremos antropológica e históricamente la atención al parto e introduciremos conceptos como “recuperar el parto”, el “empoderamiento”, o “humanización de la atención al parto”. Presentaremos la perspectiva integrativa desde la cual trabajaremos los procesos de salud que suponen la gestación y el nacimiento y la crianza de nuestros hij@s.

MÓDULO 2, TALLER: LA ENERGÍA FEMENINA Y SUS CICLOS.

Desde una perspectiva holística, en apertura y hermandad entre mujeres, nos adentraremos en el conocimiento de la energía femenina y sus ciclos desde diferentes enfoques:

1. *Vivencial: A través de diferentes herramientas y desde la propia experiencia, incrementaremos la conexión a nuestra energía femenina y sus ciclos. Estar más en contacto con el alma de “lo femenino”; nos ayudará a potenciar una crianza amorosa y sana, en armonía con nuestra esencia, desde un "lugar" de autoconocimiento y empoderamiento.*

2. *Cognitivo-intelectual: Abordaremos el estudio del mundo femenino, trabajando las diferentes interpretaciones culturales recibidas a lo largo de la historia (especialmente las referentes al ciclo menstrual) para poder escribir la propia historia re-valorizando y re-nombrando “lo femenino”.*

3. *Maternidad y Lactancia: Específicamente reflexionaremos y profundizaremos en las etapas concretas de la Maternidad (Embarazo, Parto y Lactancia) desde el convencimiento de que son expresión de nuestra esencia femenina y sexualidad. Hablaremos de los procesos hormonales implicados en la maternidad; así como del instinto y conexión tan importantes en este período.*

MÓDULO 3, TALLER: RECIBIENDO LA VIDA, ENCONTRÁNDONOS CON LA SOMBRA.

En este taller contextualizaremos nuestra concepción y nuestra propia llegada al mundo para tomar consciencia de la importancia de estos acontecimientos en nuestras vidas, trabajando así mismo, la perspectiva del bebé en el proceso de embarazo y parto.

Conoceremos cómo es la vida en el vientre materno para el bebé y analizaremos el parto también desde su perspectiva, pudiendo de este modo, identificar que necesita, cómo espera ser recibido y la importancia de respetar el proceso de impronta primal.

A través de la elaboración de nuestro mapa familiar personal, en la infancia y en la actualidad, y conducidos por nuestra parte emocional, entraremos en contacto con nuestros sectores más desconocidos, aquellos que conforman nuestra “sombra”, para de esta manera ver desde fuera, todos los movimientos que nos permitirán atravesar dificultades, cegueras y prejuicios, que nos lastran en la vida.

MÓDULO 4, MONOGRÁFICO: INTEGRACIÓN DE LAS FIGURAS PARENTALES.

Todos compartimos el denominador común de haber nacido de un hombre y de una mujer, un padre y una madre. Cuando niños, éramos totalmente dependientes de nuestros padres (o figuras parentales sustitutorias) con relación a la comida, a la orientación, ayuda y amor. Ellos eran nuestros modelos y ejemplos.

Al no conocer nada más, aprendimos y adoptamos estos programas y patrones como nuestros, olvidamos nuestra esencia verdadera y básica: el amor y el contacto con nosotros mismos para poder desarrollarnos felizmente. Seremos conscientes, de que éstos patrones pueden dar paso a pautas alternativas, en nuestra forma de ver y actuar en la vida.

Elaboraremos nuestro proceso de integración armoniosa, entre las figuras parentales reales y las idealizadas desde la infancia. A través del trabajo con nuestro sistema de creencias, llegaremos a la autocomprensión del niño interior, y al abordaje responsable de conflictos, saneando así nuestras relaciones, y la ruptura con los patrones limitantes que podríamos repetir en la crianza.

MÓDULO 5, TALLER: EL EMBARAZO COMO PROCESO DE SALUD Y SU ACOMPAÑAMIENTO.

Trabajaremos sobre el proceso de gestación desde una perspectiva holística y mamífera, facilitaremos información sobre los cambios fisiológicos y metabólicos propios de la salud del embarazo, así como, sobre protocolos e intervenciones sanitarias, con el objetivo de estar informadas para informar.

Asimismo, caminaremos por el proceso del embarazo desde la perspectiva de la doula, profundizando en los distintos estados emocionales, y el amplio abanico de circunstancias que rodean el acompañamiento a una mujer embarazada.

Facilitaremos un espacio de reflexión sobre las herramientas y posicionamientos que la doula vivencia en dicho acompañamiento.

MÓDULO 6, MONOGRÁFICO: TRABAJANDO EL EGO; ESTUDIO BIOENERGÉTICO DEL CARÁCTER.

El enfoque bioenergético, defiende que el análisis de la dinámica de la estructura de cuerpo revela el carácter (“ego”, “personalidad”) del individuo. El niño nace con una serie de instintos primarios que entran en conflicto con las necesidades del entorno que le rodea, y para conseguir adaptarse desarrolla una serie de defensas mentales, emocionales y físicas. Éstas últimas se forman a partir de bloqueos musculares fijos, que contienen la expresión de las anteriores, en la “Coraza Muscular” y determinarán el cuerpo.

En este monográfico, RECORREREMOS LAS DIFERENTES ETAPAS EN LA EVOLUCIÓN FÍSICA Y PSÍQUICA DEL NIÑO, Y LA FORMACIÓN DEL SU CARÁCTER. Así mismo, de manera dinámica y vivencial, PROFUNDIZAREMOS EN EL AUTOCONOCIMIENTO de los diferentes tipos corporales y rasgos psicológicos asociados.

MÓDULO 7, TALLER: EL PARTO COMO PROCESO DE SALUD Y SU ACOMPAÑAMIENTO.

Informaremos sobre la fisiología del Parto Normal, sus fases y el acompañamiento desde el respeto al proceso. Veremos cuáles son los protocolos de atención al Parto Normal. Profundizaremos en la fisiología del parto con el objetivo de poder distinguir entre intervenciones necesarias e innecesarias, para poder acompañar a las mujeres en sus decisiones respecto a su parto.

Analizaremos la realidad de la atención al parto en Sevilla y Andalucía, en las principales instituciones, y desplegaremos las herramientas a disposición de las familias que desean un parto respetado. Abordaremos así mismo, la fisiología del postparto y los cuidados básicos en el mismo. Hablaremos del tándem Matrona-Doula, del trabajo en equipo y su complementariedad.

Finalmente introduciremos nociones básicas sobre el periné femenino, su preparación para el parto y sus cuidados en el posparto.

MÓDULO 8, TALLER: ACOMPAÑAMIENTO DEL DUELO PERINATAL.

A través del proceso M.A.R. (Movimiento hacia el Agradecido Recuerdo, de Carlos Odriozola) para la elaboración del duelo, abordaremos los distintos tipos de pérdidas (gestacionales, mortinatos, discapacidades, enfermedades perinatales y fallecimientos de familiares). Daremos espacio y pondremos palabras, para hacer lícito “EL DUELO OLVIDADO” . Trabajaremos en el proceso, aportando las herramientas necesarias, para LLEGAR DESDE EL SUFRIMIENTO O EL OLVIDO, A LA PAZ Y EL AGRADECIMIENTO.

Utilizando nuevamente una metodología vivencial e integrativa, contemplaremos las distintas dimensiones de la persona: intelectual, emocional, corporal y espiritual, ante los mencionados sucesos vitales. Para ello nos serviremos de la palabra, la escritura, el dibujo, la música, la expresión corporal, la visualización y la realización de tareas de autoobservación.

MÓDULO 9, TALLER: LA LACTANCIA MATERNA Y SUS PROCESOS.

En éste taller trataremos la lactancia materna como la manera natural de crianza del bebé, y todos los procesos físicos y emocionales que se producen en la diada madre-hijo a lo largo de ella. Abordaremos igualmente, todo tipo de creencias y tópicos que nos desconectan de un maternaje y paternaje plenamente consciente y amoroso, en esta fase.

Se ofrecerán los conocimientos sobre la fisiología, ESTABLECIENDO LA BASE DEL ASESORAMIENTO PARA UN BUEN ESTABLECIMIENTO DE LA LACTANCIA MATERNA en los primeros momentos, así cómo para poder ayudar a solventar dificultades en cualquier momento del proceso (observación de la toma, posturas, principales dificultades, lactancia a demanda, destete...)

MÓDULO 10, TALLER: PUERPERIO, PAREJA Y CRIANZA.

Taller de cierre de la formación, en el que observaremos la etapa del puerperio como continuación de la fusión emocional entre madre e hijo, mantenida durante toda la gestación, para abordar la nueva configuración familiar, donde la madre pasa a ser una “mamá-bebe”, y el padre un “papá sostén”.

Veremos diferentes modalidades de organización de los sistemas familiares. Abordaremos así mismo, los cambios en la sexualidad de la pareja que se producen en esta etapa.

Por último, analizaremos distintas situaciones que puede detectar una doula durante su acompañamiento: la atmósfera emocional y sus manifestaciones ante el bebé, los cambios de ritmo, la lactancia a demanda, la sobre-carga...etc., haciendo consciente la necesidad de cuidarse para cuidar. Introduciremos las necesidades auténticas básicas del bebé en los primeros meses de vida, dando información sobre los procesos de desarrollo físico, cognitivo y emocional de la criatura.

NUESTRO EQUIPO:

Tras tres ediciones, en las que el APRENDIZAJE Y AGRADECIMIENTO, es el mayor regalo recibido, nuestro equipo de profesionales sigue trabajando de manera coordinada para TRAER CONSCIENCIA en los cimientos de las nuevas vidas que nos llegan.

Entendemos nuestra formación como un PROCESO CON UN HILO CONDUCTOR BIEN DEFINIDO, QUE SE VA ENRIQUECIENDO año, tras año, en el que tod@s (incluyendo el alumnado) formamos una un mosaico, en que el conjunto resultante, es mayor que la suma de las partes que o componen.

Nuestro primer y último objetivo ES EL ACOMPAÑAR UNA MATERNIDAD Y PATERNIDAD MÁS CONSCIENTE, que se desarrolle de manera acorde con las cualidades que surgen de nuestro propio Ser, y que sin duda alguna, nos empoderan y hacen dueños de nuestra mejor manera de criar.

DOCENTES:

GEMA CORDÓN. Experta Universitaria en Psicopatología y Salud. Coach y Formadora en Coaching Integral. Formadora de Formadores. Psicoterapeuta Gestáltica y Bioenergética. Facilitadora en el proceso M.A.R. para la elaboración del duelo.

MILA RAMALLO. Doula asociada AED y Trabajadora Social especializada en Maternidad y Familia. Reflexóloga Podal Infantil. Máster de Terapia Familiar de Sistemas.

JESSICA ÁLVAREZ. Doula y Educadora Social. Fundadora de Mamá Loba, espacio de acompañamiento la maternidad/paternidad.

ALBA PADRÓ. Vicepresidenta desde el año 2004 y asesora de lactancia del grupo ALBA LACTANCIA MATERNA e IBCLC. Blogger, escritora, formadora de asesoras y personal sanitario. Cofundadora de LactApp.

NOELIA CASADO. Psicóloga y Agente de Igualdad, especializada en Recuperación y Reinserción de mujeres que sufren violencia de cualquier tipo. Co-propietaria y promotora del espacio La SinMiedo, Fusión Género y Cultura .

NURIA BARBERÁ Y SEBASTIEN MACORS. En la actualidad Matronas en el Hospital de Río Tinto (Huelva). Hasta 2017, en el H. Infanta Elena de Huelva y en el H. Virgen Macarena de Sevilla, respectivamente. Cuentan con más de 20 años de experiencia en hospitales públicos y referentes activos del proceso de Humanización del Parto en Andalucía. Cooperantes en proyectos de desarrollo en el Sahara y Sudamérica.

JESSICA OJEDA. Diplomada en Fisioterapia. Formada en trabajo psico-corporal desde el "Movimiento Integral". Profesora en la Universidad de Osuna en el Grado de Fisioterapia. Practitioner en Programación Neurolingüística.

* Para ampliar la información, contactar con nosotr@s y conocer nuestros proyectos:

www.formaciondoulasevilla.com
formaciondoulasevilla@gmail.com

649 29 56 56.