

Técnicas de relajación para el parto

Ciencias de la Salud | Obstetricia

Unidades del Curso

Unidad 1: UNIDAD 1: Técnicas de relajación para el parto - ejecución práctica simulada

Objetivos de Aprendizaje

- Aplicar de forma correcta la técnica de relajación seleccionada en una simulación, respetando la secuencia de pasos establecidos y el tempo adecuado de la respiración.
- Identificar y responder a las señales de la paciente durante la técnica (pautas de confort, dolor, ansiedad) para realizar ajustes oportunos.
- Adaptar la técnica ante variaciones simuladas del dolor o del estado emocional de la mujer, manteniendo la seguridad y la comunicación efectiva.

Contenidos Temáticos

1. Técnica de relajación elegida y fundamentos fisiológicos básicos. Descripción de por qué funciona y qué beneficios aporta durante el parto.
2. Secuencia de pasos para la ejecución en sesión simulada. Instrucciones claras, ritmo de la respiración y roles del equipo.
3. Señales de la paciente y respuestas del profesional. Cómo interpretar expresiones, quejares y pausas para ajustar la técnica.
4. Adaptaciones ante variaciones de dolor y ansiedad en la simulación. Estrategias de seguridad y flexibilidad de la intervención.

Actividades

- **Actividad 1: Demostración guiada de respiración diafragmática** - Descripción breve: el facilitador guía a la clase a través de la técnica, con énfasis en la colocación corporal, conteo y ritmo respiratorio. Puntos clave: postura, relajación progresiva de hombros, exhalación lenta. Aprendizajes: dominio de la secuencia, control del ritmo respiratorio y atención a señales de la paciente.
- **Actividad 2: Simulación en parejas con lectura de señales** - Descripción breve: una persona simula a la paciente y la otra al profesional. Puntos clave: identificar signos de incomodidad, ajustar la velocidad y amplitud de la respiración, comunicarse de forma clara. Aprendizajes: comunicación efectiva y ajuste en tiempo real.
- **Actividad 3: Registro y reflexión de la sesión** - Descripción breve: cada estudiante completa un registro de la sesión simulada y reflexiona sobre qué funcionó, qué podría mejorarse. Puntos clave: observación, aspectos de seguridad, lecciones aprendidas. Aprendizajes: autoevaluación y mejora continua.

Evaluación

- Rúbrica de desempeño en simulación: precisión de la secuencia de pasos, adecuada respuesta a señales de la paciente, claridad comunicativa y seguridad del procedimiento. Puntaje máximo por criterios definidos.
- Observación del trabajo en equipo y coordinación entre roles (profesional y simulada).
- Autoevaluación y retroalimentación entre pares basada en criterios de aprendizaje activo.

Unidad 2: UNIDAD 2: Momento óptimo de uso de técnicas de relajación durante el trabajo de parto

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar las fases del trabajo de parto y mapear en cada una las oportunidades para introducir técnicas de relajación.
- Evaluar la intensidad del dolor y las preferencias de la mujer para decidir qué técnica utilizar y en qué momento.
- Diseñar un plan de relajación personalizado para un caso simulado, con indicaciones, límites y criterios de revisión.

Contenidos Temáticos

1. Fases del trabajo de parto y momentos apropiados para la relajación. Descripción de fases iniciales, activas y expulsivas, y cómo encajar técnicas de relajación en cada una.
2. Evaluación del dolor y preferencias de la mujer. Herramientas simples para estimar intensidad y comprender la experiencia de la paciente.
3. Selección de técnicas y adaptación según fase y situación. Criterios para elegir entre respiración, relajación muscular, visualización, etc.
4. Comunicación, consentimiento e diseño de un plan de relajación personalizado. Cómo dialogar con la mujer, respetar su decisión y documentar el plan.

Actividades

- **Actividad 1: Análisis de fases y opciones de relajación** - Descripción breve: revisión de las fases del parto y discusión en grupo sobre qué técnica podría utilizarse en cada una. Puntos clave: reconocimiento de señales, ajuste de estrategias, seguridad. Aprendizajes: relación entre dolor, fase y técnica adecuada.
- **Actividad 2: Estudio de casos y decisión compartida** - Descripción breve: dos casos simulados con diferentes preferencias y niveles de dolor; el equipo debe proponer un plan de relajación y justificar la elección. Puntos clave: toma de decisiones en equipo, consentimiento informado, ajuste de técnicas. Aprendizajes: aplicación práctica de criterios y comunicación con la mujer.
- **Actividad 3: Diseño de plan de relajación personalizado** - Descripción breve: cada estudiante elabora un plan detallado para un caso simulado, incluyendo fases, técnicas, señales de evaluación y criterios de revisión. Puntos clave: integración de teoría y práctica, plan documentado. Aprendizajes: capacidad de diseño y evaluación continua.

Evaluación

- Rúbrica de análisis de fases y justificación de las decisiones técnicas, con criterios de pertinencia clínica y alineación con las preferencias de la mujer.
- Evaluación del diseño del plan de relajación personalizado: claridad, viabilidad, seguridad y enfoque centrado en la mujer.
- Participación en debates y calidad de las propuestas en los casos simulados.