

Técnicas de relajación y manejo del dolor en el parto

Ciencias de la Salud | Obstetricia

Descripción del Curso

Este curso de Obstetricia está diseñado para estudiantes interesados en la educación y la consejería en salud durante el embarazo y el parto, con énfasis en la comunicación efectiva, la empatía y la inclusión cultural. Se apoya en un enfoque práctico que integra simulaciones, producción de materiales educativos y reflexión grupal para comprender y acompañar a la parturienta y a su familia en la toma de decisiones informadas. La propuesta curricular contempla tres actividades centrales que permiten aplicar de forma concreta los principios obstétricos a contextos reales y diversos.

Actividad 1: Role-play de consejería. Sesión de educación simulada con una parturienta y un familiar; se evalúa la claridad de la información, la empatía y la capacidad de respuesta ante preguntas y dudas. Esta experiencia busca desarrollar habilidades de escucha activa, lenguaje accesible y adaptación del mensaje a distintas situaciones emocionales y culturales. Actividad 2: Elaboración de material educativo. Producción de un folleto o un breve video explicativo sobre tres técnicas destacando beneficios, límites y criterios de uso. Esta actividad fomenta la alfabetización en salud, la comunicación visual y la capacidad de sintetizar información compleja para audiencias diversas. Actividad 3: Sesión de retroalimentación y discusión. Espacio de reflexión grupal sobre desafíos culturales y comunicación inclusiva, con propuestas de mejora y planes de acción para la práctica clínica o comunitaria, orientados a reducir barreras de comprensión y favorecer la participación de la familia. Objetivos y evaluación. El curso persigue una rúbrica de comunicación y educación que valore claridad, empatía, adecuación del lenguaje y capacidad de respuesta a preguntas; además, la evaluación de la comprensión de la paciente y la familia mediante preguntas de revisión sobre las técnicas presentadas; y la entrega de un informe final de educación para la parturienta y la familia con recomendaciones y posibles ajustes culturales. La duración prevista es de 4 semanas, combinando fundamentos teóricos con experiencias prácticas y la producción de materiales educativos. Este enfoque fomenta el desarrollo integral del estudiante: habilidades analíticas y éticas, capacidad de trabajo en equipo, pensamiento crítico y la aptitud para aplicar conocimientos obstétricos en escenarios reales que involucren la atención a la mujer, la familia y la comunidad. La formación reconoce la diversidad cultural y lingüística de las poblaciones atendidas y promueve prácticas sensibles, respetuosas y centradas en la mujer y su entorno.

Competencias

- Comunicación clínica y educativa en obstetricia dirigida a la mujer embarazada y a la familia, con uso de lenguaje claro y sensible.
- Habilidad para realizar consejería en salud obstétrica, incorporando enfoques centrados en la persona y el contexto familiar.
- Diseño, adaptación y evaluación de materiales educativos (folletos, videos) para audiencias diversas.
- Capacidad de adaptar mensajes y estrategias de educación a contextos culturales, lingüísticos y educativos distintos.

- Escucha activa, empatía y manejo de emociones en situaciones de parto y toma de decisiones.
- Trabajo en equipo, ética profesional y respeto por la confidencialidad y la dignidad de la paciente.
- Evaluación de la comprensión de pacientes y familias y respuesta adecuada a preguntas y dudas.
- Reflexión crítica y capacidad de incorporar mejoras en la práctica educativa obstétrica.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de anatomía y fisiología obstétrica y fundamentos de educación para la salud.
- Actitud de interés en educación en salud, consejería y comunicación intercultural.
- Disponibilidad para completar 4 semanas de curso, con participación en actividades prácticas y entrega de materiales.
- Acceso a internet y a recursos para la producción de materiales educativos (folleto y/o video).
- Participación activa en role-plays, discusiones grupales y sesiones de retroalimentación.
- Lecturas y apoyos didácticos obligatorios proporcionados por el curso.

Unidades del Curso

Unidad 1: UNIDAD 1: Fundamentos y técnicas básicas de relajación para el parto

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir al menos cuatro técnicas de respiración y relajación aplicables al parto (p. ej., respiración diafragmática, respiración controlada, relajación muscular progresiva y visualización).
- Demostrar la ejecución de al menos tres técnicas en prácticas simuladas de parto y registrar la respuesta de la parturienta ante cada técnica.
- Evaluar de forma básica la reducción percibida de dolor y ansiedad tras la aplicación de las técnicas, utilizando escalas simples y retroalimentación de la simulación.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Introducción a las técnicas de relajación en el parto

1. Describir la relación entre dolor, ansiedad y respuesta fisiológica durante el parto y cómo las técnicas pueden influir.

Unidad 2: UNIDAD 2: Demostración y justificación de técnicas durante parto simulado

Objetivos de Aprendizaje

- Ejecutar correctamente al menos tres técnicas de relajación en una sesión de parto simulada siguiendo una progresión por etapas (inicio, fase activa, transición).

- Justificar la selección de cada técnica para cada etapa en función de la intensidad del dolor y señales simuladas.
- Registrar observaciones objetivas y subjetivas de la respuesta de la parturienta y del equipo durante la simulación.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Planificación de una sesión de parto simulada

1. Definición de objetivos, roles del equipo y criterios de éxito para la simulación.

Unidad 3: UNIDAD 3: Comunicación empática y educación de la paciente y la familia sobre las técnicas de relajación

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar un plan de educación para la paciente y la familia que incluya descripciones simples de al menos tres técnicas, sus beneficios y límites.
- Practicar la entrega de información mediante role-play, demostrando empatía, claridad y adaptaciones culturales y de lenguaje.
- Identificar barreras comunes a la adopción de las técnicas y proponer estrategias para superarlas.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Comunicación empática con la parturienta y su familia

1. Principios de comunicación centrada en la paciente, escucha activa y validación emocional.