

¿Cómo controlar tus emociones si estás en un tratamiento de infertilidad?





POR: [DAYANA ALVINO LARA](#)

En México, del 15 al 20% de las parejas en edad reproductiva padecen **infertilidad**, de las cuales 3 al 7% son candidatas a un **tratamiento de reproducción asistida**. Las parejas que deciden someterse a estos procedimientos pasan por dificultades emocionales muy complejas.

*El hecho de no ser capaces de tener un bebé genera en la pareja mucho estrés, inclusive puede haber situaciones en las que se culpen mutuamente por lo que está pasando”, indica Sofía Kanan, psicoterapeuta y docente de la Universidad Hebreaica.*

Para controlar todas las **emociones** negativas que se generan por el estrés de la **infertilidad**, Kanan comparte con **Salud180** las recomendaciones que toda pareja debe seguir si se encuentra bajo un tratamiento de reproducción asistida.

# 1. Realizar otras actividades

Pasarse los días angustiados por que el tratamiento de resultado y hacer de ello el eje de sus vidas no es saludable para las **parejas**. Para distraerse tienen que mantener y buscar otros proyectos de vida, esto los unirá más y además los ayudará a reducir la **ansiedad** del proceso.

# 2. Hablar mucho

Como **pareja** tienen que mantener una comunicación constante y sana. Para ello deben expresar todo lo que sienten ante este proceso, así como ser comprensivos y empáticos.

# 3. Compartir con otros

Contarles a personas allegadas y de **confianza** la situación por la que están pasando los ayudará primero como una forma de desahogo, y segundo para tener una red de apoyo en los momentos complicados.

# 4. Buscar apoyo

Las parejas tienen que estar conscientes de que no están solas para pasar por este proceso. Buscar el apoyo de un **sicólogo** es esencial para mantenerse fuertes y estables en todo el tiempo que dure el proceso.

## 5. Obtener información precisa

Antes las dudas deben acudir con el médico encargado del caso y el sicólogo, para evitar ahogarse en un mar de **confusiones**. Muchas parejas buscan información en internet que no es concisa y que solo los confunde y atormenta más, hay que evitar hacer eso.

Kanan asegura que el apoyo emocional en los procesos de **reproducción asistida** o **infertilidad** es una pieza básica para atender la complejidad de los pensamientos y las conductas que puedan ser nocivas para las parejas, además de fomentar el éxito del tratamiento.

Por su parte, **Carlos Mequita**, director de **Red Crea**, institución experta en tratamientos de reproducción asistida, indica que las parejas deben buscar un método multidisciplinario para la **infertilidad**, ya que los aspectos emocionales inciden en el logro de concebir un bebé.

### Lo más trend de este tema

- 4 formas en que la infertilidad “daña” a una pareja
- Cambios en la pareja ante la infertilidad
- Estrés afecta reproducción asistida

### Mejora tu calidad de vida

- 7 causas de la infertilidad
- Alcoholismo y tabaquismo causan infertilidad
- 7 productos caseros que causan infertilidad