

Dirigido a profesionales y estudiantes del ámbito sanitario: medicina, psicología, enfermería, terapia ocupacional y trabajo social.

Información e inscripción hasta las 24:00 h del 15 de noviembre en: www.sociedadmarce.org

Presencial por riguroso orden de inscripción, 120 primeras plazas en Salón principal, las inscripciones tipo presencial posteriores en salón anexo con pantalla.

Online: Retransmisión simultánea en formato WEBINAR (se podrá acceder en diferido la semana posterior, esta modalidad sin certificado de asistencia).

- GRATUITA para socias-os de la Sociedad Marcé Española para la Salud Mental Perinatal (MARES).
- No socias: modalidad presencial 15€, modalidad online 10€.

Organizan



Colaboran



XI SIMPOSIO

SALUD MENTAL PERINATAL

PRESENCIAL Y ONLINE (EN DIRECTO Y DIFERIDO)



Obra de Xime Cortés

18
de Noviembre
de 2026
9:00 a 15:00 h

NUEVA SEDE:
Centro Joaquín Roncal. Fundación CAI
[C. de San Braulio, 5. 50003 Zaragoza](http://C.deSanBraulio.5.50003Zaragoza)



“Todo comenzó con mi primer embarazo. Tenía 36 años y era una total desconocida de lo que implicaba pasar por una depresión postparto. Cuando empecé a manifestar síntomas más claros fue 2 meses antes de dar a luz. Yo pensaba que simplemente estaba pasando por una mala racha, pero cuando nació mi hija me di cuenta de que me sentía una persona totalmente desvalida, incapaz de protegerme o defenderme a mí misma, sin criterio, sin rumbo, siempre triste, llorando y sin sentir ningún apoyo del exterior. Me alejé de las personas que más me querían porque no quería hablar con ellas, simplemente quería estar sola.

A los 4 meses de haber dado a luz, me volví a quedar embarazada. Esa noticia fue un jarro de agua fría ya que sentía que estaba en un agujero del que no sabía como salir y ese nuevo embarazo solo iba a empeorar las cosas. Y así fue. Mi momento más crítico fue al dar a luz a mi segunda hija, junto con los meses del postparto.

Cuando finalizó mi baja de maternidad me reincorporé al trabajo como si nada hubiese pasado, pretendiendo llevar el mismo ritmo de exigencia que podía alcanzar antes de ser madre. Pero trascurridos 4 meses, mi cuerpo y mi mente explotaron, no era capaz de tomar decisiones, todo era sufrimiento, estaba de mal humor, casi no veía a mis hijas por los horarios en la oficina y me hacía sentir muy culpable y tras 3 días de reflexión y aislamiento, decidí coger una excedencia que me ayudase a recuperarme y cuidar de mi misma.

Esa excedencia llegó 6 meses más tarde, y pasados 2 meses decidí pedir ayuda profesional de manera desesperada ya que ninguno de los recursos que había adoptado me ayudaban a recuperarme. Comencé con medicación dado que había llegado a un punto de pensamiento negativos que me llevaban a la conclusión de que lo mejor era desaparecer. Pero con dicha medicación y terapia para entender por lo que estaba pasando empecé a reducir la agitación constante que sufría internamente.

Tras 6 meses de medicación, comencé la terapia psicológica lo que me permitió abrirme en canal y empezar a trabajar todos los traumas del pasado que me habían llevado a esa situación, pues la maternidad abrió una caja de Pandora que había cerrado hacía mucho tiempo.”



Eva Aguilar Morales
Julio Arbej Sánchez
Jesús Cobo Gómez
Isabel Irigoyen Recalde
Pedro Ruiz Lázaro

Comité científico

PROGRAMA

9:00 INAUGURACIÓN

JESÚS COBO GÓMEZ. Presidente de la MARES.

JAVIER GARCÍA TIRADO. Presidente del Colegio Oficial de Médicos de Zaragoza.

9:15-10:15 **“Matrescencia”.** Dra. Bianca Granados Martínez. Psiquiatra, escritora, divulgadora. Consulta privada, Zaragoza.

10:15-11:15 **“Madres solteras por elección: cuando la diferencia familiar no es un diagnóstico”.** Vanessa Sallent Muñoz. Psicóloga clínica, CSMA Adults del Parc Taulí. Tutora PIR. Actividad asistencial, docente y de supervisión en el ámbito de la salud mental pública.

11:15-11:45 Descanso

11:45-12:45 **“Perinatalidad y diversidad familiar”.** Dra. Lorena Francés Soriano. Psiquiatra infantil y de la adolescencia. Hospital Universitario Son Espases (Palma de Mallorca)

12:45-13:45 **“Construyendo un presente que puede cambiar vidas: acompañamiento , salud mental y maternidad en mujeres con VIH” .** Laura Varela Herrero. OMSIDA Aragón.

13:45-14:45 CONFERENCIA DE CLAUSURA: **“Estrés Prenatal y efecto en la descendencia”.** Rafael Caparrós. Profesor Titular, Departamento de Enfermería, Universidad de Granada. Líder del grupo de investigación EE12 Hygia: Cuidados y Factores Condicionantes de Salud

14:45 CLAUSURA

MIGUEL MARTÍNEZ ROIG. Jefe del Servicio de Psiquiatría. Hospital Universitario Royo Villanova de Zaragoza.