



6 DE MAYO. DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL MATERNA

EL COPPA RESALTA LA IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA PERINATAL: UNA DE CADA CINCO MADRES SUFRE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN EL EMBARAZO O POSPARTO

- Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental Materna, el Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA) anuncia la creación de su Grupo de Trabajo de Psicología Perinatal.

Zaragoza, 5 de mayo de 2026– Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental Materna, el Ilustre Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA) pone el foco en una realidad aún poco visibilizada: la salud psicológica durante el embarazo y el primer año de vida del bebé sigue siendo una asignatura pendiente en el sistema sanitario y social.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 25% de las mujeres embarazadas experimenta algún tipo de malestar psicológico, y una de cada cinco madres desarrollará un problema de salud mental durante el embarazo o el primer año tras el parto. A pesar de su elevada prevalencia, muchos de estos casos no se detectan ni se tratan adecuadamente.

Desde el COPPA advierten de que esta falta de detección, acompañamiento y tratamiento no solo afecta al bienestar de la madre, sino que tiene consecuencias a medio y largo plazo en el desarrollo del bebé y en el equilibrio emocional de toda la familia.

Por eso, con motivo del **Día Mundial de la Salud Mental Materna**, el Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA) anuncia la creación de su **Grupo de Trabajo de Psicología Perinatal**, una iniciativa orientada a **visibilizar, divulgar y mejorar la atención psicológica en una etapa clave para la salud individual y social**.

“Sabemos que intervenir a tiempo no solo reduce el sufrimiento de las mujeres, sino que también mejora el vínculo temprano y previene dificultades futuras en el desarrollo emocional de los hijos”, señala Victoria Martínez, coordinadora del Grupo de Trabajo de Psicología Perinatal del COPPA.



Más allá del parto: una etapa clave que empieza antes

El COPPA insiste en la necesidad de ampliar la mirada sobre la salud mental materna y entenderla dentro del marco de la salud perinatal, que abarca todo el proceso que rodea el inicio de una vida, desde la búsqueda de embarazo hasta el posparto y la crianza temprana.

- En este periodo pueden aparecer situaciones de especial vulnerabilidad emocional como:
- Dificultades en la búsqueda de embarazo, infertilidad o procesos de reproducción asistida.
- Cambios emocionales intensos durante el embarazo, en una etapa de especial sensibilidad psicológica.
- Vivencias complejas o incluso traumáticas en el parto, con impacto en la salud emocional.
- El posparto, donde confluyen el cansancio, la ambivalencia emocional y la reorganización de la identidad y la vida familiar.
- El duelo perinatal, ante pérdidas gestacionales, perinatales o neonatales que a menudo siguen siendo invisibilizadas.

A estos factores se suman elementos clave como la historia personal, los vínculos previos, la red de apoyo o el contexto social y cultural.

Acceso equitativo a la salud mental perinatal

El COPPA subraya que garantizar el acceso a servicios de salud mental perinatal de calidad debe ser una prioridad, y reclama que todas las mujeres, independientemente de su edad, origen o nivel socioeconómico, puedan contar con apoyo psicológico especializado durante esta etapa.

“Hablar de salud mental perinatal es hablar de prevención, de detección precoz y de acompañamiento”, añade Martínez. “Muchas mujeres viven estos procesos en silencio, sin identificar lo que les ocurre o sin saber a dónde acudir. Poner nombre a estas experiencias es el primer paso para poder abordarlas”.

Nuevo Grupo de Trabajo en Psicología Perinatal

En este contexto, el COPPA ha creado su Grupo de Trabajo de Psicología Perinatal, con el objetivo de visibilizar esta realidad, impulsar la formación especializada y promover buenas prácticas en la atención psicológica durante el periodo perinatal.

La iniciativa busca también acercar este ámbito a la ciudadanía y a los profesionales, contribuyendo a generar una mayor sensibilidad social hacia una etapa en la que, como recuerdan



Colegio Profesional de
Psicología de **Aragón**

desde el Colegio, “en cada nacimiento no solo nace un bebé, también se transforman identidades, vínculos y familias”.

Contacto para medios de comunicación

Take it easy! Comunicación

876 642 997 - 680 401 502

