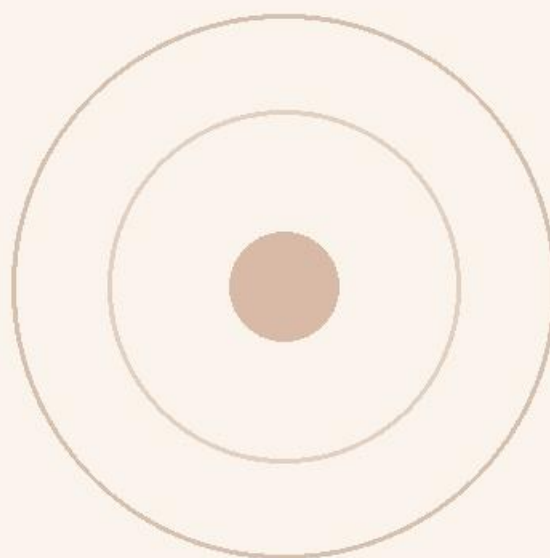


LA BETAESPERA

ACOMPaña TUS EMOCIONES MIENTRAS ESPERAS



*Una guía de ejercicios para conectar con lo
que sientes y regularte con amabilidad
durante los días de espera.*

Marta Ridaura Alfayate • Psicóloga

ANTES DE EMPEZAR

Si estás leyendo esto, probablemente estás en uno de los tramos emocionalmente más intensos de todo el proceso: los días que separan la transferencia del resultado.

La medicina ya ha hecho su parte. Ahora toca lo más difícil: esperar. Y esperar, cuando deseas algo tanto, no es tiempo muerto — es trabajo emocional a jornada completa.

Esta guía no va a acortar la espera ni puede prometerte un resultado. Va a hacer algo más humilde y más importante: ayudarte a que estos días no sean una pelea contigo misma.

CÓMO USARLA

- Un ejercicio al día es suficiente. No es un examen: es compañía.
- Ten un boli cerca. Escribir ordena lo que pensar revuelve.
- Puedes saltar a la sesión que necesites hoy. No hay orden obligatorio.
- Si algo de lo que sientes te desborda, no te quedes sola: escríbeme o coméntalo en tu próxima sesión.

“Esperar también se acompaña.”

LO QUE ES NORMAL SENTIR ESTOS DÍAS

Léelo despacio. Marca lo que reconozcas. Todo lo de esta lista es una respuesta normal a una situación extraordinaria.

- Pasar de la esperanza al miedo varias veces en la misma hora.
- Escuchar tu cuerpo con lupa: cada pinchazo, cada ausencia de síntoma.
- Culpa por no conseguir “estar tranquila”, como si de eso dependiera el resultado. (No depende. La ciencia es clara: sentir ansiedad no arruina una implantación.)
- Irritabilidad con quien más quieres, y con quien te dice “relájate”.
- Envidia o dolor al ver embarazos ajenos — y culpa por sentirlo.
- Ganas de que el tiempo vuele y, a la vez, miedo de que llegue el día.
- Cansancio de sostener la incertidumbre y de aparentar normalidad.

“No estás exagerando. Estás esperando.”

SESIÓN N°1. TUS EMOCIONES SON OLAS

Las emociones de la betaespera no vienen para quedarse: vienen en olas. Suben, hacen cresta y — si no luchas contra ellas — bajan solas. El problema no es la ola. Es agotarte intentando que el mar esté plano.

Esta semana, tu único trabajo es observarlas. Sin corregirlas.

EJERCICIO · MI DIARIO DE OLAS

Tres veces al día, anota qué emoción hay y su intensidad de 0 a 10.
Verás dos cosas: que ninguna ola dura para siempre y que tú sobrevives a todas.

Mañana — siento... (0-10)

Tarde — siento... (0-10)

Noche — siento... (0-10)

“Las olas no se ordenan. Se surfean.”

SESIÓN N°2. PONERLE NOMBRE CALMA

Cuando nombras con precisión lo que sientes, tu sistema nervioso baja una marcha. Es el truco más simple de la regulación emocional: lo que se nombra, se puede sostener.

Vocabulario de betaespera — rodea las tuyas de hoy:

esperanza · miedo · impaciencia · ilusión · culpa
envidia · ternura · rabia · gratitud · soledad
vulnerabilidad · confianza · agotamiento
alegría anticipada · nostalgia · calma frágil

EJERCICIO · TRES FRASES AL DÍA

Completa esta frase por la mañana, a media tarde y antes de dormir:

*“Ahora mismo siento _____ y tiene sentido
que lo sienta, porque _____.”*

SESIÓN N°3. TU CUERPO COMO ANCLA

Cuando la cabeza corre hacia el futuro (“¿habrá funcionado?”), el cuerpo es el único que siempre está en el presente. Volver a él no es ignorar lo que pasa: es darte un suelo donde esperar.

RESPIRACIÓN 4—6 · DOS MINUTOS

- Inhala por la nariz contando 4.
- Exhala despacio contando 6 (la exhalación larga es la que calma).
- Repite 10 veces. Hazlo antes de cada momento difícil: análisis, llamadas, noches.

ANCLAJE 5-4-3-2-1 · PARA LOS PICOS DE ANSIEDAD

Cuando notes que la mente se dispara (síntomas, foros, miedo), busca:

- 5 cosas que puedas VER
- 4 cosas que puedas TOCAR
- 3 sonidos que puedas OÍR
- 2 olores que puedas NOTAR
- 1 cosa que agradecerle a tu cuerpo hoy

“El cuerpo no adivina el futuro. Por eso descansa estar en él.”

SESIÓN N°4. TU MENTE ADIVINA. TÚ NO TIENES QUE CREERLA

Estos días tu mente va a hacer su trabajo favorito: adivinar. “No noto nada, seguro que no ha funcionado.” “Este pinchazo es buena señal... ¿o mala?” La mente lanza hipótesis; el problema es tratarlas como noticias.

Un pensamiento no es un hecho. Es solo un pensamiento apareciendo en una mente asustada que te quiere proteger.

EJERCICIO · LA TABLA DE LA VERDAD

Lo que mi mente dice hoy:

Lo que sé DE VERDAD (hechos, no hipótesis):

Qué me ayuda ahora mismo (algo pequeño y concreto):

“Puedo tener este pensamiento y no obedecerlo.”

SESIÓN N°5. EL PLAN ANTI-BÚSQUEDAS

“Síntomas 5 días post transferencia.” Lo has buscado. Todas lo hemos hecho. Y ya sabes cómo termina: veinte pestañas, historias contradictorias y más ansiedad que antes. Google no tiene tu resultado. Solo tiene las historias de otras.

TU PLAN, POR ESCRITO

Mis momentos de riesgo (cuándo suelo buscar/testear antes de tiempo):

Mi barrera amable (qué haré ANTES de coger el móvil — respirar 4-6, avisar a alguien, cambiar de habitación):

Mi sustituto (qué haré con esas manos y esa mente — serie, paseo, esta guía, llamar a...):

Y si un día buscas igualmente: no has fallado. Vuelve a la respiración y empieza de nuevo. El plan sigue valiendo.

SESIÓN N°6. ESPERAR EN EQUIPO

Si esperas en pareja, un recordatorio: es la misma espera, pero no la vivís igual. Una necesita hablar; el otro se protege no hablando. Ninguno lo hace mal. Solo hablan idiomas distintos del mismo miedo.

EJERCICIO · LOS 10 MINUTOS

- Cada día, 10 minutos con una sola pregunta: “¿cómo estás llevando hoy la espera?”
- Quien escucha, solo escucha. Sin arreglar, sin animar a la fuerza, sin datos.
- Se cierra con un gesto: un abrazo de más de 20 segundos cuenta doble.

PARA PEDIR LO QUE NECESITAS (RELLENA Y COMPÁRTELO)

Cuando estoy asustada, me ayuda que tú...

Lo que NO me ayuda (aunque sea con buena intención)...

“No es tu espera ni la mía. Es la nuestra.”

SESIÓN N°7. EL BOTIQUÍN DE LOS DÍAS DIFÍCILES

Habrà algún día malo. No porque algo vaya mal — sino porque esperar cansa. Prepara hoy, en calma, lo que te va a cuidar ese día. Como un botiquín: se monta antes de la herida.

MI BOTIQUÍN

Mi persona de apoyo (a quien puedo escribir “hoy es un día malo”):

Mi frase ancla (la que me voy a decir):

Mi refugio (la actividad que me abriga — peli, paseo, manta, música):

Mi permiso (lo que me autorizo a sentir/hacer hoy sin culpa):

Llorar no es retroceder. Es drenar. Después se respira mejor.

SESIÓN N°8. EL PLANIFICADOR DE LA ESPERA

La betaespera se lleva mejor en trozos pequeños. No son “dos semanas”: son 10-14 días, de uno en uno. Cada día, escribe solo dos cosas: cómo te vas a cuidar y una cosa que haya ido bien.

Día 1

Hoy me cuido con: _____

Día 2

Hoy me cuido con: _____

Día 3

Hoy me cuido con: _____

Día 4

Hoy me cuido con: _____

Día 5

Hoy me cuido con: _____

Día 6

Hoy me cuido con: _____

Día 7

Hoy me cuido con: _____

Día 8

Hoy me cuido con: _____

Día 9

Hoy me cuido con: _____

Día 10

Hoy me cuido con: _____

Día 11

Hoy me cuido con: _____

Día 12

Hoy me cuido con: _____

Día 13

Hoy me cuido con: _____

Día 14

Hoy me cuido con: _____

*“Hoy también lo he sostenido.” – apúntatelo cada noche.
Es verdad.*

SEA CUAL SEA EL RESULTADO

No vamos a hacer como si el día del resultado no existiera. Existe.

Y mereces llegar a él sabiendo dos cosas:

Si es que no: tendrás derecho a un duelo de verdad, con su tristeza y su rabia. No tendrás que “estar bien” rápido, ni empezar a hablar del siguiente paso hasta que tú quieras. Y no estarás sola: ese día también se acompaña.

Si es que sí: puede que la alegría venga mezclada con miedo. También es normal. Llevas tanto tiempo protegiéndote que soltar el escudo lleva su tiempo.

Ninguno de los dos escenarios depende de lo bien o mal que hayas “gestionado” estos días. Repítelo si hace falta.

LA FRASE DE EMERGENCIA

“No puedo controlar el resultado. Sí puedo acompañarme mientras llega.”

ANTES DE DESPEDIRME

Gracias por dejarme acompañarte en estos días. Si esta guía te ha servido, guárdala: es tuya para cada espera, y puedes compartirla con quien esté pasando por lo mismo.

Y si en algún momento la espera pesa más de lo que estos ejercicios alcanzan, escíbeme. Trabajo acompañamiento emocional en fertilidad — individual y en pareja — y ese día malo también se puede sostener juntas.

@martarialpsico · consulta online

“No estás sola en la sala de espera.”

Con cariño, Marta Rial · Psicóloga · julio 2026

Este material es psicoeducativo y no sustituye un proceso terapéutico ni las indicaciones de tu equipo médico. Para cualquier duda sobre síntomas o medicación, consulta siempre con tu clínica.