



Implicaciones emocionales del embarazo

Estrella González Núñez

Cristina Herreros
Pontero

Úrsula Merino Zarza

Leticia Morales Antón

Psicología del
desarrollo
Grado en Terapia
Ocupacional. 2015

Implicaciones emocionales del embarazo en diferentes etapas del ciclo vital: adolescencia, juventud y madurez. Análisis de la autoestima, la ansiedad, el miedo y el estrés durante el embarazo.

1. ÍNDICE

1.- Índice.....	Página 2
2.- Introducción.....	Página 3
3.- Objetivos.....	Página 4
3.1.- Generales	
3.2.- Específicos	
4.- Hipótesis.....	Página 4
5.- Metodología.....	Página 6
6.- Resultados	Página 10
6.1.- Adolescentes	
6.2.- Jóvenes	
6.3.- Maduras	
7.- Conclusiones.....	Página 14
8.- Bibliografía.....	Página 16
9.- Anexos.....	Página 17

2. Introducción

Las personas, a lo largo de su vida, están en continuo cambio, tanto físico como cognitivo. Todas las edades implican cambios importantes, de diferente magnitud y duración. Los cambios que se consideran más importantes en las diferentes etapas del ciclo vital, desde la adolescencia hasta la vejez, son: la independencia del hogar, económica, laboral y familiar entre otras. Estos cambios, van unidos, a pasar por eventos estresantes a lo largo de la vida, ya que nadie se puede librar de ellos. Es importante destacar, que cada persona tiene un forma de abordarlos, según diferentes factores de su personalidad, temperamento y entorno.

Centrándonos en uno de los cambios más importantes de la vida, y por consiguiente, en un evento vital que puede ser estresante, se considera que en España, el hecho de quedarse embarazada, produce un impacto emocional muy acusado en las mujeres, independientemente de la edad de éstas. Este impacto puede ser positivo o negativo, aunque inevitablemente, debido a su magnitud, también suele ser estresante.

Por el hecho de ser personas heterogéneas, cada una de nosotras, mostramos características diferentes, respecto a nuestro físico y personalidad. Por ello, abordando el tema del embarazo, cada mujer tendrá un impacto emocional diferente, dependiendo de sus características tan distintas de las que hemos hablado anteriormente. Este impacto, puede ser diferente dependiendo de la etapa de la vida en la que se encuentre la mujer (adolescencia, juventud o madurez).

Dado que el embarazo es un periodo de grandes modificaciones metabólicas, hormonales e inmunológicas, desde el punto de vista psicológico, la gestación supone un importante cambio en la vida de la mujer. Por este motivo se deben emplear todos los recursos posibles para que la madre pueda enfrentarse al proceso del embarazo y del nacimiento de forma adecuada y positiva.

Al considerar muy importante el impacto emocional que supone quedarse embarazada, y cómo es este en diferentes periodos de edad, hemos hecho un estudio acerca de los niveles de ansiedad, estrés y miedo que sufren las mujeres durante su embarazo, al igual que las variaciones producidas en su autoestima.

3. Objetivos

3.1.- General

Determinar el impacto emocional del embarazo en mujeres adolescentes, jóvenes y maduras.

3.2.- Específicos

1. Cuantificar la autoestima de las madres o embarazadas estudiadas.
2. Evaluar el nivel de ansiedad de las mujeres sometidas al estudio.
3. Valorar el nivel de miedo de la muestra estudiada.
4. Analizar el nivel de estrés de las participantes en el estudio.
5. Comparar el impacto emocional de los diferentes grupos de edad estudiados.

4. Hipótesis

Considerando el embarazo como un cambio vital importante que siempre tiene una repercusión en la madre, nos planteamos hacer un estudio comparativo para comprobar en qué etapa de la vida de la mujer este impacto es mayor.

Hemos seleccionado una muestra de madres que abarque tres grupos diferentes de edad, para así, poder comparar el impacto emocional en cada uno de ellos y después poder analizarlo.

El pico de fertilidad, es decir, la edad más adecuada para quedarse embarazada y evitar riesgos para el bebé y la madre, es de los dieciocho a los veinticinco años. Otro dato importante, es que a partir de los treinta y cinco años este pico, disminuye drásticamente. Por todo lo anterior, creemos que la ansiedad, el estrés, la autoestima y el miedo, pueden influir de forma diferente en edades que se salen de este rango, por no presentar las mismas características que las mujeres de dieciocho a veinticinco años.

Para realizar las hipótesis nos hemos basado en los propios resultados que arrojarán nuestros test; niveles altos, medios o bajos de cada uno de los aspectos que

queremos determinar. Todo ello sin tener conocimiento previo de datos contrastados y basándonos sólo en unos pocos casos cercanos.

Creemos que el grupo de adolescentes presentará niveles altos de alteración en relación a la autoestima y un elevado nivel de miedo. En cuanto a la ansiedad y el estrés éstas se verán enmarcadas en niveles medios.

Consideramos que las jóvenes serán las que tengan un menor impacto en todos los aspectos. Por lo tanto, su autoestima será alta y sus niveles de ansiedad, miedo y estrés se verán reflejados en niveles bajos.

Las mujeres maduras, por el contrario, manifestarán niveles altos de ansiedad y estrés y medios de miedo y autoestima.

Para que los datos anteriormente explicados sean más visuales y se comprendan mejor, adjuntamos la siguiente tabla:

	ADOLESCENTES	JÓVENES	MADURAS
AUTOESTIMA	Baja	Alta	Media
ANSIEDAD	Media	Baja	Alta
MIEDO	Alto	Bajo	Medio
ESTRÉS	Medio	Bajo	Alta

La influencia de estos factores puede venir determinada por diversas causas: independencia económica, pareja estable, situación social y familiar, situación laboral y condición de estudiante, entre otros. Éstas son variables extrañas que no tendremos en cuenta al determinar el impacto, pues nuestro estudio se centra en otras variables que son más acordes a nuestros intereses. No obstante, queríamos citarlas brevemente.

5. Metodología / Procedimiento

Nuestra investigación se basa en un estudio descriptivo, puesto que vamos a observar y registrar los efectos emocionales del embarazo en mujeres de diferentes edades, sin manipular las variables, sólo describiendo los resultados, para más adelante comparar las respuestas de los tres grupos.

Además es un estudio transversal, pues nuestra muestra incluye mujeres de diversos grupos de edad en el mismo momento temporal. Incluimos tanto a mujeres embarazadas actualmente, como a mujeres que ya han sido madres, de manera retrospectiva.

Somos conscientes de que no podemos establecer relaciones de causalidad, puesto que esta investigación no nos permite saber el motivo del impacto emocional, simplemente medirlo.

Nuestra muestra proviene, en su gran mayoría, de mujeres de nuestro entorno más cercano: familiares, amigas y compañeras de trabajo.

También hemos recogido varios cuestionarios de la asociación Pequeños Maestros. Ésta se ha mostrado muy receptiva a la hora de colaborar con nosotras:

- Pequeños Maestros

Calle Mayor 58, 3º, 1ª. Madrid 28013

Metro: Sol-Ópera

91 169 48 79

pequemaestros@gmail.com

Para poder hacer este estudio, hemos seleccionado a mujeres embarazadas entre los 15 y los 45 años de edad y madres que estuvieron embarazadas en ese período de edad, las hemos distribuido en tres grupos:

- **Grupo 1:** mujeres de 15 a 25 años de edad, que en este estudio denominaremos adolescentes.
- **Grupo 2:** mujeres entre 26 y 35 años, a las que llamaremos jóvenes.
- **Grupo 3:** mujeres de 36 a 45 años de edad, a las que denominaremos mayores o maduras.

Hemos estudiado a tantas mujeres como nos ha sido posible en el tiempo del que disponíamos, y el resultado final ha sido de 20 adolescentes, 25 jóvenes y 22 maduras.

El medio utilizado para recoger la información es un cuestionario¹ de elaboración propia y por tanto, no estandarizado, que pasaremos a toda la muestra y posteriormente puntuaremos, analizaremos e interpretaremos los resultados.

La recogida de información será directa pero no presencial, ya que el cuestionario lo responderán las mismas madres, pero no haremos una entrevista personal, ni estaremos presentes en el momento de completar el cuestionario.

La documentación que se entrega a las madres consta de una hoja de presentación, donde explicamos quiénes somos, qué queremos hacer y solicitamos que colaboren con nosotras.

A continuación, les preguntamos la edad de su primer embarazo, su nacionalidad y finalmente añadimos un apartado por si quieren expresarnos algo que consideren relevante de su embarazo.

En esta recogida de datos estaba incluida la nacionalidad de cada mujer, pues pensábamos que podría ser un dato diferencial, pero finalmente hemos decidido no tenerla en cuenta para nuestro estudio, pues la mayoría de mujeres que han contestado son españolas, con lo cual no podemos analizar las diferencias culturales.

En último lugar, se entrega el cuestionario. Éste consta de 24 preguntas, con 4 opciones de respuesta: *muy de acuerdo*, *de acuerdo*, *en desacuerdo* y *muy en desacuerdo*.

En cuanto a la estructura interna del cuestionario, está dividido en cuatro bloques con seis preguntas en cada uno. Estos bloques se corresponden con las cuatro variables que queremos analizar: autoestima, ansiedad, miedo y estrés. En cada apartado hay tres preguntas planteadas en positivo y tres en negativo, alternadas para evitar respuesta en bloque:

- **Autoestima** (preguntas 1 a 6): para este apartado nos hemos basado en la Escala de Autoestima de Rosenberg. Hemos reducido los ítems de 10 a 6, para que el número de preguntas fuese el mismo en todos los apartados sin perder la paridad entre preguntas positivas y negativas. También hemos adaptado algunas de las preguntas para enfocarlas al tema de maternidad.

¹ Anexo 1

La puntuación que pueden obtener oscila entre 6 y 24 puntos.

- De 6 a 11: Autoestima baja.
 - De 12 a 18: Nivel de autoestima medio.
 - De 19 a 24: Autoestima alta.
-
- **Ansiedad** (preguntas 7 a 12): para la elaboración de este apartado nos hemos basado en el State – Trait Anxiety Inventory, STAI (Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo) adaptándolo a la estructura y tema previamente explicados.

La puntuación es:

- De 6 a 11: Ansiedad baja.
 - De 12 a 18: Nivel de ansiedad medio.
 - De 19 a 24: Ansiedad alta.
-
- **Miedo** (preguntas 13 a 18): las preguntas de este apartado son de elaboración propia, no nos hemos basado en ningún cuestionario existente, puesto que queríamos evaluar el miedo en relación a la maternidad y el parto, y sólo existen cuestionarios generales de miedo. La estructura, de nuevo, es de tres preguntas en negativo y tres en positivo.

La puntuación es:

- De 6 a 11: Nivel de miedo bajo.
 - De 12 a 18: Nivel de miedo medio.
 - De 19 a 24: Nivel de miedo alto.
-
- **Estrés** (preguntas 19 a 24): hemos basado este bloque en el Test de Hamilton, adaptándolo a la estructura general de nuestro cuestionario y al tema de la maternidad.

La puntuación es:

- De 6 a 11: Nivel de estrés bajo.
- De 12 a 18: Nivel de estrés medio.
- De 19 a 24: Nivel de estrés alto.

La manera de puntuar las respuestas para su posterior evaluación es la propuesta en la Escala de Autoestima de Rosemberg, es decir, de 1 a 4 o de 4 a 1, dependiendo de si las preguntas están planteadas en negativo o en positivo. Por consiguiente, si la pregunta está planteada en positivo, por ejemplo *“Estoy convencida de que seré buena madre”* la puntuación sería de 4 a 1, siendo 4 *muy de acuerdo* y 1 *muy en desacuerdo*. Mientras que si está planteada en negativo, por ejemplo *“Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosa”* la puntuación sería de 1 a 4, siendo 1 *muy de acuerdo* y 4 *muy en desacuerdo*.

Hay que tener en cuenta que, una puntuación alta en autoestima es un valor positivo, mientras que en las demás variables es negativo.

Para facilitarnos el trabajo de transcribir las puntuaciones a la Tabla de Interpretación de Datos², creamos una Tabla de Puntuación³, donde aparece el valor asignado a cada respuesta. Tras trasladar las puntuaciones a la Tabla de Interpretación de Datos, agrupamos a las mujeres por grupo de edad, y realizamos una media⁴ de cada variable en cada uno de los tres grupos.

Para que los resultados sean más visuales y más fáciles de analizar, utilizaremos una serie de gráficas, una de cada variable estudiada, en la cual aparecerán los tres grupos de edad.

² Anexo 2

³ Anexo 3

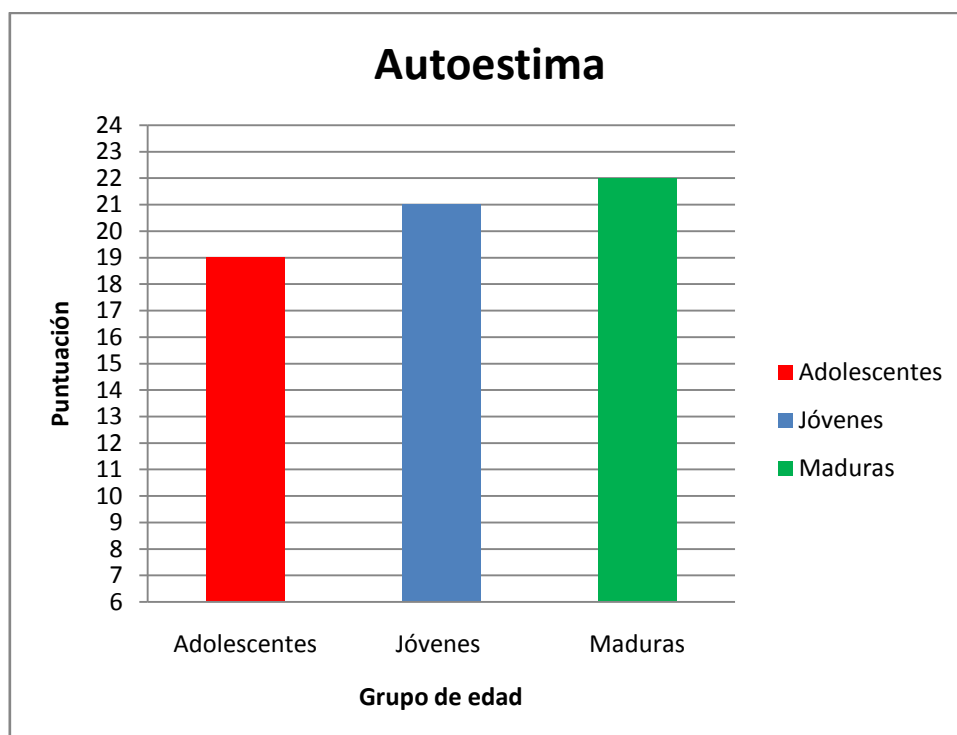
⁴ Anexo 4

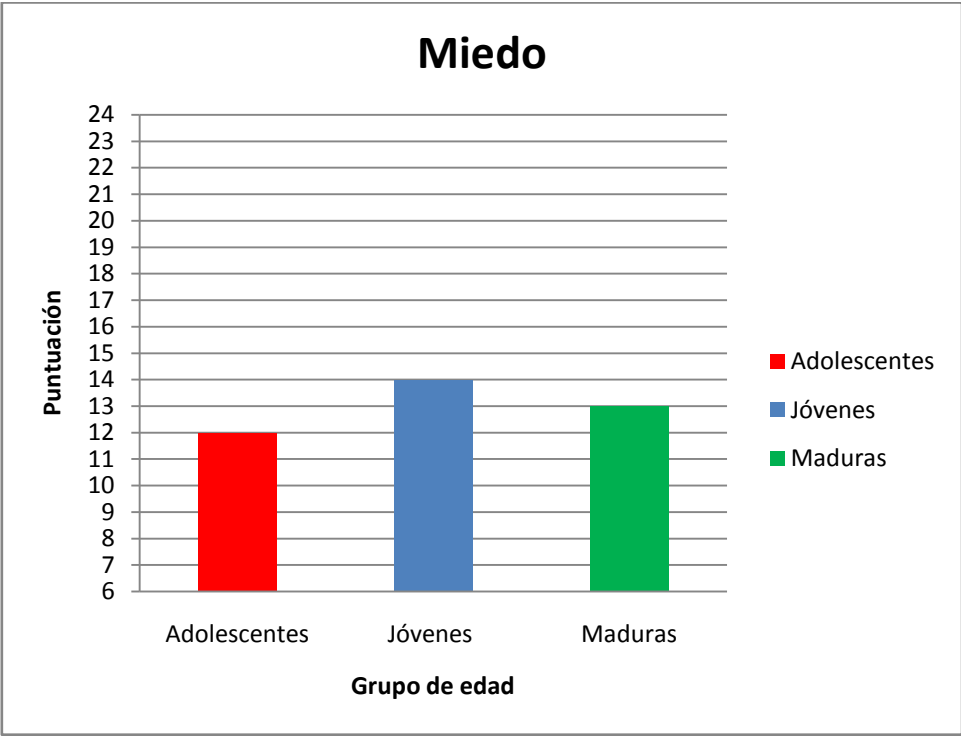
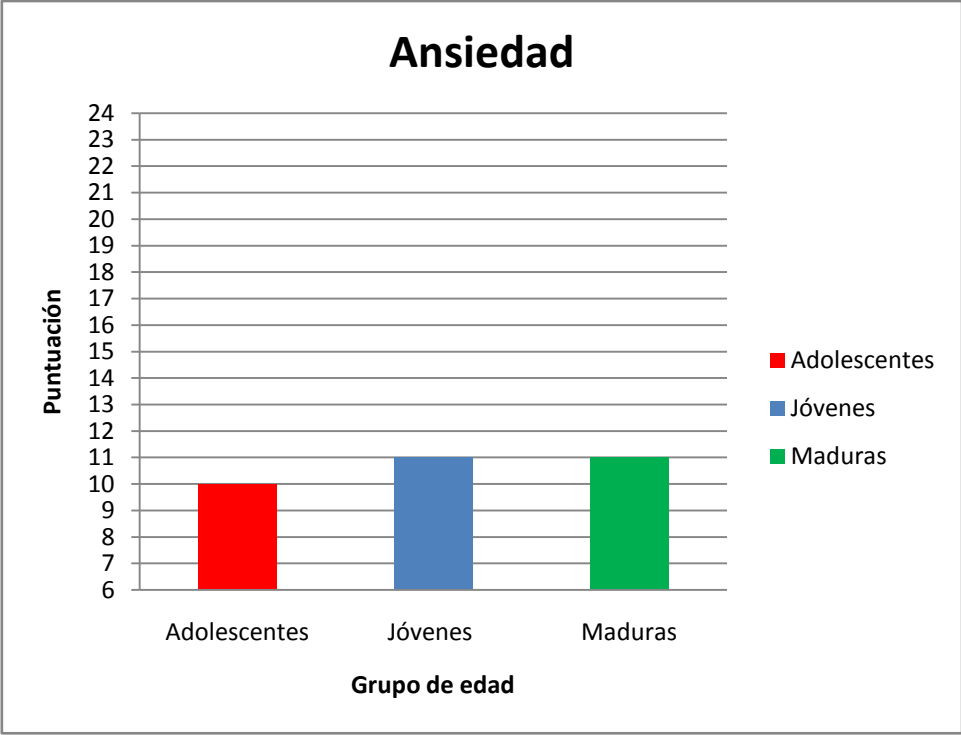
6. Resultados

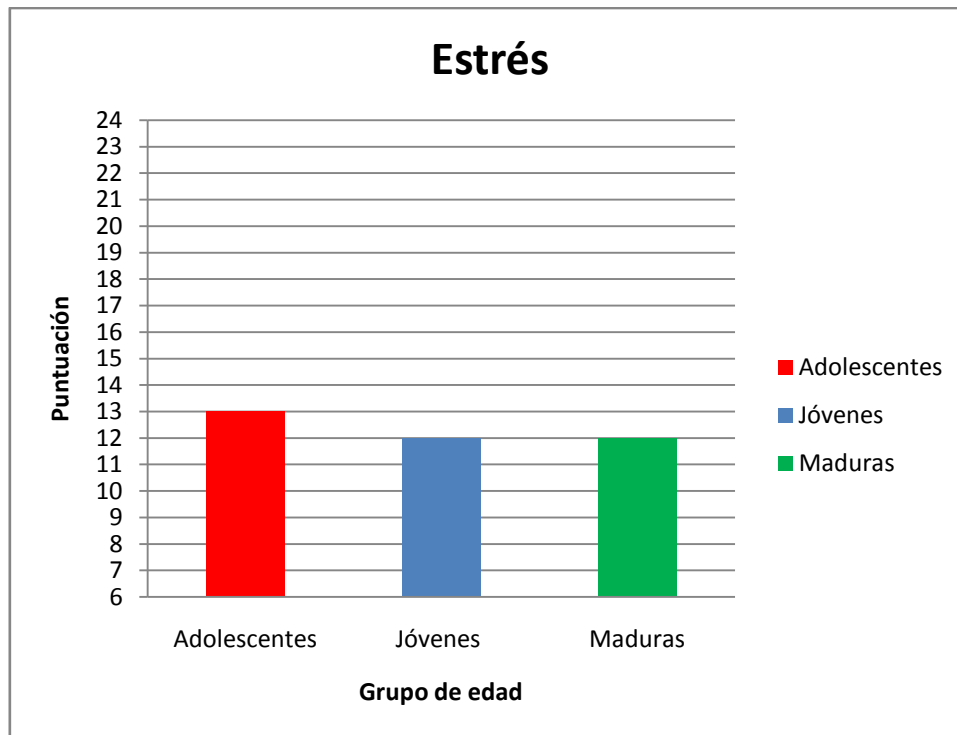
Después de analizar todos los datos obtenidos, nos hemos sorprendido al encontrar que no se corresponden en su mayoría con las hipótesis que planteamos antes de realizar el estudio.

Puesto que al hacer la media de todas las puntuaciones se obtienen números decimales, hemos redondeado para poder enmarcar las puntuaciones dentro de un nivel: *alto*, *medio* o *bajo*.

Aquí presentamos los resultados obtenidos en el estudio en forma de gráficas para que sea más fácil su comparación y análisis.







Como se puede observar en las gráficas anteriores, en cada una de las variables estudiadas, los resultados son bastante homogéneos entre los tres grupos de edad. De esto deducimos que la edad no es un factor tan importante como nosotras pensábamos en relación con las implicaciones emocionales del embarazo.

A continuación, pasamos a analizar los resultados de nuestro estudio, por grupos de edad:

6.1. Adolescentes

El nivel de *autoestima* de estas mujeres es bastante alto. La media es de 19 sobre un máximo de 24 puntos. Cuando planteamos las hipótesis, pensábamos que tendrían una autoestima baja. De estos resultados deducimos que el embarazo no afecta a la autoestima de las adolescentes tanto como esperábamos. Aunque dentro del espectro general de nuestra puntuación tienen autoestima alta, son el grupo de edad con nivel más bajo de autoestima, comparándolo con los otros dos grupos.

En la variable de *ansiedad*, las adolescentes dan una media de 12, es decir, un nivel medio, que es lo que pensábamos que iba a ocurrir a la hora de plantear las hipótesis. Sin embargo, al compararlo con los otros grupos, las adolescentes tienen un nivel más

alto que el resto. Lo que este dato nos sugiere, es que el embarazo genera más ansiedad a las adolescentes que a las mujeres más mayores.

El nivel obtenido de *miedo* es 12, nivel medio, a diferencia de lo que nosotras esperábamos, que era un nivel alto. Además, dentro de los tres grupos, son las que menos miedo presentan.

En cuanto al *estrés*, esperábamos obtener un nivel medio, y de hecho han dado una media de 13, estrés medio; pero son el grupo que más estrés presentan durante el embarazo. Esto sugiere que las mujeres de los otros dos grupos sufren menos estrés ante el embarazo que las adolescentes.

6.2. Jóvenes

Las mujeres jóvenes presentan un nivel alto de *autoestima*, con una puntuación de 21, tal como nosotras planteamos que tendrían. Pero mientras que nosotras pensábamos que iban a tener una autoestima superior a las mujeres maduras, los datos han revelado que el nivel de autoestima de las mujeres maduras es mayor.

Presentan una *ansiedad* de 11, es decir baja, tal como esperábamos.

Comparando a este grupo con los otros dos, las jóvenes son las que más *miedo* presentan, aunque dentro de nuestro espectro se corresponde con un nivel medio de 14 puntos. Este dato nos ha sorprendido, ya que esperábamos que fuesen el grupo con menos miedo de los tres.

Presentan un nivel medio de *estrés*, con 12 puntos, al igual que las mujeres maduras. Nosotras pensábamos que tendrían un nivel menor que los otros grupos.

6.3. Maduras

Estas mujeres presentan el nivel más alto de *autoestima*, con 22 puntos, a diferencia del nivel medio que esperábamos en nuestra hipótesis.

Su nivel de *ansiedad* es el más bajo de los tres grupos, con un 10, mientras que nosotras esperábamos que padecerían un nivel alto de ansiedad durante el embarazo, debido a las complicaciones que pueden surgir en un embarazo a una edad avanzada.

El nivel de *miedo* es medio, con una puntuación de 13, que es lo que planteamos en la hipótesis, y también es el nivel medio al compararlo con los demás grupos.

En cuanto al *estrés*, esperábamos que tuvieran un nivel alto, mientras que han presentado un 12, es decir, nivel medio, al igual que el grupo de las mujeres jóvenes.

A continuación, adjuntamos una tabla con los resultados finales, para que sea más fácil la comparación con nuestras hipótesis:

	ADOLESCENTES	JÓVENES	MADURAS
AUTOESTIMA	Alta	Alta	Alta
ANSIEDAD	Media	Baja	Baja
MIEDO	Medio	Medio	Medio
ESTRÉS	Medio	Medio	Medio

7. Conclusiones

En primer lugar, nos han sorprendido mucho los resultados de los cuestionarios, tal como se puede apreciar por las diferencias entre hipótesis planteadas y resultados finales.

Basándonos en las mujeres embarazadas que conocemos, y en nuestra propia percepción del embarazo, pensábamos que esta etapa, aunque bonita, es muy estresante. Sin embargo, nos hemos dado cuenta de que la percepción de las madres o futuras madres, es muy diferente.

Como hemos expuesto anteriormente, nuestra muestra final consta de 67 mujeres. Somos conscientes de que este número, probablemente, no se puede considerar una muestra representativa. Además de esto, consideramos que las mujeres estudiadas pertenecen a un entorno muy reducido y focalizado, por lo que los resultados de este estudio no son aplicables a todas las mujeres.

Aunque la muestra sea reducida, consideramos que hemos conseguido estudiar a muchas más mujeres de las que esperábamos, teniendo en cuenta nuestros recursos y el tiempo del que disponíamos.

Realizando este estudio nos hemos dado cuenta de lo complicado que es llevar a cabo estudios de este tipo, puesto que hay muchos factores que se escapan de nuestro control, y es difícil conseguir una muestra suficiente como para que los resultados sean válidos.

También hemos notado que al hacer el estudio de forma retrospectiva, es complicado obtener resultados fiables, ya que con el tiempo el recuerdo de las emociones cambia. Además, sabemos que es un mecanismo de defensa el eliminar recuerdos o sensaciones negativas.

Por otra parte, creemos que hay ciertas preguntas de nuestro cuestionario, que por su grado de intimidad y por estar relacionadas con las emociones, puede que no hayan sido contestadas con total sinceridad, y esto puede alterar los resultados finales. Por ejemplo, en la pregunta *“Estoy convencida de que seré buena madre”* es muy improbable que una madre responda *muy en desacuerdo*, aunque en el momento puede haber tenido esos pensamientos.

A pesar de que los resultados no han sido los que esperábamos, estamos bastante satisfechas con el trabajo realizado. Nos ha resultado más costoso de lo que esperábamos, pero hemos sabido resolver los conflictos e imprevistos que han ido surgiendo a lo largo del proceso.

Para finalizar, nos gustaría expresar que hemos disfrutado mucho realizando este trabajo. El tema nos motivó mucho desde el principio, y nos ha gustado especialmente el hecho de hablar con madres y embarazadas sobre esa época tan especial en sus vidas.

También queremos destacar, que al ser cuatro personas las que componemos el grupo, con diferentes formas de trabajar, diferentes perspectivas sobre los temas tratados en este estudio y por tener diferentes personalidades, nos hemos tenido que adaptar unas a otras y hemos aprendido *“todas de todas”*. Esto ha hecho posible que el estudio, y el trabajo en concreto, haya sido mucho más enriquecedor.

En general, ha sido una experiencia muy satisfactoria, y hemos aprendido mucho tanto de las vivencias de las mujeres, como del proceso de realizar un estudio de investigación.

8. Bibliografía o referencias bibliográficas

Mamas primerizas (2011). Consultado el 20 de marzo de 2015, Baby center, página web sobre diferentes temas sobre el embarazo. Disponible en:

<http://espanol.babycenter.com/c25000986/foros-de-embarazo> .

Quedar embarazada cuando tienes entre 30 y 40 años (2014). Consultado el 17 de febrero de 2015, Baby Center, pagina web con diferentes temas sobre el embarazo. Disponible en:

<http://espanol.babycenter.com/a3200235/quedar-embarazada-cuando-tienes-entre-30-y-40-a%C3%B1os>

Ayuda a la mujer embarazada, fundaciones cajas de acogida o pisos España (2009). Consultado el 17 de febrero de 2015, Buenas direcciones de por vida, página web en la que se encuentran diferentes direcciones de ayuda para embarazadas. Disponible en:

<http://buenasdirecciones.blogspot.com.es/2009/06/ayuda-la-mujer-embarazada-fundaciones.html>

9. Anexos

Anexo 1: Cuestionario

Anexo 2: Tabla de Interpretación de Datos

Anexo 3: Tabla de Puntuación

Anexo 4: Tabla de Interpretación de Datos con medias /Tabla de Resultados