



PROYECTO MAMÁFELIZ: AMBIVALENCIA AFECTIVA DURANTE EL EMBARAZO

J. Osma¹, L. Andreu², C. Suso², E. Crespo¹

1 Universidad de Zaragoza. 2 Universitat Jaume I de Castelló.

Palabras clave: Ambivalencia afectiva; Embarazo; Proyecto Mamáfeliz; Depresión perinatal.

La ambivalencia afectiva es un fenómeno psicológico muy común que podríamos definir como un estado afectivo en el que se experimentan emociones positivas y negativas sobre un mismo pensamiento, situación, objeto o persona (p.ej., hablar en público, aprender a conducir o la cena de Navidad en familia). En el período prenatal, consistiría en la aparición de sentimientos de alegría y tristeza o ilusión y miedo respecto a estar embarazada, ser madre o al futuro del bebé. Estos sentimientos contradictorios pueden ser interpretados por la mujer como la evidencia de que algo no hace bien, algo malo ocurrirá o que no será una buena madre. La literatura ha puesto de manifiesto hasta ahora la asociación de la ambivalencia afectiva con la **sintomatología depresiva** (Meltzer-Brody et al., 2013), el **distrés psicológico** (Bales et al., 2015) y su aparición más frecuente en primerizas (Speitzer, Santelli, Afable-Munoz y Kendall, 2004).

Conocemos las consecuencias que estos sentimientos pueden tener en el estado emocional durante el embarazo; sin embargo, son menos conocidas sus implicaciones en el ajuste general a esta etapa y en el funcionamiento social, a pesar de su relevancia desde un punto de vista de la salud mental perinatal. A través de la página web Mamáfeliz, realizamos un estudio sobre la relación entre la ambivalencia afectiva y los síntomas depresivos (EPDS), el ajuste general (Escala de Inadaptación e Índice de Calidad de Vida) y el funcionamiento social (MSPSS para el apoyo social percibido y Escala de Ajuste Marital) durante el período prenatal. Recogimos información de 266 mujeres embarazadas (16-24 semanas de gestación). La media de edad fue de 33 años (DT=4,2); un 93,2% tenían nacionalidad española, el 67,7% estaban casadas y el 63,2% tenían estudios superiores; el 65,1% eran primíparas. A través de la pregunta “¿Con qué frecuencia ha experimentado usted sentimientos de ambivalencia o

sentimientos contradictorios sobre su embarazo (alegría-tristeza, ilusión-preocupación, etc.)?”, encontramos que el 27,8% respondió “nunca”, el 57,9% “en ocasiones” y el 14,3% “a menudo”. Utilizando como criterio una puntuación de EPDS >11, hallamos un porcentaje significativamente mayor de mujeres que consideraríamos con sintomatología depresiva en el grupo que experimentaban ambivalencia a menudo (11,4%) en comparación con el grupo de mujeres que nunca experimentaba ambivalencia (3,8%; $\chi^2=13,93$, $p=.001$). En concreto, las mujeres con frecuente ambivalencia afectiva presentaban un riesgo casi cinco veces mayor de presentar síntomas depresivos en el período prenatal, en comparación con aquellas mujeres que nunca experimentan ambivalencia afectiva (OR= 4,73; IC 95%: 1,92, 11,64). Además de mayor severidad de síntomas depresivos, las mujeres que mostraron mayor ambivalencia afectiva puntuaron también mayor nivel de inadaptación y menor percepción de calidad de vida ($p < .001$). Asimismo, presentaban un peor ajuste marital y percibían un menor apoyo social ($p < .01$). Mediante análisis multivariantes encontramos que la ambivalencia afectiva contribuía significativamente en la predicción de sintomatología depresiva ($R^2=0,30$, $F(24,07,4)$, $p < .001$), inadaptación ($R^2=0,27$, $F(17, 37, 5)$, $p < .001$), calidad de vida ($R^2=0,46$, $F(21,76, 7)$, $p < .001$), ajuste marital ($R^2=0,29$, $F(10,86, 7)$, $p < .001$) y apoyo social percibido ($R^2=0,48$, $F(28,93,5)$, $p < .001$). Este estudio pone de manifiesto que los sentimientos ambivalentes son frecuentes durante el embarazo (más de dos tercios de las participantes presentaban algún grado de ambivalencia) y que no solo aparece asociada a un peor estado de ánimo, sino que también se relaciona con un peor ajuste y funcionamiento social, por lo que debería recibir mayor atención tanto a nivel científico como clínico.

Creemos, por lo tanto, que para conseguir una prevención precoz de las alteraciones emocionales prenatales es necesario explorar, además de los síntomas ansiosos y depresivos a lo largo del embarazo, el grado de ambivalencia afectiva (entre otros factores de vulnerabilidad y riesgo). Consideramos imprescindible normalizar este fenómeno psicológico a través de su abordaje en los cursos de preparación para el parto, en los programas de screening y evaluación prenatal y en los programas de tratamiento psicológicos basados en la evidencia.