

Recurso pedagógico

La gestión de las emociones durante el embarazo en el medio acuático



Apolonia Albarracín Pérez

Profesora de Educación Física y Ciclo Formativo en el IES Europa de Águilas (Murcia).
Secretaría de la Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA).
Editora asociada de la Revista en Investigación en Actividades Acuáticas (RIAA).
Autora de diferentes capítulos de libros relacionados con las actividades acuáticas en el embarazo y en la etapa escolar.

La gestión de las emociones durante el embarazo en el medio acuático

Apolonia Albarracín Pérez



Introducción

El embarazo es un estado natural en el que la mujer se prepara para un gran cambio en su vida, que será el de recibir a un primer o nuevo hijo. Esto, que suele ser motivo de gran alegría, puede ir vinculado a momentos o estados de ánimo diferentes, ya que las diferentes circunstancias que pueden acontecer influirán, sin duda alguna, en el desarrollo de estas 40 semanas.

El entorno y la situación afectarán mucho, pero también el gran “alboroto” hormonal que sufre la mujer embarazada, y que día a día va cambiando, al igual que su aspecto físico y mental. Esto, unido a lo anterior, supone momentos de diferentes emociones que van acompañando durante todo el proceso de gestación, y que, a pesar de estar muy descritos e incluso normalizados, no dejan de asombrar e incluso asustar a las propias mujeres y a sus familias (Sánchez et al, 1997).

Además, ya está muy evidenciado, que las emociones que la madre siente, son transmitidas al feto, tanto las positivas como las negativas, viéndose incluso afectado el desarrollo del mismo. Por ejemplo, una elevación de la secreción de cortisol provocada por el estrés o la ansiedad, puede afectar al crecimiento fetal, patologías del feto, e incluso se relacionan con partos prematuros, bajo peso al nacer, etc. (Albarracín, 2017; Sousa Pérez & Soto González, 2021).

//

Recibir a un primer o nuevo hijo suele ser motivo de gran alegría, y puede ir vinculado a momentos o estados de ánimo diferentes, ya que las diferentes circunstancias que pueden acontecer influirán, sin duda alguna, en el desarrollo de estas 40 semanas.

//



Intervención sobre las emociones en las clases acuáticas

En primer lugar, se recomienda que el educador acuático se interese por su estado anímico y físico, preguntándoles cómo se encuentran tanto emocionalmente como de forma general.

Podemos planificar la atención de las emociones a lo largo de la sesión, y se propone el siguiente proceso, que incluido en el desarrollo normal, puede propiciar una intervención específica hacia las mimas. Consta de 4 pasos, empezando en el mismo comienzo de la sesión, y concluyendo al salir las mujeres del agua:

Paso 1

Simplemente mantener una conversación durante el trabajo en seco o durante la recepción o llegada a la piscina para preguntar cómo están. En función de ello, se pasará al paso 3 si no se quiere emplear más tiempo en la búsqueda de más información al respecto.

Paso 2

Si se prefiere extraer una mayor información sobre el estado emocional y que ésta quede visible para las mujeres y para el profesor, se puede proceder



de varias formas. Se propone presentar un panel con sus nombres y que ellas mediante objetos con colores (asignando previamente cada color a un estado de ánimo, tal y como apunta Llenas, 2012, en *El Monstruo de los Colores*) o de forma escrita detallando su estado, sensaciones o sentimientos, dejándolo abierto (aunque a veces les cuesta identificar la emoción adecuada); igualmente se pueden plantear diferentes opciones y ellas que se ubiquen en una u otra alternativa.



Como ejemplo proponemos una experiencia muy barata y sencilla con pinzas de la ropa, donde escribiremos su nombre en un panel cerca del vaso y ellas las colocarán en el papel con diversas emociones, situándose en la que más se acerque a su estado (tanto antes como después de la sesión), o bien, pinzas de colores, donde cada color sea una emoción previamente definida y que la sitúen en el cuadrante de su nombre que haya en el mural.

Aunque son muchas las emociones que se pueden encontrar, podemos resumir aquí las que suelen manifestarse por línea

general, siendo unas más positivas y otras más negativas, estando todas ellas asociadas a diferentes colores (Llenas, 2012):

- **Alegría/euforia.** Asociada al color amarillo.
- **Tranquilidad.** Asociada al color verde.
- **Depresión/cansancio.** Asociada al color negro.
- **Miedo.** Asociada al color rojo.
- **Ansiedad/expectación.** Asociada al color azul.

Paso 3

Todas estas emociones pueden gestionarse a través de posibles modificaciones en varios ámbitos, como pueden ser:

- **En la propia tarea.** Se puede presentar dicha tarea analizada, y según el estado emocional empezar o abordar la progresión a la misma, o bien comenzar por un estadio más avanzado. En este sentido, la mayoría de los ejercicios pueden aumentar su dificultad o interés según se desarrollen: en bordillo, estático sin suspensión apoyando los pies en piscina poco profunda (PPP), en suspensión con flotador tubular de apoyo, en suspensión, pero con el apoyo de un material más inestable que el



anterior (tabla, pelota, pull, etc.), en suspensión libre en piscina profunda (PP).

- **En la estructura de la sesión.** Dentro de la sesión se le puede dar más o menos importancia a una parte de la misma, o comenzar o finalizar por una tarea o parte concreta. Así se puede proponer aumentar o eliminar el trabajo en seco, prolongar la fase de calentamiento por ser de una intensidad menor, modificar ejercicios para incorporarlos a otra parte (movilidad articular con música y algo más de intensidad, estiramientos con cierto ritmo, etc.), aumentar fase de actividad o de relajación según las necesidades, etc.
- **En la atención/dirección.** A pesar de que la actividad que se propone es grupal, pero con un número de mujeres que permita la atención personal, se pueden plantear objetivos y tareas específicos según la situación general o personal de cada una. De este modo, se propone individualizar tareas o sesiones, realizar tareas por parejas y desvincularse un poco de la sesión (bien cuando es la visita de la pareja propia o bien con otra mujer que se encuentre en un estado anímico similar), podría ocurrir algo similar con grupos reducidos (dividiendo la clase en dos o tres grupos), introducir al profesor en el agua para dirigir o corregir mejor los ejercicios, etc.

// Aunque son muchas las emociones que se pueden encontrar y la actividad que se propone es grupal, se pueden plantear objetivos y tareas específicos según la situación general o personal de cada una de las mujeres. De este modo, se propone individualizar tareas o sesiones.

//



En el intento de poder dotar de ejemplos concretos para cada una de las emociones podemos presentar algunas de las propuestas, que una vez analizadas las emociones, sufrirían adaptaciones en las sesiones:

Alegría/ euforia. Dado que es un sentimiento positivo, y que lo que se pretende es que aumente, e incluso que se transmita al resto de las mujeres. La clase debe ser muy activa, manteniendo la alegría con música. Se propondrían tareas de las siguientes características:

- Actividades de ritmo con música que sean del agrado y del gusto de las usuarias
- Juegos de carreras en las tareas de desplazamientos, donde, atendiendo a la intensidad y que no se supere los rangos recomendados, se motive a llegar las primeras.
- Es el momento de realizar tareas en suspensión, ya que las emociones positivas incitan a los retos.
- Priorizar los ejercicios dinámicos, activos y con desplazamientos a los estáticos y pasivos.

- Se puede introducir el trabajo de fuerza, pues se no existe sensación de cansancio será bien acogido.
- Introducir momentos de natación a aquellas mujeres que sepan nadar, pues se sentirán físicamente activas y con normalidad ante su cuerpo.

Tranquilidad. Cuando la mujer ya empieza a concienciarse de su nueva maternidad, llegan momentos de tranquilidad, y al ser una emoción bastante positiva, también se tiene que intentar mantener. Por ello se presentan las siguientes propuestas:



- Dar tiempo suficiente a la ejecución de cada tarea, intentando que cada una disfrute de su ejecución personal y reconozca sus movimientos, sus progresos, sus necesidades, etc.
- A pesar de que se pueda poner música, el ritmo y los desplazamientos pueden ser lentos, guiándoles la consciencia hacia su propio movimiento. Se recomienda músicas lentas e introspectivas.
- Propiciar momentos de intimidad, tanto en el momento de la relajación como en el resto de la sesión.

Miedo. Aunque no sea miedo ante las actividades ni concretamente hacia el medio acuático, suele ocurrir que la incertidumbre ante el embarazo, el parto o cualquier situación fuera de control puede conllevar cierto rechazo a tareas algo más novedosas o de más riesgo subjetivo. Por ello, ante esta emoción hay que ser conservador en el agua, y realizar todo bajo control y sin ningún tipo de novedad. En este caso el acompañamiento debe ser máximo, con progresiones lentas y con mucha atención personalizada. Se plantean las siguientes propuestas:

- Realizar gran parte de las tareas junto al bordillo, ya que esto les propicia seguridad y cercanía al profesor si está fuera del vaso.
- Se recomienda dar prioridad a la PPP, ya que, como en el caso anterior, proporcionará mayor seguridad.
- Modificar materiales, introduciendo unos más seguros, de más flotabilidad, menos inestables. Por ejemplo, cambiar la tabla por el cinturón para sentarse o para realizar la fuerza, por ser más adaptable y cómodo (se puede utilizar para sentarse y se adapta mejor; o bien de forma longitudinal a lo largo de toda la espalda para tumbarse; para estar tumbada en posición dorsal también se puede colocar de forma transversal en la zona lumbar, ya que se adapta perfectamente a la curvatura de esta zona). No utilizar las pelotas como medio de flotación o apoyo, etc.
- Bajar el ritmo de la sesión y bajar pulsaciones, para que en ningún momento pueda dudar si está superando la intensidad adecuada, ni sienta cansancio excesivo.
- Aumentar la parte final de relajación, ya que ello puede revertir las sensaciones negativas. Si el agua está algo fría para prolongar excesivamente este periodo, se harán varios momentos de relajación a lo largo de la sesión, intentando, sin nombrar la palabra "miedo", llevar a la mujer a un estado personal de mayor seguridad.
- En esta situación se puede invitar a la pareja a que asista a clase y que se introduzca con ella en el agua, pues seguro que le será de gran ayuda y le animará a olvidar esa sensación de angustia.

- Una mayor atención del profesor hacia esa mujer, incluso introduciéndose en el agua y colaborando o ayudando en la realización de los ejercicios.

Depresión/ cansancio. Aunque normalmente la depresión no es propia de la fase del embarazo, sí lo es el cansancio y el agobio excesivo ante la nueva situación, la incertidumbre, etc. Además, la percepción del esfuerzo cambia, y en muchos casos la mujer se siente agotada física y mentalmente. Si además tienen más hijos, supone una carga extra hacia el embarazo, y cuando llegan a las clases acuáticas y frenan su actividad cotidiana, suelen tener un cierto “desplome”. Para ello se propone:

- Aumentar el trabajo en seco para adaptarse a la sesión y dejar que se introduzca en el agua en el momento en que lo estime conveniente.
- Dar prioridad a la piscina poco profunda, ya que es menos agotadora y necesita menos trabajo mental para realizar las tareas básicas.
- Aumentar los momentos de relajación, siendo más dirigida hacia la tensión-distensión muscular y propioceptiva.

Ansiedad/expectación. Es muy habitual, y a diferencia del miedo, que la mujer tenga expectación hacia todo lo que tiene que acontecer, y ello les puede provocar una ansiedad controlada, pero que no le permita relajarse adecuadamente. Por ello, se proponen las siguientes acciones:

- Explicar todas las fases del parto con la intervención muscular y activa en cada una, para darles protagonismo y seguridad en las mismas.
- Realizar un feedback constante, para que esté segura de lo que está realizando y que nada de ello puede dañar a su bebé o a ella.
- Explicar la razón del procedimiento de la clase e incluso de los ejercicios, para que así se entienda el por qué de realizarlos y se sienta más segura. No hay que pecar de excesiva información innecesaria, sobre todo de casos extremos negativos, pero sí lo necesario para que entienda la necesidad de cada tarea, así como dejar claras las contraindicaciones relativas
- Alargar el momento de intimidad individual o con su pareja, para lograr bajar el estrés y relajarse al máximo. Normalmente, cuando sienten al bebé y bajan pulsaciones, así como tras un momento de interiorización mayor, suele bajar esta sensación negativa de ansiedad.

Paso 4

Una vez realizado todo este proceso, lo que interesa es volver a analizar las emociones al final de la clase para comprobar si se ha cumplido el objetivo de mejorar su estado de ánimo. Para ello, se puede volver a realizar el test rápido de las pinzas, de las preguntas, para saber dónde se encuentra tanto a nivel general como individual. Como es lógico, la clase habrá sido un éxito si además de realizar los ejercicios programados, se ha conseguido que la gran parte de las mujeres se encuentren en “Alegoría” o en “Tranquilidad”. Ello no cabe duda que continuará tras abandonar la clase, pues tanto en su hogar como a nivel de calidad de sueño va a seguir disfrutando de los beneficios de la



clase impartida (Albarracín, 2017; Sousa Pérez & Soto González, 2021).

Podemos asegurar que, tras nuestra experiencia, la alegría y la tranquilidad son las emociones que sin duda alguna más se repiten tras las clases acuáticas.

//

La clase habrá sido un éxito si además de realizar los ejercicios programados, se ha conseguido que la gran parte de las mujeres se encuentren en "Alegría" o en "Tranquilidad". Ello no cabe duda que continuará tras abandonar la clase, pues tanto en su hogar como a nivel de calidad de sueño va a seguir disfrutando de los beneficios de la clase impartida.

//

Conclusión

Está demostrado que las emociones son un aspecto muy destacado dentro del proceso de gestación de la mujer. Por ello, en las clases acuáticas no sólo hay que atender al aspecto meramente físico sino, que también, intervenir sobre el estado anímico de la mujer embarazada va a ser de vital importancia. En la presente publicación se presenta un proceso sencillo, ameno y directo para intervenir sobre este aspecto, comenzando al analizar las emociones antes de entrar al agua. Seguidamente se dan diferentes pautas de actuación según los resultados obtenidos en el paso anterior, para concluir con un nuevo análisis de comprobación del



resultado de la clase. Siempre que la mujer se vaya menos cansada y más alegre, transmitirá mejores sensaciones a su bebé y a ella misma, pudiendo afirmar que, a nivel emocional, la clase ha sido un éxito.

Referencias

- Albarracín, A. (2017). Beneficios de las actividades acuáticas durante el embarazo: Revisión sistemática. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 1(2), 75-90.
- ACOG. American College of Obstetricians and Gynecologists. Committee Opinion (2020). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstetric & Gynecology*, 804(135), 178-188.
- Llenas, A. (2012). *El monstruo de los colores*. Editorial Flamboyant.
- Sánchez, A. I., Bermúdez, M. P., & Buela-Casal, G. (1997). Efectos del estado de gestación sobre el estado de ánimo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 2, 2-3.

Sousa Pérez, A. & Soto González, M. (2021). Efectos del ejercicio acuático en el embarazo, una revisión sistemática. *Fisioterapia*, 44(1), 51-61. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2021.03.007>



Si quieres acceder a más contenidos de divulgación sobre recursos pedagógicos, te invitamos a entrar en la web, a darte de alta en nuestra asociación o a seguirnos en nuestras redes sociales.

asociacionaidea.com

info@asociacionaidea.com



Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA)

Partida Valverde Bajo, 105. 03138 Elche (Alicante) España

info@asociacionaidea.com

asociacionaidea.com



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons

No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.

Texto y diseño © AIDEA 2022

Fotografías por Apolonia Albarracín Pérez

Cómo citar este documento

Albarracín, A. (7 de febrero de 2022). La gestión de las emociones durante el embarazo en el medio acuático. AIDEA.

<http://asociacionaidea.com/recursos/recursos-pedagogicos/>