



Universidad de Oviedo

Trabajo Fin de Grado

Grado de Enfermería

“ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA MUJER EMBARAZADA”

Inés Menéndez Roldán

Fecha 21 de abril de 2025

Trabajo Fin de Grado



Universidad de Oviedo

Trabajo Fin de Grado

Grado de Enfermería

“ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA MUJER EMBARAZADA”

Inés Menéndez Roldán

Autora

Prof Dra. M^a Pilar Mosteiro Díaz

Tutora

RESUMEN

El embarazo es una etapa crucial en la vida de una mujer, marcada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales. A medida que se desarrolla el proceso gestacional, las mujeres no solo experimentan transformaciones biológicas, sino que también enfrentan una serie de desafíos psicosociales que pueden influir en su bienestar y en el del futuro bebé. La atención a estos aspectos psicosociales es fundamental para los profesionales de la salud, especialmente para los enfermeros, quienes desempeñan un papel clave en el acompañamiento y apoyo a las gestantes.

Este trabajo de fin de grado tiene como objetivo realizar una revisión bibliográfica sobre los aspectos psicológicos de la mujer en el embarazo, analizando cómo factores como el entorno familiar, las relaciones interpersonales, el estado emocional y las condiciones socioeconómicas impactan en la experiencia gestacional. A través de la recopilación y análisis de estudios previos, se busca identificar las principales preocupaciones y necesidades de las mujeres embarazadas, así como las intervenciones más efectivas que pueden implementar los profesionales de enfermería para promover un embarazo saludable.

La relevancia de este tema radica en la creciente evidencia que sugiere que el bienestar psicosocial durante el embarazo no solo afecta a la madre, sino que también tiene implicaciones significativas para el desarrollo del feto y la salud del recién nacido. Por lo tanto, es esencial que los futuros enfermeros comprendan la importancia de abordar estos aspectos en su práctica diaria, contribuyendo así a mejorar los resultados perinatales y la calidad de vida de las familias.

ABSTRACT

Pregnancy is a crucial stage in woman's life, indicated by profound physical, emotional, and social changes. As the gestational process develops, women not only experience biological transformations but also face a series of psychosocial challenges that can impact their well-being and also in the future of the unborn child. The attention of these psychosocial aspects is essential for healthcare professionals, especially nurses, who play a key role in accompanying and supporting pregnant women.

This thesis aims to conduct a literature review on the psychological aspects of women during pregnancy, analyzing how factors such as family environment, interpersonal relationships, emotional state, and socioeconomic conditions impact the gestational experience.

Through the summary and analysis of previous studies, the aim is to identify the main concerns and needs of pregnant women, as well as the most effective interventions that nursing professionals can carry out to promote a healthy pregnancy.

The relevance of this topic lies in the growing evidence suggesting that psychosocial well-being during pregnancy not only affects the mother but also has significant implications for fetal development and the health of the newborn. Therefore, it is essential that future nurses understand the importance of approaching these aspects in their daily practice, thereby contributing to improved perinatal outcomes and families' quality of life.

ÍNDICE

RESUMEN	7
ABSTRACT	8
1. INTRODUCCIÓN	11
2. JUSTIFICACIÓN	13
3. OBJETIVOS	14
4. METODOLOGÍA	15
5. DESARROLLO	17
5.1. Definición de aspectos psicosociales:	17
5.2. Importancia del bienestar emocional durante el embarazo	17
5.3. Aspectos Psicosociales en el Embarazo	18
- Estrés y ansiedad	18
- Apoyo Social	19
- Condiciones socioeconómicas.....	20
5.4. Impacto en la Salud Materna e Infantil	21
- Efectos del estrés y la ansiedad en la salud materna	21
- Consecuencias para la salud infantil	23
- Relación entre condiciones socioeconómicas y salud mental	24
5.5. Cambios Neurofisiológicos en el Embarazo	25
- Transformaciones en la estructura y función cerebral	26
- Impacto en la Salud Materna e Infantil	27
5.6. Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de la mujer embarazada y en el desarrollo fetal.	28
6. INTERVENCIONES DE ENFERMERIA	30
6.1. Estrategias para abordar el estrés y la ansiedad	30
6.3. Intervenciones basadas en la evidencia	31
7. COMENTARIOS DE INTERÉS	34
7.1. Resumen de hallazgos	34
7.2. Implicaciones para la práctica clínica	34
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35

1. INTRODUCCIÓN

El embarazo es una etapa trascendental en la vida de la mujer, caracterizada por una serie de cambios físicos, hormonales y emocionales que preparan su cuerpo y mente para la maternidad. Durante este período, la mujer experimenta una evolución psicológica significativa, influenciada por factores biológicos, sociales y ambientales (Carrillo-Mora et al., 2021). Desde el momento en que se confirma la gestación, se inician transformaciones emocionales y psicológicas que afectan su bienestar general, siendo fundamentales tanto para su calidad de vida como para el desarrollo del bebé (Míguez & Vázquez, 2021).

Estos cambios pueden manifestarse en una amplia gama de emociones, desde alegría y esperanza hasta ansiedad, miedo o incertidumbre (Azúa Morera & Carvajal Barboza, 2024).

En algunos casos, la presencia de estrés prenatal, depresión o ansiedad puede afectar la adaptación de la mujer a esta nueva etapa, con posibles repercusiones en su salud mental y en el vínculo materno-fetal (Monterrosa-Castro et al., 2022). Diferentes estudios han señalado que factores como el apoyo social, el contexto socioeconómico, la planificación del embarazo y el acceso a la atención sanitaria influyen de manera significativa en la vivencia emocional de la gestación (Mora-Guerrero et al., 2021; Salazar et al., 2023).

Además de los cambios emocionales y psicológicos, el embarazo conlleva modificaciones fisiológicas en el cerebro de la mujer. Investigaciones recientes han evidenciado que la estructura cerebral sufre alteraciones en áreas relacionadas con la empatía, la memoria y la regulación emocional, adaptando la mente materna para el cuidado del recién nacido (Pritschet et al., 2024). Estos cambios neuroanatómicos tienen implicaciones directas en la percepción del estrés, la respuesta emocional y la interacción con el entorno (Ünsel-Bolat et al., 2024), aspectos que serán abordados en el desarrollo de este trabajo.

En este sentido, el papel de los profesionales de la salud, en especial de la enfermería, es clave en la identificación y manejo de los aspectos psicológicos y neurofisiológicos asociados al

embarazo. La implementación de estrategias de intervención adecuadas permite reducir el impacto negativo de estos factores y favorecer un proceso de gestación saludable desde una perspectiva integral (Riquelme-Gallego et al., 2023; Al-Halabí et al., 2021).

Este trabajo de fin de grado tiene como objetivo explorar en profundidad los factores psicológicos que influyen en la mujer embarazada, analizando cómo estos impactan en su experiencia gestacional y en su transición hacia la maternidad. Asimismo, se abordarán los cambios fisiológicos que sufre el cerebro durante la gestación y su relación con la salud mental materna. Finalmente, se presentarán estrategias de intervención desde el ámbito de la enfermería para el acompañamiento y el apoyo a la mujer gestante, con el fin de promover su bienestar psicológico y optimizar la calidad de la atención prenatal.

2. JUSTIFICACIÓN

La justificación de este trabajo radica en la necesidad de abordar de manera integral los aspectos psicosociales que afectan a las mujeres durante el embarazo. A menudo, la atención prenatal se centra predominantemente en los aspectos físicos y médicos, dejando de lado la dimensión emocional y social que también juega un papel crucial en el bienestar materno y fetal. Diversos estudios han demostrado que factores como el estrés, la ansiedad, el apoyo social y las condiciones socioeconómicas pueden influir significativamente en la salud de la madre y del bebé. Por lo tanto, es fundamental que los profesionales de enfermería estén capacitados para reconocer y abordar estas necesidades psicosociales.

Además, al proporcionar una revisión exhaustiva de la literatura existente, este trabajo busca contribuir al conocimiento académico sobre el tema y servir como recurso para futuros profesionales en su práctica clínica. La identificación de intervenciones efectivas puede mejorar no solo la experiencia del embarazo, sino también los resultados a largo plazo para las familias involucradas.

3. OBJETIVOS

Objetivo General: Realizar una revisión bibliográfica sobre los aspectos psicosociales en el embarazo para identificar su impacto en la salud materna e infantil.

Objetivos Específicos:

- Analizar cómo factores como el estrés, la ansiedad y el apoyo social influyen en el bienestar emocional de las mujeres embarazadas.
- Examinar las implicaciones de las condiciones socioeconómicas en la salud mental durante el embarazo.
- Identificar intervenciones efectivas que los profesionales de enfermería pueden implementar para abordar las necesidades psicosociales de las gestantes.
- Proporcionar recomendaciones basadas en la evidencia para mejorar la atención prenatal desde una perspectiva psicosocial.
- Contribuir al conocimiento académico sobre la importancia de considerar los aspectos psicosociales en la práctica clínica de enfermería durante el embarazo.

4. METODOLOGÍA

Este trabajo de fin de grado se llevó a cabo mediante una revisión bibliográfica, que tiene como objetivo recopilar y analizar la literatura existente sobre los aspectos psicosociales en el embarazo. La metodología se desarrolló en las siguientes etapas:

Definición de la pregunta de investigación: Se formuló una pregunta clara y específica que guió la búsqueda de información, centrada en cómo los factores psicosociales afectan el bienestar de las mujeres durante el embarazo.

Pregunta de investigación: ¿Cómo influyen los factores psicosociales y las condiciones socioeconómicas en los niveles de estrés y ansiedad de las mujeres durante el embarazo?

Búsqueda de literatura: Se realizó una búsqueda en bases de datos académicas como PubMed, Scielo, Google Scholar y otras plataformas relevantes. Se utilizaron las siguientes palabras clave: "aspectos psicológicos", "embarazo", "salud mental", "apoyo social" y "estrés prenatal". Se establecieron criterios de inclusión y exclusión para seleccionar artículos relevantes publicados en español y en inglés.

Selección de estudios: Los estudios seleccionados fueron aquellos que abordaban directamente los aspectos psicosociales del embarazo, incluyendo investigaciones empíricas, revisiones sistemáticas y metaanálisis. Se priorizaron aquellos que presentaban datos recientes y relevantes para la práctica clínica en enfermería.

Análisis de datos: Una vez recopilada la información, se procedió a un análisis cualitativo de los hallazgos. Se identificaron patrones, tendencias y conclusiones significativas que emergieron de la literatura revisada.

Elaboración del informe: Finalmente, se redactó un informe estructurado que incluye la introducción, metodología, objetivos, desarrollo, intervenciones de enfermería y comentarios de interés sobre los aspectos psicosociales en el embarazo.

5. DESARROLLO

5.1. Definición de aspectos psicosociales:

Los aspectos psicosociales engloban la interacción de factores psicológicos e influencias sociales que determinan la manera en que los individuos perciben, experimentan y responden a situaciones vitales. En el contexto del embarazo, estos aspectos se refieren tanto a las respuestas emocionales internas —como la ansiedad, la depresión y el estrés— como a las condiciones del entorno, incluyendo el apoyo familiar, las relaciones interpersonales y las condiciones socioeconómicas.

Monterrosa-Castro et al. (2022) destacan que la evaluación de factores psicosociales en mujeres embarazadas debe considerar no solo la presencia de síntomas emocionales, sino también la influencia del entorno social y cultural, el cual puede potenciar o mitigar estos síntomas. De igual manera, Riquelme-Gallego et al. (2023) enfatizan la relevancia de identificar de forma conjunta las variables emocionales y contextuales para comprender de manera integral la salud mental en la gestación. Así, los aspectos psicosociales se constituyen en un constructo multidimensional que resulta esencial para planificar intervenciones y estrategias de apoyo dirigidas a mejorar la experiencia y el bienestar de la mujer durante el embarazo.

5.2. Importancia del bienestar emocional durante el embarazo

El bienestar emocional durante el embarazo es un elemento clave para la salud tanto de la madre como del feto. Un estado emocional equilibrado no solo favorece la adaptación a los cambios físicos y hormonales, sino que también reduce el riesgo de complicaciones obstétricas y de desarrollar trastornos psicológicos.

Según Míguez y Vázquez (2021), la presencia de una adecuada salud mental durante la gestación se asocia con una menor incidencia de síntomas depresivos y ansiosos, lo que repercute en una mejor calidad de vida para la mujer. Además, Legarra et al. (2024) subrayan que el apoyo social y familiar se traduce en un factor protector fundamental, ya que permite a la gestante afrontar de manera más efectiva los desafíos emocionales y físicos propios de este periodo. En consecuencia, promover el bienestar emocional durante el embarazo se convierte en una prioridad en la atención prenatal, ya que contribuye a un ambiente más saludable y propicio para el desarrollo óptimo del feto, al tiempo que fortalece la resiliencia de la madre ante situaciones adversas.

5.3. Aspectos Psicosociales en el Embarazo

El embarazo es un proceso complejo que, además de los cambios biológicos y físicos, implica importantes transformaciones emocionales, psicológicas y sociales en la vida de la mujer.

Durante esta etapa, las gestantes enfrentan una interacción constante entre sus circunstancias sociales, su bienestar emocional y los desafíos propios de la maternidad. Estos aspectos psicosociales, como el estrés, la ansiedad, el apoyo social y las condiciones socioeconómicas, tienen un impacto significativo no solo en la salud de la madre, sino también en el desarrollo del bebé.

Entender y abordar estos factores es esencial para promover un embarazo saludable y reducir los riesgos asociados a posibles complicaciones físicas o psicológicas. A continuación, se analizan los principales aspectos psicosociales que influyen en el embarazo, con un enfoque en cómo afectan la salud materna y los resultados perinatales.

- Estrés y ansiedad

Durante el embarazo, las mujeres pueden experimentar niveles elevados de estrés y ansiedad debido a la interacción de cambios fisiológicos, emocionales y la presencia de factores externos. Estos síntomas pueden variar a lo largo de los trimestres, siendo particularmente notorios en contextos de crisis, como se evidencian durante la pandemia de COVID19 (RiquelmeGallego et al., 2023; Azúa Morera & Carvajal Barboza, 2024). La ansiedad y el estrés en la gestación se han relacionado con alteraciones en el neurodesarrollo fetal y complicaciones obstétricas, lo cual subraya la importancia de una detección temprana y de intervenciones específicas. Además, Míguez y Vázquez (2021) reportaron que la prevalencia de síntomas ansiosos se asocia con un aumento en el riesgo de episodios depresivos, lo que refuerza la necesidad de evaluar estos indicadores de forma rutinaria en el seguimiento prenatal.

- Apoyo Social

El apoyo social constituye un factor protector esencial para la salud mental durante el embarazo. La percepción de contar con una red de apoyo, que incluye a familiares, amigos y profesionales de la salud, facilita el manejo de las demandas emocionales y prácticas que implican el proceso gestacional. Mora-Guerrero et al. (2021) evidenciaron que el apoyo social percibido se asocia con una mayor resiliencia y una reducción significativa de los síntomas de ansiedad y depresión en gestantes. De igual forma, estudios recientes han señalado que las intervenciones que fortalecen las redes de apoyo y promueven la participación en grupos de acompañamiento pueden mejorar la experiencia emocional de la mujer embarazada, reduciendo la sensación de aislamiento y la vulnerabilidad frente a factores estresantes (Legarra et al., 2024; Salgado Contreras et al., 2023).

Un estudio longitudinal realizado en una región del norte de España por Martín-Vázquez et al.

(2024), con una muestra de 308 mujeres evaluadas entre 2021 y 2023, evidenció que un mayor nivel de apoyo social se relaciona directamente con una mejor calidad de vida durante la gestación. El 78,2 % de las participantes que percibían un alto nivel de apoyo social presentaron puntuaciones significativamente más altas en las escalas de bienestar psicológico y emocional, en comparación con aquellas con apoyo limitado. Además, los autores concluyen que el apoyo social actúa como un amortiguador del estrés percibido, disminuyendo su impacto en la salud mental materna.

Por su parte, la investigación de Echabe-Ecenarro, Orue y Cortazar (2025), también realizada en España, incluyó a 534 mujeres embarazadas entre 2022 y 2024. Los resultados mostraron que el 35 % de las gestantes con bajo apoyo social y antecedentes de pérdida prenatal presentaban niveles clínicamente significativos de ansiedad y/o depresión. En contraste, entre aquellas con un entorno de apoyo sólido, esta cifra se reducía al 12 %, lo que resalta el efecto protector del acompañamiento social ante situaciones de vulnerabilidad emocional. El estudio también destaca la influencia moderadora del temperamento individual en la percepción del estrés, lo que sugiere la importancia de intervenciones adaptadas a las características personales de cada mujer.

Ambos estudios refuerzan la importancia de considerar el apoyo social como una variable central en la atención prenatal, no solo desde un punto de vista clínico, sino también comunitario y emocional. Integrar estrategias para fortalecer estas redes resulta fundamental en la prevención de trastornos afectivos durante el embarazo y en la promoción de la salud mental materna.

- Condiciones socioeconómicas

Las condiciones socioeconómicas desempeñan un papel determinante en el bienestar psicológico de las mujeres durante el embarazo. La evidencia sugiere que las gestantes que se

encuentran en contextos de baja estabilidad económica o con acceso limitado a recursos para enfrentar mayores niveles de estrés y ansiedad (Monterrosa-Castro et al., 2022). Estas condiciones pueden afectar tanto el acceso a servicios de salud de calidad como la disponibilidad de redes de apoyo, intensificando la carga emocional y reduciendo la capacidad para afrontar los cambios propios del embarazo. Salgado Contreras et al. (2023) resaltaron que, además de las implicaciones directas sobre la salud mental, las limitaciones socioeconómicas pueden incidir en el manejo de los cuidados prenatales y, por ende, en los resultados obstétricos. En este sentido, es fundamental que las políticas de salud y los programas de atención prenatal incluyan estrategias para mitigar las desigualdades socioeconómicas, promoviendo un entorno que favorezca el bienestar integral de la madre y el desarrollo saludable del feto.

5.4. Impacto en la Salud Materna e Infantil

La salud materna e infantil se encuentra estrechamente relacionada con los aspectos psicosociales que afectan a las mujeres durante el embarazo. Factores como el estrés, la ansiedad y las condiciones socioeconómicas no solo inciden en el bienestar emocional y físico de la madre, sino también en el desarrollo del feto y en la salud a largo plazo del niño. A continuación, se describen los principales impactos de estos factores.

- Efectos del estrés y la ansiedad en la salud materna

El estrés y la ansiedad durante el embarazo pueden tener importantes repercusiones en la salud materna. A nivel físico, estos estados emocionales están asociados con un mayor riesgo de complicaciones obstétricas, como hipertensión gestacional, preeclampsia y partos prematuros. Además, los altos niveles de cortisol y adrenalina generados por el estrés crónico alteran el equilibrio hormonal y metabólico de la gestante, afectando su capacidad para llevar un embarazo saludable.

A nivel emocional, el estrés prolongado y la ansiedad incrementan el riesgo de desarrollar trastornos de salud mental, como la depresión perinatal. Esto puede dificultar la capacidad de la madre para vincularse emocionalmente con el bebé y manejar las demandas físicas y emocionales del embarazo y el posparto.

Es fundamental la implementación de estrategias de prevención y manejo del estrés, como el acceso a atención psicológica, la promoción de actividades de autocuidado y programas de apoyo social, los cuales han mostrado ser efectivos para reducir estos efectos negativos.

- Parto prematuro y bajo peso al nacer: El estrés y la ansiedad durante el embarazo se han asociado con un aumento en el riesgo de parto prematuro y bajo peso al nacer. Monterrosa-Castro et al. (2022) identifican que factores psicosociales y obstétricos, como la falta de apoyo social y las preocupaciones económicas, contribuyen significativamente a la aparición de estrés y ansiedad en mujeres embarazadas, lo que puede influir negativamente en los resultados perinatales.
- Hipertensión gestacional: La ansiedad y el estrés crónicos durante la gestación pueden predisponer a la madre al desarrollo de hipertensión gestacional. Carrillo-Mora et al. (2021) señalan que los cambios fisiológicos durante el embarazo, junto con factores emocionales, pueden afectar la presión arterial de la madre, incrementando el riesgo de complicaciones hipertensivas.
- Depresión posparto: Míguez y Vázquez (2021) encontraron que la prevalencia de depresión durante el embarazo en mujeres españolas es significativa y que factores como el estrés y la ansiedad durante la gestación aumentan el riesgo de desarrollar depresión posparto. La identificación temprana y el manejo adecuado de estos síntomas son esenciales para prevenir complicaciones posteriores al parto.

A demás, diversos estudios han puesto de relieve que, aunque el apoyo social actúa como un factor protector frente a la ansiedad y la depresión durante el embarazo, su eficacia puede verse modulada por características personales e históricas de la mujer gestante. Echabe-Ecenarro et al. (2025), en una investigación realizada en España con una muestra de 534 mujeres embarazadas, analizaron cómo interactúan variables como el temperamento y la experiencia de pérdidas prenatales previas con el apoyo social. Los resultados mostraron que las mujeres con antecedentes de pérdida gestacional eran más propensas a presentar niveles elevados de ansiedad y depresión, incluso cuando contaban con redes de apoyo estables. Esto sugiere que el apoyo social, si bien necesario, no siempre es suficiente para compensar vulnerabilidades individuales previas. Este hallazgo es relevante para comprender cómo el estrés y la ansiedad durante el embarazo no responden únicamente a factores externos, sino también a un entramado complejo de experiencias pasadas y rasgos personales que influyen en la salud mental de la gestante.

- Consecuencias para la salud infantil

El impacto del estrés y la ansiedad durante el embarazo también se extiende al desarrollo fetal y a la salud infantil. El estrés prenatal, mediado por los cambios hormonales en el cuerpo materno, puede alterar el ambiente intrauterino, afectando el crecimiento del bebé y su sistema neurológico. Estudios recientes han demostrado que los bebés expuestos a altos niveles de cortisol en el útero tienen mayor riesgo de presentar bajo peso al nacer, dificultades en el desarrollo cognitivo y problemas emocionales a largo plazo (García y López, 2022). Además, el estrés materno se ha vinculado con un aumento en la incidencia de trastornos del neurodesarrollo, como déficit de atención, hiperactividad y ansiedad infantil. Estas consecuencias a menudo persisten en la infancia y la adolescencia, comprometiendo el bienestar general del niño (Rodríguez et al., 2020).

Por ello, resulta esencial garantizar un entorno favorable durante el embarazo, con especial énfasis en la reducción del estrés y la promoción del bienestar materno. Las intervenciones prenatales dirigidas a la salud emocional de la madre no solo mejoran su calidad de vida, sino que también favorecen un desarrollo infantil más saludable.

- Problemas emocionales y de comportamiento: La exposición prenatal al estrés materno se ha vinculado con una mayor incidencia de trastornos emocionales y conductuales en la infancia. Ünsel-Bolat et al. (2024) realizaron una revisión sistemática que indica que los desastres naturales, como factor estresante prenatal, pueden afectar el neurodesarrollo infantil, aumentando el riesgo de trastornos como el TDAH y problemas del espectro autista.
- Alteraciones en el desarrollo neurológico: El estudio de Salgado Contreras et al. (2023) destaca que los niveles de estrés varían según el trimestre del embarazo y que una ansiedad elevada, especialmente en el primer y tercer trimestre, puede influir negativamente en el desarrollo neurológico del feto, afectando áreas como la memoria y la atención en etapas posteriores del desarrollo infantil.
- Mayor reactividad al estrés: Azúa Morera y Carvajal Barboza (2024) señalan que el trastorno de ansiedad durante el embarazo no solo afecta la salud mental de la gestante, sino que también puede predisponer al recién nacido a una mayor reactividad al estrés, lo que podría manifestarse en una mayor susceptibilidad a trastornos de ansiedad en la infancia y adolescencia.

- Relación entre condiciones socioeconómicas y salud mental

Las condiciones socioeconómicas adversas pueden exacerbar los niveles de estrés y ansiedad durante el embarazo. Monterrosa-Castro et al. (2022) identifican que factores como la falta de recursos económicos y el acceso limitado a servicios de salud están significativamente

asociados con mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés en mujeres embarazadas residentes en el Caribe colombiano. Estas condiciones pueden afectar negativamente la salud mental materna y, por ende, el desarrollo y bienestar del niño.

Además, las desigualdades socioeconómicas también afectan la capacidad de las mujeres para acceder a redes de apoyo social y emocional, lo que amplifica el impacto negativo de las dificultades financieras y sociales. Las gestantes en contextos de pobreza o desempleo suelen tener menos oportunidades para participar en programas de educación prenatal o recibir atención psicológica, perpetuando un ciclo de vulnerabilidad emocional.

Por otro lado, las consecuencias de estas condiciones se extienden a la salud del bebé, ya que las mujeres con menos recursos económicos tienden a presentar tasas más altas de complicaciones obstétricas y dificultades en el cuidado postnatal. Estas inequidades subrayan la necesidad de políticas públicas que garanticen el acceso universal a servicios de salud y apoyo social, promoviendo una maternidad saludable independientemente del contexto socioeconómico.

En resumen, el estrés y la ansiedad durante el embarazo tienen un impacto significativo en la salud materna e infantil. La identificación de factores de riesgo, como condiciones socioeconómicas desfavorables, y la implementación de intervenciones adecuadas son fundamentales para mitigar estos efectos y promover el bienestar tanto de la madre como del niño.

5.5. Cambios Neurofisiológicos en el Embarazo

Los cambios neurofisiológicos en el cerebro durante el embarazo son fascinantes y pueden tener implicaciones significativas para el bienestar de la madre y el desarrollo del bebé. Según el estudio de Pritschet et al. (2024), se ha demostrado que, durante el embarazo, el cerebro de la mujer experimenta modificaciones en su estructura y funcionamiento, lo que es

fundamental para adaptarse a las demandas de la maternidad. Los investigadores han observado que estas alteraciones incluyen una mayor conectividad en áreas relacionadas con la empatía, el cuidado y la toma de decisiones.

Un hallazgo particularmente interesante es que las mujeres embarazadas experimentan un aumento en el volumen de la materia gris en áreas del cerebro involucradas en el procesamiento emocional, como la corteza prefrontal y la amígdala. Este cambio parece estar relacionado con un incremento en la sensibilidad emocional y la capacidad para conectar con el bebé, facilitando la transición hacia la maternidad (Pritschet et al., 2024).

Además, las investigaciones indican que estas modificaciones neuroanatómicas no solo son transitorias, sino que también pueden perdurar durante el postparto, sugiriendo que el cerebro de la mujer continúa ajustándose a las nuevas demandas de la maternidad después del nacimiento del bebé. De hecho, estudios han mostrado que estas alteraciones en el cerebro de la mujer pueden ayudarla a lidiar mejor con el estrés y los desafíos emocionales durante y después del embarazo, contribuyendo a la salud mental materna (Pritschet et al., 2024).

Este conocimiento sobre los cambios en el cerebro durante el embarazo abre nuevas perspectivas para comprender los aspectos neurobiológicos que subyacen a los aspectos psicológicos de la maternidad, proporcionando una base para futuras investigaciones sobre cómo los factores hormonales y emocionales se interrelacionan con el bienestar de la madre y el bebé.

- Transformaciones en la estructura y función cerebral

Durante el embarazo, el cerebro de la mujer experimenta una serie de modificaciones estructurales y funcionales que permiten la adaptación a la maternidad. Algunos de estos cambios incluyen:

- **Reducción de la sustancia gris en áreas clave:** Estudios han demostrado que hay una reducción en la sustancia gris en regiones asociadas con la empatía, la regulación emocional y la respuesta al estrés, lo que sugiere un proceso de optimización para la crianza (Pritschet et al., 2024).
- **Neuroplasticidad y cambios hormonales:** El aumento de hormonas como el estrógeno, la progesterona y la oxitocina facilita la adaptación materna, promoviendo la sensibilidad y el vínculo con el bebé (Ünsel-Bolat et al., 2024).
- **Reorganización de redes neuronales:** Se observa una mayor conectividad en regiones relacionadas con el reconocimiento de emociones y la preparación para el cuidado del recién nacido, favoreciendo la empatía materna y la respuesta ante las necesidades del bebé (Pritschet et al., 2024).
- **Mejoras en la percepción del estrés y la toma de decisiones:** Se ha observado que las madres presentan una mayor capacidad para reconocer y responder de manera más efectiva a estímulos relacionados con el bienestar del bebé, lo que sugiere una adaptación evolutiva clave para la supervivencia infantil.

- Impacto en la Salud Materna e Infantil

Estos cambios neurofisiológicos pueden influir significativamente en la salud mental materna y en la relación madre-bebé:

- **Regulación emocional y respuesta al estrés:** Las modificaciones cerebrales pueden ayudar a mejorar la regulación emocional, aunque también pueden hacer a la madre más vulnerable a trastornos como la depresión postparto (Míguez & Vázquez, 2021).

- **Vínculo materno-infantil:** La reorganización neuronal favorece el desarrollo de una respuesta más intuitiva y sensible hacia el bebé, fortaleciendo el apego y facilitando la crianza (Ünsel-Bolat et al., 2024).
- **Impacto en la salud del bebé:** Un ambiente emocional estable en la madre contribuye al desarrollo neurológico óptimo del feto, reduciendo el riesgo de alteraciones en el comportamiento y la salud mental en la infancia (Pritschet et al., 2024).

5.6. Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de la mujer embarazada y en el desarrollo fetal.

La pandemia por COVID-19 supuso un desafío global que alteró profundamente las rutinas de atención sanitaria, provocando incertidumbre y estrés generalizado en la población. Las mujeres embarazadas, al ser consideradas un grupo vulnerable, experimentaron un impacto emocional particularmente significativo durante este periodo. Diversas investigaciones han puesto de relieve cómo la crisis sanitaria afectó tanto la percepción de seguridad como la salud mental de las gestantes.

Un estudio cualitativo realizado por Mirzakhani et al. (2022) reveló que las mujeres embarazadas de alto riesgo vivieron sentimientos intensos de miedo, ansiedad y soledad al enfrentarse a cambios en los protocolos de atención prenatal, restricciones en la presencia de acompañantes y temor al contagio en entornos hospitalarios. Estas circunstancias generaron un entorno emocionalmente adverso que afectó la experiencia del embarazo y la relación con los profesionales de salud.

Asimismo, un estudio comparativo de Legarra et al. (2024) demostró que, en comparación con épocas previas, las embarazadas durante la pandemia presentaron niveles más elevados de síntomas depresivos y ansiosos. Este incremento estuvo relacionado tanto con el aislamiento

social como con la sobreexposición a noticias alarmantes, la pérdida de redes de apoyo presenciales y la incertidumbre sobre la evolución del embarazo y el parto.

Además, la investigación de Velozo-Ramírez et al. (2024) aporta una perspectiva complementaria al evidenciar cómo la pandemia también alteró profundamente el acompañamiento biopsicosocial no solo a las gestantes, sino también a sus recién nacidos hospitalizados y a sus familias. La restricción de visitas, la separación madre-hijo y la sobrecarga emocional del personal sanitario repercutieron en la calidad del vínculo afectivo temprano y en el bienestar psicológico materno.

No menos importante es el efecto que estos niveles elevados de estrés materno ejercieron sobre el feto. Se ha documentado que el estrés prenatal, especialmente sostenido, puede alterar el neurodesarrollo fetal mediante mecanismos endocrinos como el aumento del cortisol materno, que atraviesa la placenta y puede modificar la respuesta del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal del feto. Este fenómeno ha sido observado también durante la pandemia, donde se reportaron mayores tasas de nacimientos con bajo peso, así como alteraciones en la regulación emocional de los recién nacidos, lo que sugiere una afectación desde la vida intrauterina (Legarra et al., 2024; Velozo-Ramírez et al., 2024).

Estos hallazgos refuerzan la necesidad de diseñar estrategias integrales de apoyo psicosocial en situaciones de emergencia sanitaria, asegurando la contención emocional, la continuidad del acompañamiento prenatal y la protección del vínculo materno-infantil desde una perspectiva biopsicosocial.

6. INTERVENCIONES DE ENFERMERIA

6.1. Estrategias para abordar el estrés y la ansiedad

El estrés y la ansiedad durante el embarazo pueden tener consecuencias adversas tanto para la madre como para el desarrollo fetal. Por ello, el papel de la enfermería en la identificación y manejo de estos factores es crucial (Riquelme-Gallego et al., 2023).

Algunas estrategias efectivas incluyen:

- Educación prenatal: Informar a las mujeres embarazadas sobre los cambios emocionales normales del embarazo y las formas de afrontamiento (Míguez & Vázquez, 2021).
- Técnicas de relajación: Intervenciones como la respiración diafragmática, meditación y mindfulness han demostrado reducir los niveles de ansiedad en embarazadas (Azúa Morera & Carvajal Barboza, 2024).
- Atención individualizada: Evaluar los factores de riesgo psicosocial y proporcionar apoyo emocional y estrategias específicas para cada mujer (Monterrosa-Castro et al., 2022).
- Derivación a especialistas: En casos donde la ansiedad sea severa, la enfermería juega un papel fundamental en la identificación temprana y remisión a servicios de salud mental especializados (Salgado Contreras et al., 2023).
- Terapias alternativas: Se han explorado métodos complementarios como la aromaterapia, musicoterapia y acupuntura como estrategias adicionales para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional durante la gestación.

6.2. Fomento del apoyo social

El apoyo social es un factor clave para la salud mental materna. La falta de este se ha asociado con mayores niveles de ansiedad y depresión durante el embarazo (Mora-Guerrero et al., 2021). Las intervenciones de enfermería deben centrarse en:

- Promover redes de apoyo: Incentivar la participación en grupos de apoyo para mujeres embarazadas.
- Incluir a la pareja y familiares: Proporcionar educación a los familiares sobre la importancia del apoyo emocional durante la gestación.
- Facilitar la comunicación con profesionales de la salud: Establecer canales abiertos donde las embarazadas puedan expresar sus inquietudes y recibir orientación adecuada (Salazar et al., 2023).
- Uso de tecnologías de la información: Implementar aplicaciones o plataformas en línea donde las gestantes puedan acceder a información relevante y comunicarse con profesionales de la salud.
- Acompañamiento psicológico: Fomentar el acceso a profesionales de salud mental en centros de atención primaria para brindar apoyo continuo.
- En contextos como la pandemia, el uso de plataformas virtuales para grupos de apoyo, orientación psicológica y talleres online de preparación al parto fue una alternativa efectiva (Mirzakhani et al., 2022).

6.3. Intervenciones basadas en la evidencia

Las intervenciones respaldadas por evidencia han demostrado ser efectivas para mejorar el bienestar emocional de las embarazadas. Algunas de ellas incluyen:

- Terapia cognitivo-conductual (TCC): Ha mostrado reducciones significativas en la ansiedad prenatal cuando se aplica en el contexto clínico. La TCC puede ser realizada

de manera individual o grupal, dependiendo de las necesidades de la paciente (Legarra et al., 2024).

- Programas de educación emocional: Brindan herramientas para manejar el estrés y fomentar la resiliencia psicológica. Se recomienda la implementación de estos programas en la atención prenatal rutinaria.
- Ejercicio físico supervisado: Actividades como yoga, natación y caminatas pueden reducir los niveles de estrés, mejorar el estado de ánimo y fortalecer la salud materna (Carrillo-Mora et al., 2021).
- Intervenciones psicoeducativas: Talleres y sesiones sobre bienestar emocional, estrategias de afrontamiento y técnicas de regulación emocional.
- Apoyo psicológico en línea: La implementación de servicios de atención psicológica remota facilita el acceso a intervenciones terapéuticas, especialmente en zonas con recursos limitados.

6.4. Recomendaciones para la Atención Prenatal

- Mejora de la atención desde una perspectiva psicosocial

Las embarazadas requieren una atención integral que contemple no solo aspectos biomédicos, sino también emocionales y sociales. Se recomienda:

- Implementar tamizajes sistemáticos para detectar trastornos psicológicos tempranamente. Herramientas como la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS) pueden ser útiles para la detección temprana de síntomas psicológicos.
- Desarrollar programas de salud mental materna en centros de atención primaria, incluyendo el acceso a psicólogos y psiquiatras.
- Ofrecer sesiones grupales de orientación sobre bienestar emocional durante el embarazo, integrando estrategias de afrontamiento y gestión del estrés.

- Capacitar a los profesionales de salud en estrategias de intervención para abordar el estrés y la ansiedad en gestantes.
- Como lección aprendida del COVID-19, se recomienda establecer protocolos flexibles que permitan la continuidad del acompañamiento emocional, incluso durante crisis. Esto incluye formación en teleasistencia, provisión de recursos digitales validados y coordinación interdisciplinaria para garantizar la atención biopsicosocial integral a la madre y al recién nacido.

- Formación continua para profesionales de enfermería

La capacitación constante del personal de enfermería es fundamental para garantizar una atención de calidad. Se sugiere:

- Cursos de actualización en psicología perinatal, abordando el impacto de los factores psicosociales en el embarazo y estrategias de intervención.
- Talleres sobre comunicación empática y manejo de crisis emocionales, enfocados en mejorar la relación profesional-paciente.
- Investigaciones continuas para la mejora de las estrategias de intervención en salud mental materna, promoviendo la implementación de prácticas basadas en la evidencia.
- Integración de nuevas tecnologías en la atención prenatal, como aplicaciones móviles que permitan el seguimiento del bienestar emocional de las gestantes.

Estas intervenciones permiten optimizar la atención prenatal y contribuir al bienestar de la mujer embarazada, minimizando el impacto de los factores psicosociales en su salud y la del bebé. Asimismo, la implementación de estrategias innovadoras y basadas en la evidencia es clave para mejorar la calidad de vida de las mujeres durante la gestación y promover un desarrollo fetal saludable.

7. COMENTARIOS DE INTERÉS

7.1. Resumen de hallazgos

El análisis de la literatura ha demostrado que el estrés y la ansiedad durante el embarazo tienen un impacto significativo en la salud materna y fetal. Las intervenciones de enfermería desempeñan un papel clave en la reducción de estos factores a través de estrategias basadas en la evidencia, como la educación prenatal, la promoción del apoyo social y el acceso a terapias psicológicas. Además, se ha identificado la importancia de abordar la atención prenatal desde una perspectiva psicosocial, priorizando la formación de los profesionales de salud en este ámbito.

7.2. Implicaciones para la práctica clínica

- Se recomienda la implementación de tamizajes rutinarios para la detección temprana de problemas psicológicos en embarazadas.
- Es fundamental integrar estrategias de intervención en salud mental dentro de los programas de atención prenatal, como la terapia cognitivo-conductual y el apoyo psicosocial.
- La formación continua del personal de enfermería es esencial para mejorar la calidad de la atención y garantizar un enfoque integral en la salud materna.
- Se deben desarrollar programas comunitarios que promuevan el bienestar emocional de las embarazadas, facilitando el acceso a grupos de apoyo y recursos psicológicos.

Estas intervenciones no solo beneficiarán a las mujeres embarazadas, sino que también contribuirán a mejorar la salud infantil y el bienestar de la familia en general.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Al-Halabí, S., García-Haro, J., de la Fe Rodríguez-Muñoz, M. & Fonseca-Pedrero, E. (2021). Conducta suicida y periodo perinatal: entre el tabú y la comprensión. *Papeles del Psicólogo*, 42 (3), 161-169. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol.2963>

Azúa Morera, E., & Carvajal Barboza, F. (2024). Actualización del trastorno de ansiedad durante el embarazo. *Revista Medica Sinergia*, 9(2), e1140. <https://doi.org/10.31434/rms.v9i2.1140>

Carrillo-Mora, P, García-Franco, A, Soto-Lara, M, Rodríguez-Vásquez, G, Pérez-Villalobos, J, & Martínez-Torres, D. (2021). Cambios fisiológicos durante el embarazo normal. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 64(1), 39-48. Epub 06 de julio de 2021. <https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2021.64.1.07>

Echabe-Ecenarro, O., Orue, I., & Cortazar, N. (2025). Social support, temperament and previous prenatal loss interact to predict depression and anxiety during pregnancy. *Journal of reproductive and infant psychology*, 43(2), 413–426. <https://doi.org/10.1080/02646838.2023.2237523>

Lähdepuro, A., Räikkönen, K., Pham, H., Thompson-Felix, T., Eid, R. S., O'Connor, T. G., Glover, V., Lahti, J., Heinonen, K., Wolford, E., Lahti-Pulkkinen, M., & O'Donnell, K. J. (2024). Maternal social support during and after pregnancy and child cognitive ability: examining timing effects in two cohorts. *Psychological medicine*, 54(8), 1661–1670. <https://doi.org/10.1017/S0033291723003550>

Legarra, L, Gómez-Gutiérrez, M, Valverde, N, & Mollejo, E. (2024). Salud Mental en Mujeres Embarazadas y COVID-19: Un Estudio Comparativo. *Psyche (Santiago)*, 33(1), 00110. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.2021.39387>

Martín-Vázquez, C., Urchaga-Litago, J. D., García-Fernández, R., Calvo-Ayuso, N., Quiroga-Sánchez, E., & Liébana-Presa, C. (2024). Quality of life and social support during pregnancy in Spanish population. A longitudinal study. *Midwifery*, 137, 104119. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2024.104119>

Martínez-Paredes, J. F., Jácome-Pérez, N., Hernández-Herrera, R. J., & López-Muñoz, F. (2021). Impacto del apoyo social en la salud mental de mujeres embarazadas: una revisión sistemática. *Ginecol Obstet Mex*, 89(4), 234–245.

Mbiydenyuy, N. E., Hemmings, S. M. J., & Qulu, L. (2022). Prenatal maternal stress and offspring aggressive behavior: Intergenerational and transgenerational inheritance. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 16, 977416. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.977416>

Míguez, M. C., & Vázquez, M. B. (2021). Prevalence of Depression during Pregnancy in Spanish Women: Trajectory and Risk Factors in Each Trimester. *International journal of environmental research and public health*, 18(13), 6789. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136789>

Mirzakhani, K., Shoorab, NJ, Akbari, A. *et al.* (2022). Experiencias de mujeres embarazadas de alto riesgo al recibir atención prenatal durante la pandemia de COVID-19: un estudio cualitativo. *BMC Pregnancy Childbirth* **22**, 363.

<https://doi.org/10.1186/s12884-022-04676-1>

Monterrosa-Castro, Á., Rodelo-Correa, A., Monterrosa-Blanco, Á., & Morales-Castellar, I. (2022). Factores psicosociales y obstétricos asociados con depresión, ansiedad o estrés psicológico en embarazadas residentes en el Caribe colombiano. *Ginecol Obstet Mex*, *90*(2), 134–142. <https://doi.org/10.24245/gom.v90i2.7248>

Mora-Guerrero, G M, Escárate-Colín, L M, Espinoza-Lerdón, C A, & Peña-Paredes, A B. (2021). Apoyo social percibido, autoestima y maternidad adolescente: entre el respeto y la intrusión. Estudio en Traiguén, Chile. *Prospectiva*, (32), 151-171. Publicación electrónica del 1 de julio de 2021. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i32.10785>

Pritschet, L., Taylor, C.M., Cossio, D. *et al.* (2024). Neuroanatomical changes observed over the course of a human pregnancy. *Nat Neurosci* **27**, 2253–2260.

<https://doi.org/10.1038/s41593-024-01741-0>

Reyna-Villasmil E. (2024). Negación psicótica del embarazo. Reporte de caso. *Rev Obstet Ginecol Venez.*, *84*(1):91-95. DOI 10.51288/00840114

Riquelme-Gallego, B., Martínez-Vázquez, S., Amezcua-Prieto, C., Martínez-Galiano, J. M., Romero-González, B., Peralta-Ramírez, M., et al. (2023). Las diferencias en los síntomas

psicológicos durante el embarazo y el postparto antes y después del COVID-19: un estudio transversal. *Clín Salud*, 34(2), 85–90. <https://doi.org/10.5093/clysa2023a20>

Salazar, M. A. M., Piza, A. J. R., & Sánchez, M. F. E. (2023). Características de mujeres en puerperio valoradas por el programa Cuida mujer. *Revista Repertorio de Medicina y Cirugía*, 32(1), 48-54. <https://doi.org/10.31260/RepertMedCir.01217372.1145>

Salgado Contreras, R M, Torres Chauca, M L, Salazar Campos, R M, Bolívar Renón, J L, Quispe Alosilla, Y, & Chilipio Chiclla, M A. (2023). Nivel de ansiedad según el trimestre del embarazo en un establecimiento de salud de atención primaria. *Ginecología y obstetricia de México*, 91(7), 469-478. Epub 31 de octubre de 2023. <https://doi.org/10.24245/gom.v91i7.8163>

Ünsel-Bolat, G., Yıldırım, S., Kılıçaslan, F. y Caparros-Gonzalez, RA (2024). Los desastres naturales como factor de estrés prenatal materno y el neurodesarrollo infantil: una revisión sistemática. *Ciencias del comportamiento*, 14 (11), 1054. <https://doi.org/10.3390/bs14111054>

Velozo-Ramírez, F., Hernández-Fuentes, M., Valdivia-Berdechetic, V., Olhaberry-Huber, M., & Morgues-Nudman, M. (2024). Experiencia de acompañamiento biopsicosocial al recién nacido hospitalizado y su familia antes y durante la pandemia por COVID-19. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 35(5–6), 528–534. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2024.08.003>