

Maternidad, Cuerpo, Psiquismo y la Experiencia de la Práctica de Yoga Prenatal

Catalina Aristizabal-Alzate y Laura Estefanía Mantilla Ramírez

Facultad de Psicología, Pontificia Universidad Javeriana

Trabajo de grado

Director: Emilio Herrera-Pardo

Mayo de 2022

Resumen

A partir de las comprensiones teóricas de la psicoanalista Mary Langer y los aportes de diversos practicantes y maestros del yoga, esta investigación busca responder a la pregunta sobre la función psicológica que tiene la práctica de yoga en mujeres gestantes, en relación a los cambios psíquicos y corporales propios del embarazo. Esto se realiza a través de una metodología fenomenológica hermenéutica; donde buscamos entender la experiencia a través de los relatos y narrativas de ocho mujeres entrevistadas, quienes en su mayoría acudieron a la práctica de yoga al encontrar en esta la posibilidad de contemplar la impermanencia de los intensos cambios durante este momento de sus vidas. A su vez, se evidenció como las técnicas de respiración y meditación inmersas en la práctica permitieron la aceptación del cuerpo y del psiquismo del presente, tal cual es.

Palabras claves: maternidad, cambios psíquicos, cambios corporales, embarazo, práctica de yoga prenatal.

Abstract

From the theoretical understandings of the psychoanalyst Mary Langer and the contributions of various practitioners and masters of yoga, this research seeks to answer the question about the psychological function of the yoga practice in pregnant women, in relation to the psychic and body changes of pregnancy. This is done through an hermeneutic phenomenological methodology; where we seek to understand the experience through the stories and narratives of eight women interviewed, who mostly came to the yoga practice to find the possibility of contemplating the impermanence of the intense changes during this time of their lives. At the same time, it became evident how the breathing and meditation techniques immersed in the practice allowed the acceptance of the body and the psyche of the present, just as it is.

Key words: maternity, psychic changes, body changes, pregnancy, yoga prenatal practice.

Contenido

	pág.
Planteamiento del Problema y Estado del Arte	4
Justificación	9
Marco Teórico	11
Objetivos	35
Metodología	36
Resultados y Comprensión de los Resultados	44
Discusión y Conclusiones	72
Referencias	81

Planteamiento del Problema y Estado del Arte

Esta investigación es un trabajo en torno a la maternidad, los cambios corporales y psíquicos que la acompañan y la práctica de yoga prenatal. Para dar una contextualización de estos temas comenzaremos haciendo un estado del arte a través de diversos informes que logran dilucidar el panorama nacional. Además, citaremos los planteamientos de diversos psicólogos sobre algunos cambios psíquicos y corporales por los que pueden pasar las mujeres gestantes. Posteriormente, buscaremos exponer cómo la práctica de yoga puede acompañar a las mujeres en la experiencia de estos cambios. Para concluir, introduciremos nuestra pregunta de investigación.

Habiendo explicado la manera como se desarrollará este primer apartado, nos parece pertinente empezar situando el tema a estudiar en el contexto colombiano de manera cuantitativa y cualitativa. Para esto realizamos la revisión de diversos informes nacionales cuyos principales hallazgos serán citados a continuación:

Según el informe de *Indicadores básicos de salud 2021. Situación de Salud en Colombia - Minsalud* para el 2021 se registraron en Colombia alrededor de 764.494 nacimientos esperados, de los cuales 97.492 pertenecieron solamente a la ciudad de Bogotá. Mientras que para el año 2019 se registraron 642.800 partos observados para registros de nacido vivo, de los cuales 56.318 fueron embarazos en menores de 18 años.

En relación a las dificultades que las mujeres pueden experimentar durante la labor de parto, la *Encuesta Nacional de Demografía y Salud* señala que del total de mujeres que tuvieron un nacimiento entre el 2010 al 2015, el 36,7% presentó complicaciones en el parto. Con respecto a problemas o dificultades post-natales, el 34,1% de las mujeres que tuvieron un parto durante 2010-2015 reportó haber presentado algún tipo de problema, como lo es: el sangrado intenso de la vagina, fiebre y escalofrío, dolor o ardor al orinar y flujos o líquidos vaginales. En cuanto a problemáticas ligadas a la salud mental, la depresión posparto se presentó en un 11,3% de las mujeres. Con respecto a esta última, se encontró que un 13,2% en la zona urbana presentó depresión posparto con respecto a un 6,2% en la zona

rural, siendo Orinoquía y Amazonía las de menor prevalencia (6,8%) y Bogotá la de mayor (15,2%).

Complementando lo anteriormente dicho, Mojica et al. (2019) citan un estudio realizado en Bucaramanga con 244 gestantes con un promedio de edad de 24.8 años, en donde los resultados indican que la prevalencia de depresión fue de 24.6% y de ansiedad 25.8%. La depresión fue asociada con antecedentes familiares de depresión en primer o segundo grado, presencia de ansiedad y consumo de alcohol; mientras que la ansiedad se asoció con presencia de depresión, presencia de violencia psicológica y no tener confianza en la pareja. Es muy importante tener en cuenta que según Mojica et al. (2019), en el caso de Colombia “la atención en salud mental prenatal es aún un tema poco explorado, (...), se requiere que dicha atención vaya más allá de los controles prenatales tradicionales e incluya una evaluación psicosocial inicial y posteriormente una valoración psicológica”(p.4), para de esta manera identificar e intervenir los factores de riesgo correlacionados con el desarrollo y mantenimiento de diferentes problemas de salud mental.

Una herramienta fundamental adaptada en Colombia para la detección temprana de alteraciones en el embarazo está compuesta por el control prenatal y el curso de preparación para la maternidad y paternidad, los cuales tienen como objetivo monitorear los “factores de riesgo durante la gestación para disminuir la probabilidad de morbilidad y la atención oportuna y de calidad, con las mínimas secuelas para la salud materna y perinatal” (Amaya et al, 2014, p.14).

Los cursos de preparación para la maternidad y paternidad “surgen como respuesta a la necesidad de ‘lograr una preparación física y psicológica de la gestante, su pareja y su grupo familiar’” (Bejarano citado en Amaya et al, 2014, p.7), estos se recomiendan iniciarlos cerca de las veintiséis semanas de gestación y hasta las treinta semanas, de manera que usualmente tienen una duración de dos meses. Se abordan diferentes temas los cuales les permiten a los progenitores un acercamiento a la estimulación adecuada para el bebé, analgesia y cesárea, mitos acerca del recién nacido, lactancia materna y nutrición, trabajo de parto, baño en tina y cambio de pañal, vacunación y lista de preparación para el parto,

pilates para madres y yoga prenatal. Igualmente, en las sesiones se realizan ejercicios de respiración, pujo y acondicionamiento muscular.

Teniendo esto en cuenta, queremos centrarnos en la práctica del yoga prenatal y cómo esta acompaña los cambios psíquicos y corporales por los que atraviesan las mujeres, pues es evidente que en el contexto colombiano es necesario el estudio de su función. Pues actualmente las madres buscan el acceso a este servicio, el cual es ofertado tanto en los cursos de preparación para la maternidad y la paternidad, como en diversos estudios de yoga.

En este punto, abordaremos algunos planteamientos psicoanalíticos para comprender mejor de qué tratan estos cambios psíquicos y corporales que atraviesan las madres gestantes, y así, luego relacionar estos a la práctica del yoga prenatal. En primer lugar, Langer (1976) expone cómo la mujer a través de los diferentes procesos femeninos y procreativos (tales como la menarquia, el inicio de la vida sexual, la fecundación, el embarazo y el parto) puede revivir el vínculo con su propia madre. De esta manera, la autora afirma que la mayor parte de los trastornos de la vida procreativa femenina provienen de conflictos neuróticos, que denotan conflictos con su femineidad y a su vez con la figura materna (más allá de la envidia fálica y el resentimiento a su femineidad por su “inferioridad orgánica”).

En este sentido, Langer (1976) logró evidenciar cómo varias mujeres al verse enfrentadas con la posibilidad de ser madres, perdieron temporalmente su fertilidad; demostrando cómo procesos psíquicos pueden afectar el aparato genital de la mujer. Incluso, se evidenció que gran parte de las mujeres que tenían problemas en la fecundación, provenían de ambientes familiares caóticos y conflictivos; ligando esto también a la relación que puede existir entre embarazarse y la destrucción del vínculo materno.

Respecto a los cambios corporales por los que atraviesa la mujer embarazada se pueden resaltar los siguientes: aumento de peso, aumento del volumen abdominal, aumento del tamaño de los senos, hiperpigmentación en algunas zonas de la piel y cicatrices o estrías en la piel, entre otros. Además, los síntomas con mayor prevalencia en las mujeres

son: náuseas, vómitos, estreñimiento, antojos y fatiga; estos síntomas están asociados al conflicto y ambivalencia que trae la maternidad; pues hay una fantasía por expulsar al feto debido a todos los temores inconscientes ante la maternidad, asimismo, también hay deseos de comunicar el embarazo a los demás.

De igual modo, los cambios físicos en las madres pueden ocasionar diversos estados emocionales, como lo son las respuestas ambivalentes en donde el compartir el cuerpo puede generar la negación de la realidad del bebé (Raphael-Leff, citado en Weigl, 2016); otras madres pueden reflexionar sobre su deseo de ser madres, temiendo que sus “sentimientos negativos hacia el bebé puedan dañarlo en la realidad” (Brazelton & Cramer, citado en Weigl, 2016, p.14). Para lidiar con estos sentimientos ambivalentes una forma que tienen las madres es la fantasía del bebé ideal, “creyendo que con él, (...), cumplirán con los ideales y oportunidades perdidas” (Weigl, 2016, p.14).

Complementando lo anteriormente dicho con las perspectivas de otros autores, Verdura y Burjalés (citados en Weigl, 2016) afirman que para algunas mujeres embarazadas los movimientos del bebé pueden ser desagradables por ser muy fuertes e imprevistos. Asimismo, para Rahael-Leff (citado en Weigl, 2016) los movimientos pueden generar ansiedades de separación en la madre, “ya que esta tiene que aceptar compartir un mismo espacio con otro ser, sabiendo que este eventualmente se separará de ella y será parte del mundo externo”(p.13). Los movimientos se van volviendo paulatinamente el foco de atención de la madre y ella comienza a identificarse con este como su propia madre, la identificación de esta relación hace que la mujer reviva fantasías infantiles de unidad con su madre. Sin embargo, esta es una experiencia que le permite establecer una diferenciación del cuerpo de su madre, pues hay una “transición de concebirse como hija a hacerlo como madre, de esta manera se reviven identificaciones con su propia madre y se ponen en juego en la relación con su hijo” Rahael-Leff (citado en Weigl, 2016, p.13).

Adicionalmente, consideramos que culturalmente hay un rechazo a los cambios corporales de la mujer embarazada o de la mujer que acaba de parir. Esto puede ser interiorizado por la madre, provocando un rechazo a su identidad y a su yo-madre que nace

junto a su bebé. Este rechazo hacia el cuerpo de la madre se hace evidente en los servicios que se les ofrecen, tales como: sesiones de maquillaje inmediatamente después del parto, fajas, masajes de reducción de abdomen, dietas restrictivas y planes de ejercicio excesivo, entre otros. De esta manera, el duelo al cuerpo anterior (tanto de mujer sin hijos, como de mujer embarazada) puede generar malestares y sufrimientos intensificados por las preconcepciones sociales mencionadas.

Expuesto todo lo anterior con relación a la experiencia de la maternidad que es vivida con gran intensidad física y psíquica en la mujer, nos parece relevante introducir la creciente tendencia de la práctica del yoga en embarazadas, que además de estar incluida en el curso de preparación para la maternidad y la paternidad, también es ofrecida en diversos lugares en Bogotá tales como: Maternity Club and Spa, Happy Yoga, I Belong Studio, Compensar, Good Club de Bienestar, Shiira Centro de Desarrollo, entre otros. Además, la secretaría de la mujer ha organizado diversos eventos de manera virtual de yoga prenatal y la Universidad del Rosario lanzó un curso de educación continua sobre el tema.

Estos lugares buscan a través de la práctica de yoga para embarazadas, que estas mujeres reduzcan el estrés y la angustia derivada de este momento de sus vidas; mejorar la elasticidad (en especial de la zona uterina) para facilitar el paso del bebé durante el parto; tonificar los músculos los cuales son útiles tanto para el embarazo como el post-parto y la corrección de la postura, calmando los dolores de espalda. Asimismo, se evidencia una tendencia de ver el embarazo en el yoga como un “momento sagrado”, donde el cuerpo se convierte en un recipiente que sostiene la vida y expresa toda la fuerza creativa de la mujer. De esta manera, se invita a las embarazadas a conectar con su “sabiduría interna”, su instinto y su “mujer salvaje” para llevar este proceso de la mejor manera. Además, se mencionan procesos de autosanación con la “madre interior” y el vínculo materno para establecer una relación más consciente con el hijo en gestación (Happy Yoga, s.f). En este punto es importante mencionar que, las nuevas generaciones de madres jóvenes cada vez se están viendo más atraídas por la medicina alternativa y otras prácticas

ancestrales como el yoga, ya que estas dan respuesta a necesidades de carácter emocional no cubiertas por la biomedicina (Montes, 2003). Asimismo, el modelo de atención de la medicina alternativa está centrado en el bienestar físico, psíquico, espiritual y social de la madre durante todo el proceso de embarazo y posparto. De manera que se aparta del discurso médico hegemónico centrado en la enfermedad, en contraposición, plantea un modelo basado en el parto respetado o humanizado, reconociendo los derechos de las madres gestantes y brindando seguridad y confianza a estas. Se busca que se siga el propio ritmo del embarazo y se evita que se hagan intervenciones innecesarias (Burbano, 2020).

Por otro lado, Kranner (2019) investiga los sentidos de la práctica del yoga en embarazadas, donde concluye que esta práctica implica una experiencia de unión sensorial entre el cuerpo y la mente; invitando a vivir el momento presente de manera más consciente. Además, el hecho de practicar yoga con otras mujeres embarazadas brinda una sensación de comunidad y unión con personas que se encuentran en un estadio físico y emocional similar. De igual manera, el yoga prenatal ubica los objetivos “estéticos” en un segundo plano, buscando más bien el autoconocimiento emocional, afectivo y mental que acompaña los cambios corporales.

En conclusión, es evidente que hay una relación entre el yoga y la maternidad, la cual nos es pertinente investigar. Asimismo, situándonos en el contexto colombiano, donde como ya expusimos, hay una creciente tendencia por parte de las madres hacia la práctica del yoga prenatal. Es así que resulta fundamental plantearnos la siguiente pregunta de investigación: A partir de los cambios psíquicos y corporales que trae el embarazo ¿Qué función psicológica tiene la práctica de yoga prenatal para las madres?

Justificación

Teniendo en cuenta el panorama nacional, en donde como se ha mencionado previamente, se encuentra en las mujeres gestantes una prevalencia de dificultades asociadas al estado del ánimo (depresión postparto y ansiedad) y diversos síntomas corporales (sangrado, fiebre, náuseas, agotamiento, etc). Además, considerando que una

de las medidas implementadas para solventar estas dificultades y garantizar la salud materna y perinatal son los cursos de preparación para la maternidad y paternidad, los cuales ofrecen el yoga prenatal como parte de sus servicios. Se hace evidente, entonces, la necesidad de investigación sobre la práctica de yoga en mujeres gestantes y su influencia en el bienestar tanto psicológico como corporal.

En específico, aunque se han realizado algunas investigaciones sobre la práctica de yoga prenatal y la maternidad, es imprescindible profundizar sobre este tema situado en nuestro contexto. En Colombia, cada día hay más centros que ofrecen esta práctica y más mujeres que desean acceder a estos servicios, cuando realizamos el estado del arte notamos que realmente es un tema poco explorado y es aquí donde radica la relevancia.

Habiendo enmarcado a nivel contextual la relevancia de investigación sobre el tema, ahora, es pertinente afirmar que el campo de estudio de la psicología está situado sobre el bienestar y el malestar de las personas, en relación a sus estados emocionales, interacciones y experiencias de vida. De manera que la maternidad, los cambios psíquicos y corporales durante esta etapa del ciclo vital es fundamental para la disciplina, pues esta es una experiencia de vida que posibilita el encuentro con alegrías, angustias, cambios en el relacionamiento tanto intrapersonal como interpersonal. Lo anterior, puede desencadenar la búsqueda de prácticas de cuidado, como lo es la del yoga prenatal, para tramitar y acoger esta realidad cambiante.

De hecho, algunos estudios realizados en países europeos y asiáticos han demostrado que mujeres con o sin depresión quienes realizaron una práctica de yoga durante su embarazo, tuvieron una mejora significativa en su ansiedad (Chou et al, 2022). De igual modo, autores como Francis et al. (2020) han afirmado que la práctica de mindfulness y yoga se asocia con una mejor salud mental materna prenatal y postnatal, en donde se presenta una disminución del miedo ante el parto, reducción de síntomas de ansiedad y depresión, y creación de grupos de apoyo con otras mujeres embarazadas. Adicionalmente, en un estudio realizado por Akarsu & Rathfish (2018) se encontró que la

práctica de yoga prenatal era un método efectivo para favorecer la salud psicosocial y el apego prenatal de las mujeres embarazadas

Incluso, este es un tema que no solamente le concierne exclusivamente a la psicología, sino que, a su vez, es de interés interdisciplinar para la salud pública, la medicina, la psiquiatría, la economía y el ámbito social pues es bien sabido que el bienestar y la salud mental de las personas, se relacionan con la calidad de vida de ellas. Por lo cual, dificultades en la salud mental, se relacionan con mayor tasa de comorbilidad, mayores gastos en servicios de salud y sociales (Torres de Galvis, 2018).

Marco Teórico

En el presente capítulo vamos a exponer el marco teórico en el que está sustentado nuestro trabajo de investigación. Este estará dividido en dos grandes capítulos: (1) la maternidad y (2) la experiencia de la práctica de yoga prenatal. El primero, el cual es nuestro gran objeto de estudio e interés, estará dividido en tres grandes temas: ciclo vital de la mujer, cambios psíquicos y corporales, y, por último, cultura y contexto colombiano. De esta manera, pretendemos tener un acercamiento complejo y enriquecedor, comenzando por factores individuales por los que atraviesa la niña-mujer-madre, comprendiendo los cambios corporales que involucran cambios psíquicos en la gestación y finalizando con una mirada contextual que evidentemente influye en la experiencia del matenar.

Posteriormente, se expondrá el tema de la experiencia de la práctica de yoga prenatal, enunciando qué es el yoga, su filosofía e historia, continuando con una explicación sobre la práctica de yoga y culminando con un apartado dedicado a la práctica de yoga prenatal.

Maternidad

En primer lugar, nos resulta relevante definir la maternidad como un término en constante evolución, según Royo (citado en Barrantes & Cubero, 2014) “es un constructo social y simbólico que adquiere diferentes significados en diferentes contextos sociohistóricos” (p.2). De este modo, las mujeres hacen uso de estas representaciones socioculturales para crear su propia comprensión sobre la maternidad, es importante

mencionar que cualquier discrepancia entre las expectativas y la experiencia de la madre pueden tener efectos en el bienestar psicológico y emocional de ésta (Collins, 2021).

Hay diversos autores que desde la disciplina psicológica han teorizado sobre el tema de la maternidad, de manera que consideramos relevante exponer estos principales hallazgos en el subcapítulo *Maternidad antes de dar a luz*, pues creemos que, desde una perspectiva del desarrollo y psicoanalítica, la etapa de la maternidad es una vivencia que se relaciona con etapas o vivencia pasadas como la relación con la madre, la menarquia y la iniciación sexual, entre otras.

Asimismo, dado que la maternidad es una vivencia significativa en la experiencia del desarrollo vital de aquellas mujeres que deciden ser madres, es relevante exponer la relación existente entre los cambios corporales y psíquicos, los cuales son experimentados por las mujeres embarazadas, estos se encuentran descritos en el subcapítulo *Maternidad: Cambios psíquicos y corporales*.

Por último, teniendo en cuenta que toda experiencia se encuentra situada en un contexto sociocultural particular, resulta relevante abordar la experiencia de la maternidad en el contexto colombiano, los hallazgos relevantes con respecto a este tema se encuentran en el subcapítulo *Maternidad, cultura y contexto colombiano*.

Maternidad antes de dar a luz

El ciclo vital hace referencia al proceso de desarrollo del ser humano en el cual hay múltiples cambios físicos, biológicos y psicológicos. Teniendo esto en cuenta, nos resulta relevante exponer diferentes momentos del ciclo vital de la mujer, en especial con relación al vínculo madre-hija y el desarrollo psicosexual, ambos temas que influyen en la experiencia de la maternidad y la gestación.

Según Freud (1992) el desarrollo del ser humano ocurre en función de las organizaciones sexuales infantiles, donde cada organización se centra en la erogenización de una zona del cuerpo con su respectiva maduración biológica y la búsqueda del placer a través de esta. Sin embargo, es pertinente resaltar que Freud centra el proceso del desarrollo psicosexual en el varón y le otorga a la niña el mismo proceso hasta que

descubre la diferenciación anatómica de los sexos. Pues, en este momento menciona que la niña reacciona con una sensación de envidia e inferioridad por no tener el genital masculino.

En este sentido, la maternidad puede limitarse a ser una forma en que la niña puede adquirir el significado de “ser mujer”, dejando su papel pasivo y tomando una posición viril y reivindicadora con su feminidad. Así, hay una visión reducida de la maternidad la cual se ve influenciada por el contexto y la época del autor. Hoy en día hay perspectivas diversas e integrales con respecto a la maternidad dentro del psicoanálisis y la psicología.

Posteriormente Klein, Horney, Deutsch y otras psicoanalistas mujeres, profundizan en la psicología femenina, donde se le otorga a la maternidad y al ser mujer nuevas connotaciones. De esta manera, desde su experiencia se demuestra cómo es evidente que los conflictos de la mujer tienen mayor influencia por la relación madre-hija y las frustraciones orales tempranas que por la envidia al falo y el rechazo a la feminidad.

En este orden de ideas, la mujer embarazada, revive sus angustias infantiles asociadas a la relación con su propia madre y estas se han construido desde la lactancia, la relación niña-madre, la reacción de la madre ante la menarquia y las concepciones alrededor de la sexualidad y la genitalidad aprendidas por la niña (Langer, 1976).

Según Langer (1976) y Amilivia (1985), desde la lactancia, la madre se convierte en un objeto ambivalente que tiene la capacidad de satisfacer, pero a la vez de frustrar y generar grandes fuentes de displacer. Así, la niña puede presentar dos contenidos opuestos de esta figura; incorporando a su madre por que la quiere y desea llevarla dentro de ella, pero a la vez la destruye con sus dientes porque le teme.

Posteriormente, entre los ocho meses y los tres años la niña experimenta el mundo a través de los ojos de la madre y no como un ser con propia existencia; además, su angustia más grande es la ausencia de la madre y el temor a la separación. De los tres a los seis años la niña muda de objeto de amor hacia al padre, apareciendo así sentimientos de odio, rivalidad y celos ante su madre; pues el deseo inconsciente de la niña se centra en tener un bebé con su padre y para esto fantasea con la muerte de la madre (Villareal, 2012).

En la pubertad y la preadolescencia, la niña centra la atención en su cuerpo y los cambios físicos que experimenta (similar a la mujer embarazada). Además, la menarquia para la niña es un acontecimiento muy importante, el cual brinda una experiencia de cercanía con la madre y con las demás compañeras. Sin embargo, en la mayoría de los casos, las reacciones de la niña suelen ser de culpa y vergüenza; esto debido al contexto sociocultural que representa la menstruación como una maldición (Beauvoir, 1981). Con respecto a la relación con la madre, inconscientemente se puede experimentar la primera menstruación como la evidencia definitiva de su castración por los deseos incestuosos hacia el padre (Langer, 1976).

En este orden de ideas, la menstruación marca un antes y un después señalando la vida fértil de la mujer y la posibilidad de la maternidad (Guerrero, 2010). Así, la mujer comienza a experimentar su vida sexual y genitalidad, la cual también puede estar atravesada por múltiples temores y angustias.

Langer (1976) expone el “temor a la desfloración”, pues en el imaginario infantil, el cuerpo de la mujer contiene dentro algo desconocido; percibido como peligroso. Incluso, si una niña ve una escena de coito, entre humanos o animales, puede percibirlo como una pelea, donde la mujer toma una posición pasiva y masoquista. De esta manera, todos estos temores conformados inconscientemente, terminan materializándose en el cuerpo y experiencia genital de la mujer. Sin embargo, se ha evidenciado como a lo largo del tiempo, la virginidad ha dejado de ser “tan apreciada” y exigida por las normas sociales, disminuyendo esto los temores y las experiencias dolorosas.

Además, Langer (1976) relaciona la experiencia de la lactancia con la experiencia del acto sexual. Pues, se menciona como una experiencia de penetración del pezón en la boca de la niña de manera suficientemente satisfactoria, sin ser anulada; puede producir una experiencia de penetración del pene como algo no necesariamente humillante o sádico.

Luego, cuando aparecen deseos conscientes en la mujer del matenar, se ha evidenciado cómo pueden aparecer trastornos en la fecundación y esterilidad como respuesta a las angustias inconscientes. Adicionalmente, estas angustias están

directamente relacionadas con la relación con su madre, y el temor a destruir el vínculo con ella.

Al momento de gestar, la mujer puede repetir sin querer y sin darse cuenta la relación con su madre, con el feto; de esta manera, todo lo que parece hostil y no maternal proviene de sus propias frustraciones infantiles. Incluso, el feto puede percibirse inconscientemente como el superyó materno, de manera que el vínculo con la madre está presente durante todo el proceso del embarazo, lo que brinda la oportunidad de resignificar esta relación.

Desde otras perspectivas como la psicología del desarrollo afectivo, la mujer embarazada revive las expectativas, temores y deseos sobre su futuro hijo a partir de su propia historia de apego con sus cuidadores primarios; así, revive y mantiene la continuidad del estilo maternal de la propia madre, y el estilo maternal proyectado y experimentado por sí misma. De esta manera, una madre con un apego seguro puede presentar una relación flexible y coherente con el hijo, una madre con apego ansioso ambivalente puede mantener una relación ambigua con dificultades para contener, y una madre con apego inseguro evitativo, puede evitar las representaciones del feto y de sí misma como futura madre (Grimalt y Heresi, 2012).

El vínculo afectivo generado entre madre-hijo durante la gestación y el parto, a su vez, genera implicaciones estructurales y funcionales en el cerebro de las madres. De hecho, según Escolano (2013) se presenta un aumento significativo del volumen de la sustancia gris en el córtex prefrontal, en el lóbulo parietal, en el hipotálamo, sustancia negra y la amígdala; estos cambios se sustentan pues todas estas áreas están activas durante el proceso de las madres al cuidar y velar por la supervivencia de su hijo. Todos estos cambios estructurales permiten que la madre discrimine olfativamente a su bebé, sepa procesar emocionalmente las señales sensoriales de su hijo, como lo es el llanto, esta es una capacidad que va mejorando paulatinamente en las madres con el paso del tiempo; además permite que se genere un sistema de recompensa y motivación maternal (Escolano, 2013).

Asimismo, a nivel endocrino se presentan múltiples cambios en el cuerpo de las madres, diversos estudios han encontrado que los niveles de oxitocina aumentan considerablemente durante el parto, lo cual posibilita el paso del bebé por el canal de parto, permite que las madres tengan una sensación de euforia, aumenta su umbral del dolor e incrementa la sensación de cariño hacia su bebé, disminuyendo su sensación de estrés. (Feldman & García-Bueno, citados en Escolano, 2013)

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, hay que reconocer que estos no se tratan de resultados direccionales y universales que pauten una predeterminación hacia lo que deberían ser las vivencias de las madres con respecto a su gestación. Por el contrario, son fenómenos que han sido evidentes en varias mujeres embarazadas, los cuales están permeados por sus experiencias de vida personales. Lo anterior nos permite afirmar que estas experiencias también pueden ser percibidas como una posibilidad para resignificar y cuestionar angustias, fantasías y temores presentes.

Maternidad: Cambios Psíquicos y Corporales

Teniendo en cuenta una perspectiva del desarrollo y del ciclo vital de la mujer antes de llegar a ser madre, es evidente que la infancia y la relación con la propia madre influyen y se relacionan con los múltiples síntomas físicos y psicológicos del embarazo. Además, desde nuestra postura monista, comprendemos que los cambios corporales implican cambios psíquicos en la mujer embarazada.

En este orden de ideas, hablar de embarazo y maternidad es entrelazar los diferentes síntomas, emociones, angustias y demás cambios que ocurren en la vida de la mujer gestante, encontrando en ellos un sentido y un origen desde los conflictos inconscientes conformados en la infancia; pues “el embarazo es concebido fundamentalmente como una suma de eventos corporales determinados inconscientemente y bastante ajenos a la voluntad consciente de la mujer o los eventos en su entorno concomitante al embarazo” (Defey citado en Lujambio, 2016, p. 17).

Muchos de los síntomas del inicio del embarazo, como la ansiedad ante la ausencia de la menstruación y la hipersomnia, pueden asociarse a una regresión en la que la mujer

embarazada desea *ser feto*, donde puede incluso adoptar actitudes demandantes de necesidad de cuidado y protección (Soifer, 1973). Por otro lado, la hipersomnia puede también ser un mecanismo de defensa de la mujer basado en la negación, donde escoge el dormir y el soñar escapando de sus angustias y ansiedades (Amilivia, 1985).

Además, estas angustias presentes en el inicio del embarazo están relacionadas a un sentimiento de culpa por haber robado al niño de su propia madre y a un temor por su venganza al haber envidiado su capacidad creadora. Sin embargo, esta sensación se va mitigando a través de la unión que la embarazada establece con su bebé, conociéndolo como realidad al percibir sus movimientos.

Posteriormente, es común que aparezcan síntomas de carácter oral, como náuseas, vómitos y antojos. En primer lugar, los vómitos y náuseas pueden relacionarse con la fantasía de que hay algo “sucio” dentro de sí misma que es necesario expulsar. De esta manera, pueden conformarse ansiedades respecto al bebé como una criatura que puede dañar a la madre y su cuerpo (Urrutia y Lastra, 2013). Asimismo, Langer (1976) plantea los vómitos como la protesta simbólica y descarga de las tendencias negativas de la mujer embarazada, donde fantasea con una expulsión imaginaria de manera oral (similar a las fantasías infantiles en torno a la concepción).

Por otro lado, Amilivia (1985) expone cómo los vómitos pueden ser una manera de comunicación; ya que hay una tendencia en el pensamiento colectivo a asociar los vómitos de una mujer con el embarazo. Además, algunas mujeres al vomitar se identifican con otras mujeres que vomitan y de esta manera reafirman su estado de embarazo (Bermúdez, 2016). Es muy interesante nombrar que los vómitos suelen presentarse constantemente durante el primer trimestre de la gestación, sin embargo “después del tercer mes aparecen otros signos de embarazo, como el crecimiento del vientre y la percepción de los movimientos fetales” (Bermúdez & Botero, 2016, p 38) los cuales generan que las mujeres ya no necesiten del vómito como expresión del embarazo.

Respecto a los antojos, estos pueden ser percibidos como una conducta infantil; pues tienen que ver con la insaciabilidad oral en la embarazada; asimismo esto puede

expresar una reafirmación constante del embarazo y una re-ingesta del feto después de haberlo “expulsado” en el vómito (Langer, 1976). Además, esta insaciabilidad está directamente relacionada con la madre quien proveyó el primer alimento; de esta manera, cuando la mujer está cercana a convertirse en madre, teme con sus fantasías edípicas, destruirla y destruir el vínculo con ella, por lo que prefiere llevarla dentro a través del alimento constante.

Entre otros síntomas orales menos comunes en el embarazo, se identifica la anorexia y bulimia. Respecto al primero, puede relacionarse con un rechazo al hijo y a la madre, esto a través de una búsqueda constante de infantilizar el cuerpo; asimismo, el no comer es un no alimentar al hijo, evitando su crecimiento y desarrollo. En cuanto a la bulimia, aparece la fantasía de un ser voraz que la consume, lo cual puede ser similar a la relación con su propia madre en la infancia, donde existía un temor a ser devorada y destruida (Gómez y Almeida, 1985, citados en Lujambio, 2016).

A la par de estos síntomas, ocurre la formación de la placenta, por lo que la mujer suele experimentar vivencias persecutorias (fantasías de robo), esto se expresa en los sueños con elementos de sangre, también es un periodo en el que se pueden presentar abortos, incrementar las náuseas y a su vez puede haber presencia de diarrea y constipaciones.

Ahora bien, los síntomas de vómito o defecación excesiva son un intento de la madre para discriminar lo bueno de lo malo que hay dentro de ella, de manera que intenta expulsar lo malo, como lo son las relaciones complicadas durante la infancia con su madre, y retener lo bueno, que es el hijo (Soifer, 1973). Por otro lado, Langer (1976), expone cómo los síntomas digestivos se relacionan con el rechazo al embarazo; pues menciona como gran parte de los remedios caseros abortivos operan sobre el intestino; esto provocando diarreas intensas, sobre excitabilidad neuromuscular y contracciones en la matriz para expulsar al feto. En este sentido, cuando los mecanismos de defensa de la madre se expresan a través de una sintomatología intestinal, su embarazo puede correr peligro;

mientras que las expresiones orales obedecen más a un carácter fantasioso que no suele desencadenar mayores problemáticas.

Además, Langer (1976) menciona que otro síntoma intestinal y anal que ha evidenciado en mujeres embarazadas es el estreñimiento, el cual puede relacionarse a una respuesta defensiva a las tendencias hostiles del rechazo y expulsión. De esta manera; el estreñimiento puede percibirse como una necesidad de control y retención del feto.

Con respecto al segundo trimestre de la gestación, se suele presentar un aumento de peso, acidez estomacal, micción frecuente y ya se podrá detectar el sexo del feto. Durante este periodo el feto acelerará su desarrollo en general y podrá realizar sus primeros movimientos, se espera que al finalizar la semana 24 el bebé ya tenga uñas, pelo, pueda abrir y cerrar los ojos, capacidad de escuchar primero los sonidos al interior del cuerpo de la madre y luego al exterior del cuerpo de esta.

Con respecto a la subida de peso, la percepción por parte de las madres del aumento de tamaño de su vientre puede generar sentimientos de fealdad, asociados a depresiones y celos, de manera que pueden presentar fantasías de abandono o de reemplazo por parte de la pareja (Bermúdez & Botero, 2016).

Estos mismos autores afirman que en relación a la vivencia y sensación de los movimientos fetales, las mujeres suelen presentar mecanismos maníacos como la ensoñación y las fantasías de un hijo hermoso que les brindará satisfacción y felicidad, estas fantasías son usadas como motivación para seguir con el desarrollo del embarazo (Soifer, 1973).

Por último, durante el tercer trimestre del embarazo, la mujer alcanza el peso máximo, y experimenta diferentes molestias como hinchazón de las piernas, dolor de espalda, cansancio, dificultades al respirar debido a que la presión que ejerce el bebé es cada vez mayor y aumento en las micciones continuas. Con respecto al feto, la grasa crece debajo de su piel, los pulmones se terminan de formar, y poco a poco se irán acomodando con la postura adecuada para el nacimiento.

Esta última etapa del embarazo es fundamental pues empieza el proceso de separación madre-hijo, según Soifer (1973) la contracción de los músculos pélvicos debido a las crisis de ansiedad relacionadas a fantasías de “vaciamiento”, pueden generar un parto prematuro, y también se puede relacionar con dificultades en la relación de pareja y el medio-socioeconómico. Asimismo, otra gran ansiedad presentada durante la llegada al noveno mes, es “la incertidumbre en cuanto a la fecha del parto, lo que da lugar a la intensificación, de manera inconsciente, del temor a la muerte en el parto” (Bermúdez & Botero, 2016, p.51), hablar sobre cómo desean las madres que sea el parto sirve para contrarrestar las ansiedades y angustias frente al mismo. De igual modo, al estar por finalizar el embarazo también se presentan crisis de ansiedad con respecto: al dolor que sentirán, a un parto traumático, temor por un hijo deforme o miedo de que este muera.

Es importante hablar sobre este último punto, pues algunas mujeres dejan de percibir los movimientos fetales durante un día y lo asocian con la muerte del hijo, esto se produce debido a una alteración de la percepción ocasionada por la ansiedad, acompañada de las contracciones pélvicas que apaciguan al feto (Soifer, 1973).

Durante esta última etapa de la gestación y estando ya cerca el parto, se pueden presentar falsas contracciones, las cuales se presentan debido a crisis de ansiedad que se acompañan muchas veces de dolor en la madre, estas son útiles para la madre en la medida que pueden servir como preparación para su labor de parto, en el caso de algunas mujeres estas falsas contracciones indican una fantasía del nacimiento de un hijo para sí mismas (Bermúdez & Botero, 2016).

Complementando lo anteriormente dicho sobre las ansiedades presentes en el noveno mes de gestación y el parto, Langer (1976) expone que la mujer embarazada le teme al parto al percibirlo como un examen final; pues “sólo ahora, cuando haya dado a luz lo que lleva dentro y que ella creó, sabrá si su interior estaba intacto, si su madre no la ha castigado, si ella, por su maldad, no perjudicó a su hijo” (p. 329). Adicionalmente, Deutsch (sf, citada en Langer, 1976) menciona como el parto es un revivir de nuestro trauma de

nacimiento; donde la madre identificada con el feto re-experimenta la ansiedad por separación de su propia madre.

Es evidente que hay múltiples síntomas y angustias en el embarazo y que no todas las mujeres se ven expuestas a cada una de ellas. Además, se ha normalizado el dolor y sufrimiento de la mujer embarazada, siendo estos vistos casi como inevitables. Sin embargo, podemos observar la relevancia de lo psíquico y psicológico en la mujer gestante; pues estos síntomas y cambios físicos no ocurren por mera biología, sino que están vinculados a conflictos inconscientes de la infancia (en especial la relación con la madre) y a condiciones contextuales. De esta manera,

en las sociedades que consideran que el embarazo debe estar acompañado de náuseas y el parto de dolores y peligros, la mayoría de las mujeres embarazadas sufre efectivamente de estados nauseosos y tiene partos difíciles, mientras que en otras sociedades que no rodean de peligros y tabús a la mujer en este estado, los embarazos y partos suelen transcurrir con facilidad y sin mayores incidentes (Langer, 1976, p.289).

Por lo anteriormente mencionado, consideramos que es relevante indagar sobre la relación entre la maternidad, la cultura y el contexto colombiano, pues es donde se encuentra situada la presente investigación.

Maternidad, Cultura y Contexto Colombiano

Con respecto a la maternidad, la cultura y el contexto colombiano, es importante mencionar que la maternidad es un hecho situado contextualmente sobre el cual se han elaborado diversas construcciones culturales, las cuales producen imaginarios, discursos y prácticas sociales sobre dicha experiencia (Palomar, 2005).

En el contexto colombiano se han desarrollado diversas investigaciones para conocer las representaciones sociales que tienen los colombianos sobre la maternidad y la paternidad, una de ellas encontró que para los adolescentes ser madre o padre implica un cambio en las dinámicas propias de la edad, en especial si el embarazo se da durante la infancia-adolescencia, ya que esto implicaría en muchos casos la deserción escolar y la

dependencia económica de la familia. Asimismo, Del Carmen et al, (2016) encontraron que algunas condiciones necesarias para la maternidad y la paternidad son: haber terminado los estudios, tener un trabajo estable y ser independientes económicamente.

Sin embargo, en la realidad colombiana, muchos de los embarazos ocurren en niñas adolescentes que aún continúan cursando sus estudios y dependiendo económicamente de sus padres. De esta manera Barreto et al., (2013) investigan el embarazo adolescente en chicas de Bogotá y exponen como este puede ser un vehículo para mantenerse dentro de la familia sin poder resolver el conflicto dependencia-autonomía. Así, la gestante ya no hará tantos “oficios” en casa, pero se le seguirá tratando como niña.

Por otro lado, Duschatsky (1999) expone como las jóvenes de sectores populares en Latino América significan la maternidad como una oportunidad de construir una familia que rompa con las dinámicas de dependencia del núcleo familiar primario, esto debido a situaciones de hostilidad y maltrato. Además, si bien estas chicas no cuentan con los recursos necesarios para salir del hogar, el embarazo puede ser una esperanza para su libertad. En este sentido, este fenómeno para este tipo de contextos tiene mayor relación con una búsqueda de satisfacción de necesidades socioafectivas que de educación sexual y planificación.

A su vez la maternidad es “una práctica en movimiento cuya fenomenología y cuyo sentido se modifican conforme el contexto se va transformando. Las madres tienen una historia, por lo tanto, la maternidad ya no puede verse como un hecho natural, atemporal y universal” (Palomar, 2005, p. 6). Con lo anterior hacemos referencia a la subjetividad de la experiencia de la maternidad para cada madre, la cual responde al contexto particular que cada una de ellas habita, sus estados emocionales propios, sus relaciones, sus condiciones sociodemográficas, entre otras. Lo anterior da como resultado diversas formas de experimentar un mismo estado biológico, como lo sería el estar embarazadas, de manera que la historia de vida de cada una de ellas es la que genera una manera singular de vivenciar cada experiencia.

De esta manera, durante la gestación cada mujer construye y da sentido a cada uno de los cambios que percibe en su cuerpo, algunos los concibe como algo propio porque ocurren en el interior de su cuerpo, pero a su vez, como algo ajeno, ya que esos cambios son causados por un otro que está en formación (Guerrero, 2010). Además de que el cuerpo de las mujeres es el espacio en el que se da el embarazo, este mismo cuerpo “define un tiempo para los hijos, en el sentido de que inscribe a cada ser humano en un momento concreto, en una época histórica y en un lugar determinado” (Guerrero, 2010, p.7), es así como cada uno de nosotros, desde la gestación, está inmerso en un contexto, el cual nos dará la pauta sobre cómo interpretar y dar sentido a cada una de las experiencias que vivenciamos.

De igual manera, es importante mencionar que en Colombia hay ciertas directrices estipuladas que deben seguirse para la atención a mujeres en estado de embarazo, en primer lugar y como ya se había mencionado anteriormente, hay dos herramientas fundamentales usadas con este propósito: los controles prenatales y el curso de preparación para la maternidad y la paternidad.

Con respecto a los primeros, las mujeres gestantes deben asistir a controles mensuales hasta la semana treinta y seis y luego cada quince días hasta el parto, esto con el fin de hacer un seguimiento a todo su proceso; durante este periodo se hacen diversos exámenes físicos, valoraciones ginecológicas y obstétricas, exámenes paraclínicos, y administración de algunos biológicos para cumplir con el respectivo esquema de vacunación vigente.

Por su parte, los cursos de preparación para la maternidad y paternidad, se recomienda iniciarlos cerca de la semana veintiséis de gestación y hasta la semana treinta, de manera que usualmente tienen una duración de dos meses y se abordan diferentes temas los cuales les permiten a los progenitores un acercamiento a la estimulación y la manera para responder asertivamente ante las necesidades que tendrá el bebé. Asimismo, según un estudio realizado por Ardila et al. (2018), algunas madres bogotanas consideran relevante la asistencia y participación activa en dichos cursos pues en ocasiones se realizan

ejercicios de preparación y acondicionamiento del cuerpo para el momento del parto, lo cual ayuda a disminuir el riesgo para la salud materno-fetal.

Además de los controles prenatales y los cursos de preparación para la maternidad y la paternidad hay otra medida fundamental que surge para la protección de los derechos de la mujer trabajadora y también de los derechos fundamentales de los niños, esta es la licencia de maternidad.

Tienen derecho a esta licencia: madres en estado de embarazo vinculadas a una empresa o trabajo; madres adoptantes vinculadas a una empresa o trabajo y padres adoptantes vinculados a una empresa o trabajo sin cónyuge o compañera permanente, estas personas tienen derecho a una licencia de 18 semanas remunerada con el salario que vinieran ganando al momento de iniciar su licencia y empieza a contar a partir del parto (Ley 1822, 2017).

Con lo anterior, queda expuesta la relación existente entre embarazo y cultura, además se sitúa el tema en el contexto colombiano, lo cual nos permite hablar de la experiencia del embarazo como un fenómeno inmerso en un contexto, que, si bien brinda determinadas formas de atención estandarizadas, cada madre responde a estas de manera subjetiva.

La Experiencia de la Práctica de Yoga Prenatal

Este segundo capítulo, es nuestro segundo objeto de estudio e interés y estará dividido en tres grandes temas: qué es el yoga, su filosofía e historia, continuando con una explicación sobre la práctica de yoga y culminando con un apartado dedicado a la práctica de yoga prenatal. De esta manera, pretendemos tener un acercamiento integral y profundo ante dicha práctica.

Qué es el Yoga, su Filosofía e Historia

La palabra *yoga* proviene de la raíz sánscrita “*yuj*”, la cual significa sujetar, atar, unir o dirigir la atención a algo. Así, el yoga simboliza la unión de uno mismo con algo más allá y trascendental, la unión del cuerpo con la mente y de la mente con el alma. Además, Iyengar (2015) menciona como la práctica del yoga nos permite tener nuestro cuerpo como “un

templo tan limpio como el alma”. Incluso, puede hablarse del yoga como una práctica individual y subjetiva que permite el crecimiento y avance de la persona a nivel físico, mental, emocional y espiritual; permitiendo un equilibrio y coherencia entre la vida filosófica y la vida práctica; sin embargo, se propone cómo a través de este crecimiento individual y personal, la sociedad avanza y evoluciona.

Por otro lado, el yoga es integral y complejo, pues está compuesto por ideales, saberes medicinales, variedad de técnicas psicofisiológicas y corporales, técnicas psicomentales de meditación y autoindagación, y una ética que busca el bien común, evitando el sufrimiento (Calle, 2019). Además, este autor menciona como el yoga es una práctica liberatoria de autoconocimiento y autodesarrollo; permitiendo el conocimiento real de la naturaleza de nuestro ser y la regulación de la realidad interna.

Para Stewart (2005) el yoga dirige todos los aspectos de nuestras vidas, desde el cuerpo, los músculos y las articulaciones hasta las tendencias escondidas de nuestro inconsciente; así, la práctica es una oportunidad de trabajar sobre nuestras tendencias problemáticas y lo negativo de nuestro ser para encontrar la liberación y la sanación.

Respecto a las bases filosóficas y teóricas del yoga, nos resulta pertinente exponer como en el Bhagavad-Gītā (texto sagrado para el hinduismo y autoridad más importante para la filosofía del yoga), Sri Krishna propone el yoga como la liberación del contacto con el dolor y la aflicción, de manera que el yogui ha logrado controlar su mente, intelecto y yo; absorbido por su propio espíritu y en un genuino encuentro con el mismo y su realización. En este mismo texto, se expresa como el yoga está lejos de todo deseo egoísta; está desapegado del fracaso y del éxito, brindando un estado de equilibrio en la mente y la vida (Iyengar, 1966).

En los yoga sūtras de Patañjali (sabio hindú que se estima vivió en el siglo II d.C y quien codificó y mostró la herencia india del antiguo yoga), se define al yoga como “restricción de las modificaciones mentales” o “supresión de las fluctuaciones de la consciencia” (*chitta vrtti nirodhah*), mencionando como el verdadero yoga va más allá de la “posesión y exhibición de poderes”. Eliade (1978) menciona desde su entendimiento sobre

las palabras de Patañjali, como el yoga implica un previo desapego con la materia, la emancipación respecto al mundo, con un foco en el esfuerzo del hombre y su autodisciplina mediante la cual puede obtener la concentración de la mente.

Teniendo en cuenta el significado, las bases filosóficas y teóricas del yoga, Patañjali propone 8 medios para la búsqueda del alma en la práctica: (1) Yama (mandamiento de la moral universal), (2) Niyama (autopurificación por la disciplina), (3) Āsana (posturas), (4) Prānāyāma (control rítmico de la respiración), (5) Pratyāhāra (retirada y emancipación de la mente de la dominación de los sentidos y los objetos externos), (6) Dhārsana (concentración), (7) Dhyāna (meditación), (8) Samādhi (estado de superconciencia que se alcanza con la profunda meditación, el ser individual se hace uno con el objeto de su meditación). Esto es pertinente en el sentido que la práctica de yoga busca desde sus raíces una trascendencia, donde la parte física es sólo un elemento de los múltiples puntos involucrados; es así como Iyengar (1966) menciona:

Patañjali dice en el capítulo tercero que el cuerpo del yogui ha de moverse con la misma rapidez de su alma. Más, si nos olvidamos del cuerpo antes de recorrer los primeros estadios, nunca alcanzaremos ese punto. Ahí reside el problema. Sin haber conocido lo finito ¿Cómo vamos a entrar en contacto con lo infinito? (p. 187).

Teniendo todo lo anterior en cuenta, nos resulta pertinente hablar de los diferentes tipos y escuelas de yoga; pues es evidente que en la actualidad hay múltiples formas de realizar esta práctica. Además, queda expuesto como el yoga en sus orígenes no se trataba de múltiples secuencias físicas sino de una filosofía que ha venido evolucionando hasta convertirse en lo que es hoy en día.

En primer lugar, en la antigüedad el yoga era considerada la disciplina de introspección o focalización meditativa, la cual se practicaba en conjunto con los rituales sacrificiales. Esta primera forma de yoga está plasmada en los cuatro Vedas, estas cuatro colecciones de himnos se consideraba que contenían el contenido revelado o la sabiduría de la civilización arcaica de la India sánscrito-hablante. Posteriormente, toda esta tradición condujo a la “tecnología de la conciencia de las Upanishads” (Feuerstein, 1998, p.99), la

cual durante muchos siglos permitió el desarrollo de prácticas acompañadas de explicaciones orientadas a situar la práctica de yoga, como medio para trascender la condición humana; es importante mencionar, que toda esta tradición iba siendo transmitida de maestro a discípulo oralmente.

Con el pasar del tiempo, fueron surgiendo múltiples escuelas que representaban diferentes tradiciones, dentro de las cuales, a su vez, iban surgiendo nuevas divisiones y reformas. Es así, que la práctica de yoga no tiene una genealogía homogénea y lineal, sino que más bien cada práctica de yoga responde al contexto en el cual se sitúa, a los distintos maestros, escuelas y visiones que la dotan de sentido. Feuerstein (1998), quien fue un indólogo investigador alemán que se especializó en la filosofía y praxis del yoga, afirma que “cuando hablamos de ‘yoga’ nos referimos a una multitud de caminos y orientaciones yóguicos con marcos teóricos distintos y en ocasiones incluso metas divergentes, aunque todos ellos son medios para la liberación” (p.100).

En el ámbito del hinduismo y asimismo en el Bhagavad Gītā, predominan siete formas principales de yoga: Rāja-yoga (yoga resplandeciente de los reyes espirituales), Hatha-yoga [donde el practicante integra su cuerpo, mente y sentidos a través de ejercicios físicos y una respiración consciente pues se cree que todo lo que afecta al cuerpo, repercute en la mente y viceversa, dentro de este se asocian el Laya-yoga y el Kundalinī-yoga, el cual aún con la misma teología, difiere en cuanto la metodología y la práctica (Muñoz, 2016), Jñāna-yoga (yoga para ver con el ojo de la sabiduría), Bhakti-yoga (yoga del amor y la devoción), Karma yoga (yoga de la acción correcta, Mahatma Gandhi es el ejemplo más célebre de la India moderna de un karma-yogui), Mantra-yoga (yoga en donde el sonido es un vehículo de trascendencia) y Dhyānayoga (yoga de la meditación). Como ya mencionamos anteriormente, estas prácticas estaban orientadas a la meditación, reflexión y búsqueda de la trascendencia más que en posturas físicas; incluso el componente de *asana* nombrado por Patañjali anteriormente, se refería al sentarse en meditación más que al elaborar una secuencia física de posturas.

Es importante mencionar que un punto transversal a todas las corrientes de yoga se relaciona con la necesidad de contar con un maestro o gurú para iniciarse en la práctica de yoga, con el cual, a través de su ayuda, el yogui aprendiz trasciende sus comportamientos y valores, renaciendo en un nuevo modo de ser. Asimismo, la relación del maestro con el aprendiz trasciende toda relación existente; pues el gurú está libre de todo egoísmo y sólo busca conducir a su discípulo hacia su objetivo último sin ningún beneficio o ganancia. (Iyengar, 1966).

Esta relación de iniciación es concebida en el Atharva-veda (este hace parte de los Vedas, los cuales son los textos más antiguos de la literatura hinduista, y son base de la religión védica) como un proceso en el que “el maestro atrae al discípulo hacia sí, como la madre lleva al embrión en su cuerpo. Después de los tres días de la ceremonia (de iniciación), el discípulo nace” (fragmento citado por Feuerstein, 1998), esto simboliza como el proceso de relación entre maestro y aprendiz, el cual es sostenido en el tiempo, le permite a este último “nacer” en una nueva tradición y práctica como es la del yoga.

De esta manera, las prácticas de yoga que observamos hoy en día son relativamente modernas. Dentro de estas prácticas se destaca un componente físico postural que fue en principio creado por Krishnamacharya y sus alumnos B.K.S y Pattabhi Jois. Estas personas se dedicaron a experimentar con las posturas de Sri Tattva Nidhi (libro más antiguo con posturas de yoga) y las complementaron con rutinas de gimnasia creando una serie preestablecida (de donde nace el Ashtanga yoga). De esta práctica también nace el Vinyasa, la cual toma como base la guía de las inhalaciones y exhalaciones en sincronía con las posturas sin necesidad de una misma secuencia en toda práctica.

El yoga prenatal puede verse inmerso en cualquiera de estas escuelas del yoga; pues este no es un sistema del yoga aparte, sino que está inscrito en cada una de estas prácticas ya que surge ante las necesidades de las mujeres embarazadas y el involucramiento de esta población a la práctica. Es así como el yoga en el embarazo posee sus respectivas variaciones en las posturas y meditaciones; pues en las posturas es necesario tener en cuenta los cambios corporales por los que atraviesa la mujer,

reconociendo que su cuerpo está en constante expansión y crecimiento; y por otro lado, la meditación se ve orientada a la conexión consigo misma y con el bebé que se está gestando. Además, la práctica de yoga en la gestación, no suele ser una práctica de exigencia física desmesurada ni de profundización de las posturas, pues se entiende que toda la energía de la madre está dispuesta a la creación de una vida, con todo lo que esto implica y moviliza en sí misma.

Ahora bien, al entender el significado, las bases filosóficas y teóricas, junto con la historia sobre la que está sustentada la práctica del yoga, se logra entender cómo esta va más allá de ejercicios físicos que se realizan en un momento del día. En este sentido Calle (2019) habla del yoga como “un método de mejoramiento humano”, el cual a pesar de ser originario de la India, actualmente no sólo se practica en esta región del mundo, sino que cada vez más esta práctica ha entrado al mundo occidental desde mediados del siglo XX, convirtiéndose en una necesidad específica para el bienestar. Incluso los métodos y enseñanzas del yoga se han inscrito cada vez más en diferentes tradiciones como el budismo theravada, el budismo zen, el budismo tibetano, el tantra, el cristianismo oriental y el gnosticismo; lo que evidencia como su utilidad y aplicación van más allá de las creencias y determinadas prácticas religiosas, de hecho, el yoga ha sido declarado patrimonio inmaterial de la humanidad por la UNESCO.

Con respecto a la llegada del yoga a Colombia, según el diario El Tiempo (2004), se estima que la maestra Swamijita Yogashakti Saraswati, proveniente de India, llegó en 1975 a Colombia con la misión de difundir la filosofía del yoga, permaneció 15 años en nuestro país compartiendo sus conocimientos principalmente en Neiva, Cali, Bogotá y Medellín, asimismo, en La Ceja (Antioquia), fundó un centro de yoga muy conocido llamado Ashram campestre. Durante su estadía formó gran cantidad de discípulos y profesores de yoga, los cuales hoy son fruto de numerosos eventos y escuelas, para ella el conocimiento sobre la práctica del yoga no se adquiere por medio de la lectura de libros pues afirma que “leyendo solo se conoce, realmente no se sabe nada, hasta que no se aprenda mediante la vivencia y experiencia personal” (Swamijita citada en Yogashakti Center, s.f).

El yoga ha tenido una fuerte acogida en el contexto colombiano pues al día de hoy se pueden encontrar diversas escuelas, estudios, retiros y festivales que promueven esta práctica adaptada a las distintas etapas del desarrollo vital de las personas: yoga prenatal, yoga para niños, adolescentes, adultos, mujeres que se encuentran pasando por la menopausia y adultos mayores, de manera que la práctica ofrecida a cada población responde a necesidades enmarcadas en cada etapa. Un dato que resulta interesante es que Bogotá, Colombia en 2017 se ganó el Guinness World Record a la sesión más extensa de yoga en todo el mundo con 36 horas, 2 minutos y 40 segundos, superando a la ciudad Panchkula de la India quien era la que tenía este reconocimiento.

Práctica del Yoga

En este apartado vamos a exponer lo que entendemos como práctica y saber práctico para posteriormente comprender y exponer lo que es *la práctica de yoga*. Según Kemmis (2014) la práctica es una forma de actividad humana cooperativa y socialmente establecida; es decir que ciertas ideas inmersas en una cultura se materializan en acciones y actividades con un fin particular. Para Aristóteles en la práctica “el fin verdadero no es contemplar y conocer teóricamente las reglas al por menor, y sí el aplicarlas realmente” (citado en Delgado, 2019); así, el saber práctico se centra en la experiencia vivida donde a través del cuerpo se trascienden las palabras y la teoría.

Además, las prácticas están permeadas por discursos, acciones, tradiciones y relaciones sujetas a un contexto y marco cultural particular. En este sentido, la práctica es un saber histórico que es reproducido por un grupo que comparte ciertos discursos y un lenguaje propio característico de esta. Asimismo, esta permanece en el tiempo y el espacio, siendo materializada a través de las condiciones culturales-discursivas, materiales-económicas y sociopolíticas; lo cual evidencia que la práctica no puede existir en una mente individual, sino que se mantiene a través del lenguaje hablado, el espacio físico y las relaciones que ocurren en dicho espacio (Kemmis, 2014).

Ahora bien, la práctica de yoga es aquella práctica que lleva a cabo un grupo de personas que comparten un significado en cuanto a la búsqueda de consciencia y el

autoconocimiento. De igual modo, esta ocurre a través del cuerpo mismo, pues el cuerpo de los practicantes es el que les permite inscribirse y ser partícipes de la práctica, con este meditan, realizan las asanas, ejercicios de respiración, mudras y cantan mantras.

Asimismo, la práctica de yoga sitúa a sus practicantes en una tradición, en donde si bien como ya hemos mencionado cada escuela del yoga parte de distintos lugares, hay un fin que se centra en la integración cuerpo, mente y alma; encontrando la coherencia entre la vida filosófica y la vida práctica. Como se mencionó anteriormente, esta tradición tiene un origen meramente filosófico y es reciente la incorporación de una práctica a través del cuerpo para llevar a cabo la secuencia de asanas.

Según Stewart (2005) el yoga sólo puede ser entendido a través de la práctica; de manera que no se puede aprender y entender qué es, solamente al mirar dibujos de Asanas o leyendo sobre la meditación. Además, la práctica requiere de compromiso y disposición, se necesita tiempo y atención. Patañjali habla de tres requisitos preliminares para empezar en la práctica del yoga: Tapas (austeridad), Svadhyaya (estudio) e Isvara-pranidhana (sumisión a la divinidad).

Las Tapas, hacen referencia a que al incorporar una práctica de yoga en nuestra vida, esta se vuelve más organizada y disciplinada; por lo tanto, es necesario eliminar viejos patrones o formas de comportamiento que no van en concordancia con este equilibrio y armonía. Svadhyaya, se relaciona con el estudio y la reflexión de los textos sagrados e Isvara-pranidhana se refiere al yoga ligado a las actitudes de servicio a un ser supremo o divinidad.

De igual modo para Calle (2019) “es más importante un gramo de práctica que toneladas de teoría, pues el yoga es ante todo un método de transformación que requiere de la puesta en práctica de un gran número de técnicas psicofísicas, psicomentales y psicoenergéticas” (p.2). En este sentido, para entender realmente el yoga es necesario hacer uso del cuerpo y de la práctica, pues no basta con la lectura de lo que es esta si no se experimenta.

Es importante mencionar que, aunque actualmente en occidente estamos familiarizados con la práctica de yoga que tiene mayor énfasis en las asanas, muchas de las herramientas que complementan esta práctica, como hemos mencionado anteriormente, están ligadas a ejercicios de respiración, meditación, concentración, consciencia, conversaciones y reflexiones sobre la vida cotidiana. Así, diversos autores afirman que a pesar de que las prácticas físicas del yoga pueden ser benéficas para ejercitar la flexibilidad y la fuerza, son los componentes no físicos del yoga los que producen los beneficios propios de esta (Bonura & Tenenbaum, citado en Bonura, 2014).

De esta manera, el aterrizar al momento presente a través del cuerpo y las diferentes estrategias que integran la respiración y el movimiento, es el punto clave durante toda la experiencia, pues es a través de esto que el practicante logra la aceptación sin prejuicios de la vida tal cual es, enseñanzas que son aplicables al espacio fuera del tapete de yoga.

Práctica de Yoga Prenatal

Como ha sido expuesto, el yoga es una práctica creada por hombres para hombres; en este sentido, fue el cuerpo masculino el modelo de referencia a la hora de componer las diferentes posturas y secuencias. De esta manera, en las últimas décadas se ha evidenciado como diferentes maestras del yoga como Geeta Iyengar, Patricia Walden y Judith Hanson-Lasater, se han dedicado a hablar del yoga para la mujer, sugiriendo ciertos ajustes y teniendo en cuenta la anatomía de la pelvis femenina (Ferraris, 2021)

A partir de esto, se empezó a reconocer las diferencias no solo anatómicas, sino fisiológicas respetando los ciclos de la mujer; comprendiendo cómo la práctica de yoga puede verse modificada en los diferentes momentos de la vida femenina con respecto a los cambios psíquicos y corporales que estos implican (la menstruación, el embarazo, el post-parto y la transición a la menopausia).

Ahora bien, teniendo en cuenta el foco de esta investigación, es importante mencionar que dado que el embarazo es una etapa de la vida de las mujeres que produce diversos cambios físicos y emocionales, mencionados en el capítulo anterior, y en donde,

asimismo, el bienestar integral de la madre es indispensable para que el embarazo sea seguro y significativo tanto para la madre como para el bebé. Es así como la práctica de yoga prenatal aparece como un complemento que permite, por medio del movimiento físico, la respiración y la meditación, y el mindfulness, llevar a cabo el desarrollo del embarazo más intuitivamente, con un marcado sentimiento de aceptación, el cual proporciona un apoyo al bienestar psicológico.

Se han hecho diversas investigaciones que buscan dilucidar los beneficios de la práctica de yoga prenatal, en una revisión sistemática realizada por Riley & Drake (2013) se encontró que: sin importar de la duración e intensidad de la práctica, todos los estudios indicaron beneficios en las participantes. Es importante mencionar que estos artículos analizaron diversas frecuencias e intensidades de la práctica, algunos analizaron una práctica diaria de una hora hasta llegar al trabajo de parto; otros, una práctica de una hora, tres veces a la semana por 17 semanas y otros una práctica de 20 minutos, dos veces a la semana por 12 semanas.

De igual modo, los diversos estudios hallaron que tanto en mujeres con o sin historial de afectaciones en el estado del ánimo, la práctica de yoga era eficaz reduciendo el malestar psicológico, expresado en: la reducción de la percepción de ansiedad, la reducción de la percepción de aspectos negativos, la reducción en la percepción de estrés, la disminución de síntomas depresivos. Asimismo, la práctica también tuvo una incidencia en el aumento del apego materno fetal y en el enriquecimiento de la calidad de vida y la mejora de las relaciones interpersonales de las madres gestantes (Vieta & Astin; Muzik et al; Beddoe et al; Raskshani et al, citados en Riley & Drake, 2013).

Con respecto a este último punto ligado a las relaciones interpersonales, y teniendo en cuenta que usualmente las prácticas de yoga prenatal ocurren junto con otras madres gestantes y también en compañía de un maestro, diversas investigaciones han concluido que los entornos de grupo son una fuente saludable de conexión, aprendizaje, amistad y normalización del proceso de maternidad. Este apoyo obtenido en estos grupos de práctica

contribuye a la autoeficacia y la satisfacción de las madres durante el embarazo, el parto y la maternidad (Rueder et al, 2013; Francis et al, 2020).

En relación a la labor de parto, distintas investigaciones han determinado que la práctica de yoga puede aumentar la confianza de las mujeres durante su embarazo y de esta manera tener una mayor capacidad para afrontar el parto. Durante la labor de parto, las mujeres que habían practicado yoga prenatal reportaron un confort significativo mayor durante el parto y hasta dos horas después de este, experimentando menos dolor y una menor duración de la primera fase del parto. De igual modo, también las madres reportaban mayores índices de autoeficacia durante el parto, lo que indicaba que las madres se sentían más seguras de sí mismas durante su labor de parto (Sun et al; Chuntharapat et al, citados en Riley & Drake, 2013). De esta manera podemos afirmar como la práctica de yoga y la meditación son herramientas no farmacológicas que reducen el dolor durante el parto, y que además promueven el empoderamiento de la madre durante su propia experiencia.

Con respecto a los beneficios corporales relacionados a la práctica de yoga prenatal, diversos autores han afirmado que esta mejora la fuerza muscular, la flexibilidad, y la resistencia muscular, cualidades necesarias para el parto natural, asimismo mejora la calidad del sueño y la memoria. Por el contrario, se da una reducción en los niveles de cortisol, de dolor de espalda baja, náuseas, dolor de cabeza y dificultad para respirar, este último punto es importante pues la mejor calidad de respiración permite una mejor oxigenación tanto de la madre como del bebé. (Carson et al; Field; Befus et al, citados en Haas, 2020).

Asimismo, en las madres también se presentan cambios estructurales en el cerebro a lo largo del periodo perinatal, los cuales están diseñados para potenciar los instintos maternos y los comportamientos de crianza. Francis et al (2020) afirman que la práctica del mindfulness, es decir la práctica de ejercicios de conciencia plena durante el embarazo, podría potenciar este fenómeno natural de neuro plasticidad materna.

Ahora bien, es importante tener en cuenta que para la práctica de yoga durante el embarazo se hacen algunas sugerencias que deberían ser tomadas en cuenta para

garantizar el bienestar de las mujeres. Según la tradición teórica del yoga, durante el primer trimestre todas las madres, incluyendo aquellas que tengan una práctica previa al embarazo, deberían evitar las posturas invertidas y que impliquen curvaturas de espalda, pues se cree que podrían aumentar el riesgo de provocar un aborto espontáneo. Asimismo, es importante mantener un tiempo adecuado entre las transiciones entre cada postura; pues, aunque la flexibilidad aumenta a lo largo del embarazo, también lo hacen el riesgo de lesiones, es por esto que los movimientos rápidos y mal ejecutados podrían provocar alguna lesión, de manera que hay que fomentar momentos para el descanso, la recuperación, los movimientos lentos y suaves (Bonura, 2014).

Todo lo anterior, nos permite afirmar que la práctica del yoga es un buen complemento que debería ser implementado en la educación para el parto, ya que es una práctica integral que incluye ejercicio físico suave, entrenamiento de la concentración y de la consciencia, además de la realización de ejercicios de respiración, que podrán ser útiles durante el proceso de gestación, parto y post-parto.

En el caso de Colombia, como se había mencionado previamente, en el curso de preparación para la maternidad y la paternidad, se incluyen clases de yoga prenatal para las mujeres en estado de gestación; de igual modo, también hay academias, estudios y maestras que ofrecen este tipo de sesiones. Un punto que consideramos relevante mencionar es que para la participación en estas sesiones de yoga prenatal es necesario que las madres cuenten con voluntad y deseo de participación, disponibilidad de tiempo y también una solvencia económica, en el caso que decidan tomar las sesiones en una academia, estudio o con una maestra en particular. Lo anterior es importante pues consideramos que, aunque actualmente no hay cifras sobre el panorama actual del país en relación a este tema, sí consideramos que el factor socioeconómico influye en gran medida en la posibilidad de participación y acceso a la experiencia de la práctica de yoga prenatal.

Objetivos

Objetivo General

Comprender la función psicológica de la práctica de yoga prenatal para las madres gestantes.

Objetivos Específicos

1. Caracterizar a partir de la teoría los cambios psíquicos y corporales por los que pasan las mujeres durante su embarazo.
2. Explorar con las participantes los cambios psíquicos y corporales propios de su embarazo.
3. Reflexionar sobre la función psicológica de la práctica de yoga prenatal para las madres gestantes.
4. Interpretar los relatos de las entrevistas para comprender la función psicológica de la práctica de yoga prenatal, en relación a los cambios corporales y psíquicos durante el embarazo.

Metodología

Método

En primer lugar, nos parece pertinente aclarar que este trabajo de investigación fue elaborado desde un método cualitativo; un método que pretende acercarse a un fenómeno subjetivo, permitiendo conocer su complejidad, destacar sus particularidades y crear conocimiento. Asimismo, la metodología cualitativa se pregunta por la experiencia humana y sus múltiples significados (Schenkel y Perez, 2019).

En este sentido, el método cualitativo se preocupa por hallar nuevas perspectivas y encontrar lo desconocido, desarrollar teorías a partir de lo empírico y hacer significativo el caso individual y el carácter subjetivo que este posee a través de un contexto teórico. Este tipo de investigación busca darle un lugar a la persona, a sus historias, sus vivencias y sus sentires (Vasilachis 2005-2009, citado en Schenkel y Perez, 2019). Además, nuestro lugar como investigadoras nos posiciona en relación a lo observado; pues “la investigación cualitativa es una actividad situada, que ubica al observador en el mundo” (Denzin y Lincoln citados en Bravo et al., 2019, p.48,); de esta manera hicimos parte del contexto y la realidad que buscábamos comprender, es por esto que tomamos la decisión de escribir la

presente investigación en primera persona, para así plasmar nuestra voz activa ubicada en este contexto y tema específico.

Es importante destacar que hay diferentes tipos de metodologías cualitativas; en esta investigación nos centramos en la fenomenología. Para hablar de esta, nos resulta relevante mencionar a Edmon Husserl, el mayor exponente del método fenomenológico, quien lo planteó como un método filosófico para estudiar la consciencia y los fenómenos (entendidos como lo perceptible y observable) que se manifiestan en la consciencia. Además, la fenomenología busca centrarse en el fenómeno de una experiencia que es vivida por el sujeto y el significado de esta en un momento determinado (Treviño, 2007). Así, la finalidad y el objetivo de la fenomenología se centra en comprender el significado que la persona ha construido alrededor de la experiencia vivida.

En este orden de ideas, la experiencia como algo que fue vivido hace alusión a un momento pasado y no a una manifestación inmediata; por lo tanto, se adquiere la esencia de esta a través de la palabra, la narración, la construcción lingüística que nos presenta ahora la persona (Van Manen, 1990).

Todo lo mencionado recae en la hermenéutica, pues esta fue la guía epistemológica de nuestra investigación. La hermenéutica es la práctica que permite interpretar la realidad de un texto, un texto que ha sido adquirido del discurso y la narrativa de la persona (Bravo, 2019). Asimismo, el propósito de la hermenéutica, según Gadamer citado en Maldonado (2016), es la “búsqueda de sentido y de verdad como experiencias vitales y subjetivas” (p.4), incluso esta considera la posibilidad de comprender los fenómenos y experiencias a través de la interpretación continua de las mismas.

En este caso, nosotras nos centramos en la experiencia de la práctica del yoga prenatal en mujeres embarazadas; donde se buscó ampliar el conocimiento respecto a cómo esta práctica puede acompañar los cambios psíquicos y corporales que las mujeres experimentan.

Diseño

Para la presente investigación utilizamos un método fenomenológico hermenéutico aplicado, el cual según Van Manen (citado en Fuster, 2019) se orienta a la descripción e interpretación de diversas experiencias vividas, de manera que el significado de esta experiencia se reconoce con un valor pedagógico. Lo anterior significa que este es un ejercicio en donde se fomenta el aprendizaje por medio de la escucha activa de las vivencias narradas por otros.

Este método propuesto por Van Manen tiene una naturaleza tanto empírica como reflexiva. Con respecto a la naturaleza empírica, según Ayala (2008), “los métodos empíricos se orientan a la recogida de material experiencial o de la experiencia vivida” (p. 412), es por esto que decidimos, simultáneamente, hacer uso de un método narrativo, el cual a través de la narración y el relato de la persona, nos muestra la reconstrucción de la experiencia. Además, este tipo de método se aleja de promover leyes universales; buscando más bien acercarse a la realidad de cada sujeto (Bravo et al., 2019).

Adicionalmente, Arias y Alvarado (2015) exponen la narración como poner lo vivido en palabras, ideas y emociones. De esta manera, al re-nombrar la propia historia, se llena de sentido y se permite dar cuenta de la subjetividad inmersa en un acontecimiento. Así, las autoras mencionan como este tipo de investigación brinda una perspectiva interpretativa de la complejidad que queda evidente en las narraciones de las personas sobre sus experiencias vividas.

Con respecto a la naturaleza reflexiva, según Ayala (2008) “los métodos reflexivos pretenden analizar y determinar las estructuras esenciales de la experiencia recogida” (p.412), es decir que por medio de un ejercicio interpretativo se pretende mediar entre la experiencia vivida y la expresión simbólica de aquello vivido (Van Manen, 2003). Esta interpretación, en nuestro caso, se da a partir de la teoría consultada sobre el tema de la maternidad, los cambios psíquicos y corporales, y la práctica de yoga prenatal.

En este sentido, la presente investigación sería una apuesta metodológica para la construcción social de conocimientos científicos a partir de las voces y las conversaciones con las participantes (Arias y Alvarado, 2015). Esto implica una visión de la ciencia y la

investigación, como una construcción narrativa con múltiples matices que muestran los acuerdos y desacuerdos que se ven inmersos en las diversas narrativas, versiones de las realidades e interpretaciones sobre las mismas.

Participantes

Hicimos uso del muestreo por juicio para la selección de nuestras participantes, según Mejía (2000) “este tipo de muestreo es un procedimiento que consiste en la selección de las unidades a partir de criterios conceptuales” (p.169), nosotras como investigadoras definimos criterios de selección de la muestra de acuerdo a una revisión teórica previa sobre el tema.

El principal criterio de inclusión fue el haber realizado una práctica de yoga prenatal en el contexto colombiano, mínimo de tres meses durante su periodo de gestación y con una frecuencia mínima de 2 o 3 días semanales de práctica. Así pues, se escogieron a ocho mujeres, entre los 29 y los 42 años, colombianas, quienes habitaban en la ciudad de Bogotá durante la gestación y el parto, y pertenecientes a un estrato socioeconómico medio-alto. Cinco de estas mujeres son maestras de yoga, cuatro de ellas han hecho su formación en Colombia y una la realizó en India; las otras tres mujeres se dedican al derecho y al modelaje, a la medicina epidemiológica y a la comunicación social.

Técnicas e instrumentos usados para la recolección de información

En la presente investigación hicimos uso de la entrevista semiestructurada, como técnica e instrumento fundamental para la recolección de información. Consideramos que la entrevista semiestructurada es una técnica que nos permitiría mantener una conversación con las participantes, de manera que pudiéramos explorar la experiencia de acuerdo a determinadas temáticas preestablecidas, ya que como bien es sabido, el carácter de este tipo de entrevista radica en la “utilización de una guía que recoge los temas que serán abordados,..., aunque es la investigadora quien decide cómo y cuándo formular las preguntas ” (Delgado et al., 2017, p.75), lo cual fomenta un flujo más natural de la conversación, pues se pueden hacer retroalimentaciones, profundizaciones y conexiones entre los diferentes temas que vayan surgiendo a lo largo de la conversación.

Diseñamos una entrevista semiestructurada (anexo A), compuesta por 39 preguntas, divididas en dos categorías preestablecidas: maternidad: con las subcategorías cambios corporales y cambios psíquicos, y la categoría de la experiencia de la práctica de yoga prenatal. Las preguntas que componían esta entrevista fueron validadas por tres expertas en el tema, dos de ellas de la Pontificia Universidad Javeriana y una profesora de yoga del instituto Yoga Studio. Ellas evaluaron cada una de las preguntas otorgando un concepto con respecto a la pertinencia, relevancia, forma y observaciones sobre cada una. Después de realizar un promedio con los puntajes y comentarios de cada pregunta (anexo B), diseñamos la entrevista final (anexo A).

Realizamos ocho entrevistas a profundidad y antes de llevar a cabo cada una de estas, las participantes diligenciaron un consentimiento informado¹ (anexo C), en donde se explicaba el objetivo de la investigación, los riesgos y términos de confidencialidad. Para posteriormente realizar un correcto análisis de la información y queriendo ser fieles a la narración de cada una de las participantes, consideramos necesaria la grabación de las entrevistas, esta grabación fue autorizada por cada una de ellas. Las entrevistas se realizaron virtualmente y duraron entre 40 minutos y una hora y veinte minutos, es importante mencionar que cada entrevista fue transcrita (anexo D) para realizar más adelante el análisis de las mismas.

Estrategia de análisis de la información

Para realizar el análisis de las experiencias de las mujeres hicimos uso de un proceso de descripción, clasificación y conexión e integración sobre los relatos narrados por cada una de las participantes. Esta estructura para el análisis de datos fue propuesta por Ian Dey (citado en Cardenas & Salinas, 2009) y se plantean ciertos objetivos a cumplir para cada fase del proceso.

¹ En anexos podrá encontrar el modelo del consentimiento informado usado, las copias de los consentimientos diligenciados por las participantes son confidenciales pues allí se encuentran sus datos de contacto.

Iniciando por el apartado de descripción, con este se busca lograr una descripción detallada y profunda de la información, teniendo en cuenta la información del contexto y el conocimiento de los sentidos e intenciones de los participantes; en el apartado de clasificación es importante reconocer cómo el marco conceptual permite la creación de categorías o clases las cuales posibilitan el proceso analítico de la información; por último en la fase de conexión se establecen conexiones lógicas entre las categorías previamente creadas, buscando patrones de similitud o de discrepancia entre la información suministrada por las participantes.

Como mencionamos previamente, en nuestra investigación fueron planteadas dos categorías: maternidad, con las subcategorías: cambios corporales y cambios psíquicos; y experiencia de la práctica de yoga prenatal.

La categoría de maternidad se definió como la vivencia de la experiencia al ser madres gestantes, en donde resulta importante conocer su decisión por la maternidad como su elección de vida, pues como bien es sabido, actualmente, en la época postmoderna, la maternidad ya no califica el valor de la “esencia” femenina y de la mujer, sino que más bien es una decisión que es tomada por las mujeres y sus parejas (Molina, 2006). Dentro de la categoría de maternidad también nos parece relevante indagar sobre los cambios corporales y psíquicos por los que han pasado estas mujeres durante esta etapa de su vida.

De manera que la subcategoría de cambios corporales fue definida como aquellos cambios físicos observables que tienen lugar en el cuerpo de las mujeres embarazadas, tales como: subida de peso, estrías, fatiga y/o cansancio, manchas en la piel, entre otros. Mientras que la subcategoría de cambios psíquicos se refiere a las fluctuaciones emocionales, ansiedades, miedos, tristezas y sufrimientos generados por esta nueva etapa que atraviesan las mujeres embarazadas. Es muy importante el estudio de ambos tipos de cambios pues hay “una interacción constante entre el acontecer biológico en el cuerpo de la mujer y el mundo psíquico con sus expectativas, fantasías y angustias” (Villareal, 2012, p.12)

Con respecto a la categoría de experiencia de la práctica de yoga prenatal, esta categoría busca indagar la función de la práctica del yoga para las madres durante su

embarazo. Para esta investigación, consideramos una práctica de yoga prenatal aquella que es o fue realizada con un promedio de dos o tres veces semanales en por lo menos tres meses de la gestación.

El yoga es una práctica física, mental y espiritual que utiliza como principal herramienta el cuerpo, donde a través de este se alcanzan posturas o *asanas*, involucrando ejercicios de respiración que invitan a conectar en un nivel más introspectivo y profundo de nosotros mismos. Según Iyengar (2019) el yoga es arte, ciencia y filosofía. Además, vincula el mundo físico, mental y espiritual del ser humano, brindándole un sentido a su experiencia y vida. El yoga permite al practicante percibir su mundo interior, mirar hacia adentro para posteriormente, apreciar de manera más consciente el mundo exterior.

En este orden de ideas, la práctica de yoga ocupa en un primer momento un espacio físico con un maestro que comparte una tradición. Es realizada de manera habitual y sostenida en el tiempo; sin embargo, no se limita a esto, es una experiencia subjetiva que va más allá de las posturas físicas y los ejercicios de respiración realizados en clase, ya que sus principios y aprendizajes son involucrados en el diario vivir.

Complementando la fase de clasificación, en la cual se desarrolló la categorización, decidimos aplicar un proceso de codificación compuesto por tres pasos: codificación abierta, axial y selectiva. Con respecto a la codificación abierta, identificamos fragmentos de las narraciones de las madres y les asignábamos un distintivo propio de cada categoría previamente creada, esto implica la agrupación conceptual de fragmentos de relato afines a la misma categoría (Cardenas & Salinas, 2009).

Posteriormente, en la codificación axial empezamos a relacionar las categorías con sus subcategorías, lo cual permite un análisis más exhaustivo de la información pues se empezó a depurar y diferenciar categorías derivadas o emergentes de la codificación abierta, como categorías emergentes tenemos prácticas de cuidado: con las subcategorías médicas y alternativas; relaciones interpersonales: con las subcategorías relación con la madre, relación de pareja y búsqueda de tribu; y cultura.

De igual modo, este tipo de codificación axial permite elaborar diversas relaciones entre diferentes categorías y subcategorías, de manera que se pueden ir reagrupando los datos “fracturados” en la codificación abierta (Cardenas & Salinas, 2009). Para llevar a cabo esto construimos una matriz de análisis (anexo E), la cual nos permitió relacionar fragmentos de los relatos de cada una de las entrevistadas con cada una de las categorías propuestas y emergentes (anexo F).

Con la codificación selectiva se buscó elaborar la categoría central, la cual permite que todas las demás categorías se puedan agrupar e integrar en esta misma (Flick, citado en Cardenas & Salinas, 2009). La obtención de la categoría central junto con el análisis de las demás categorías y subcategorías, posibilitan la relación con la teoría, lo que favorece la interpretación de los datos. Como categoría central decidimos escoger la experiencia de la práctica de yoga prenatal relacionada a las categorías emergentes y propuestas.

Por último, para realizar el proceso de conexión e integración de la información, relacionamos los hallazgos de las entrevistas con la teoría, de manera que se analizó qué función psicológica tiene la práctica de yoga prenatal para las madres, a partir de los cambios psíquicos y corporales que trae el embarazo. Por tanto, dado el carácter fenomenológico hermenéutico de esta investigación, nuestro interés fue conocer las experiencias y narrativas de las entrevistas, no analizar a cada una de ellas como estudio de caso.

Componente ético

La ética es entendida como aquella parte de la filosofía que se dedica a la reflexión sobre la moral, esta última es entendida como un saber que ofrece orientaciones sobre principios, mandatos y prohibiciones delimitando un modelo ideal de buena conducta socialmente establecida (Cortina et al., 1996), como podemos ver, la ética es transversal a las acciones que desempeñamos en la cotidianidad, y nos permite indagar sobre la vida que vale la pena ser vivida. De esta manera, nuestra investigación busca ser ética en la medida que posibilita la reflexión sobre diferentes experiencias vividas, las cuales fueron

escuchadas con el respeto merecido, brindando un espacio a estas narrativas para la construcción del conocimiento.

Teniendo como directriz *El Código Deontológico y Bioético del Ejercicio de la Psicología en Colombia: Ley 1090 de 2006*, el cual reglamenta el ejercicio de la profesión e investigación en Psicología. Nuestra investigación se basó en los principios éticos de respeto y dignidad, de manera que salvaguardamos el bienestar y los derechos de nuestras participantes (artículo 51). Se hizo uso del consentimiento informado el cual indagó sobre la voluntad de participación de las participantes, informó sobre los propósitos de la investigación y garantizó su anonimato a través del uso de pseudónimos, resguardando de esta manera su identidad. Asimismo, se aseguró el buen uso de las historias y relatos de nuestras entrevistadas, estos no fueron tergiversados y fueron usados netamente con propósitos académicos, siempre siendo fieles al contexto e historia de vida subjetiva de cada una de estas mujeres.

Con respecto a la información recolectada, esta fue resguardada en la nube de Microsoft respaldada por nuestras cuentas estudiantiles adscritas a la Pontificia Universidad Javeriana, esto permite la custodia de la información exclusivamente para nosotras como investigadoras.

No obstante, es imposible hablar de una investigación libre de intereses. Por lo tanto, nos parece ético y pertinente dejar expuestos los nuestros. En primer lugar, este trabajo de investigación surge como requisito para obtener nuestro título como psicólogas. En segundo lugar, el tema escogido responde a inclinaciones y gustos subjetivos de nosotras. Por último, pretendemos generar conocimiento significativo, respondiendo a un interrogante que consideramos relevante teniendo en cuenta nuestra realidad actual.

Resultados y Comprensión de los Resultados

En este capítulo nos remitiremos a los resultados que fueron obtenidos en las ocho entrevistas realizadas. Estas fueron transcritas por medio de grabaciones, que fueron autorizadas por cada una de las participantes. Sus relatos se comprendieron a la luz de las categorías propuestas y las categorías emergentes. Además, las entrevistas tuvieron una

duración entre cuarenta minutos y una hora y veinte minutos, la codificación de estas se realizó en un matriz de análisis (anexo F) y decidimos elegir los relatos más representativos para de esta manera narrar los hallazgos.

Para salvaguardar la confidencialidad de las identidades de nuestras participantes, hicimos uso de pseudónimos, y la referencia a sus experiencias se encuentra en letra cursiva. De igual modo, como mencionamos anteriormente, en este capítulo nos remitiremos a exponer los resultados hallados en las entrevistas, relacionados con cada categoría de análisis (tanto propuestas como emergentes), la relación con la teoría la realizaremos en el capítulo de discusión.

Nuestro análisis se realizó relacionando nuestras dos grandes categorías: maternidad y práctica de yoga prenatal, con las categorías transversales y emergentes a estos dos fenómenos: cambios psíquicos (con las subcategorías: emociones, fantasías, pensamientos y miedos, y, angustias por COVID), prácticas de cuidado (con las subcategorías: médicas y alternativas), relaciones interpersonales (con las subcategorías: relación con la madre, relación de pareja y búsqueda de tribu), cambios corporales y cultura (anexo E).

Maternidad y Cambios Corporales

El embarazo está atravesado por múltiples cambios corporales y síntomas; en esta categoría se evidenció mucha variedad en cómo las mujeres vivencian estos, como sentir constantes náuseas, dolores y temas asociados al sueño. Por otro lado, algunas manifestaron no haber experimentado molestia alguna. Todos estos cambios también están relacionados con el trimestre en el que se encontraban, durante el primer trimestre fueron constantes las náuseas y vómitos. En el caso de Daniela, las náuseas fueron el síntoma más frecuente, además, en este caso también fue evidente la inconformidad para seguir con las labores cotidianas mientras se atravesaba por estos malestares: *“La verdad no es agradable andar vomitando, (...), por ejemplo, a mí me pasaba, sobre todo me pasó con Karen, que me iba a vomitar y entonces mientras vomitaba me orinaba, entonces era como re triste, como re frustrante”* (comunicación personal, 16 de abril de 2022).

Por otro lado, Manuela nunca experimentó vómitos, pero sí una constante sensación de mareo y sueño:

A mí me dio mareo y eso que yo nunca vomité, pero es horrible esa sensación como de estar malucos, entonces como que eso es un reto, seguir la vida con eso, no estás enferma, sí estás embarazada, pero al mismo tiempo no estás tan rápida, te da más sueño. Como que enfrentar el mundo de hoy normal como si no estuviera pasando nada, me parece un reto porque están pasando muchas cosas (comunicación personal, 4 de abril de 2022).

Como se mencionó, otras de las mujeres manifestaron no haber experimentado síntomas ni molestias:

La verdad es que a mí no me da nada. A mí lo único que me da es un sueño que no puedo con mi alma, que quiero dormir todo el día los primeros meses o los primeros tres meses (...) pero sin ningún síntoma como maluquera, vómito, antojos, no, a mí no me da nada de eso (Zara, comunicación personal, 5 de abril de 2022).

Asimismo, Carolina mencionó: "no tuve ningún mareo, nunca vomité, tuve el final un reflujo muy fuerte, eso sí, un poquito dolor de espalda, pero realmente en cuanto a dolores digamos físicos, no, no tuve". (comunicación personal, 7 de abril de 2022).

Otras mujeres manifestaron sentirse más atractivas físicamente en este momento:

igual yo sí me sentía súper bonita, o sea, es un bonito diferente, no es como un bonito como uff, estoy re sexy y re buena, no, pero sí era como, no sé, o sea, como que el pelo se me ponía divino, no sé, la piel, los ojos, no sé, como que me sentía súper divina. (Daniela, comunicación personal, 16 de abril de 2022).

También relacionado a los cambios que reflejaban el nacimiento de esa yo-mujer-madre: "A mí me gusta porque yo sufría mucho por ser tan flaca, entonces me parece súper bonito empezar a coger cuerpo como más de mujer, ¿no?, como más caderas, como un peso, es que me está dando tierra" (Alejandra, comunicación personal, 8 de abril de 2022).

Asimismo, Nicolle hace referencia a cómo los otros hacen cumplidos ante estos cambios:

Estar embarazada es el momento en el que tú estás más linda, la cara se pone linda, el pelo se pone lindo, todo se pone lindo, (...), se te borran las arrugas, o sea, es una cosa, 'uy, tienes cara de embarazada', es porque te ves divina (comunicación personal, 5 de abril de 2022).

Incluso, se evidencia una necesidad de resaltar estos cambios y hacerlos más notorios:

Yo disfruté mucho estar embarazada, me fascinaba verme la barriga. Yo no me ponía nada suelto porque yo sentía que me veía como una ballena, entonces yo me ponía camisas pegadas, que me se pegaran en toda la barriga y yo era dichosa con mi barriga para abajo y para arriba, me encantaba la barriga, yo amé mi barriga (Luisa, comunicación personal, 18 de abril de 2022).

Adicionalmente, nos parece pertinente recalcar las explicaciones que muchas de estas mujeres daban a sus cambios corporales y síntomas, y cómo los relacionaban con componentes psíquicos:

Las náuseas, los vómitos todo eso tenía que ver con todo ese miedo que yo tenía, la no aceptación, tenía que ver también con las náuseas. Después me enteré de eso, que las náuseas tienen que ver con todavía no aceptar algo de estar embarazada o el bebé (...) Era preguntarme ¿qué me está mostrando el síntoma más allá del síntoma? Sí, bueno, me duele, pero ¿a qué me está invitando este síntoma?, si es un dolor muy fuerte que de la única forma que me pasa, es moviéndome, caminando y haciendo el yoga, pues me está invitando también como a pararme de la cama, que estuve muchos meses en la cama por depresión antes del embarazo, y este bebé ahora me está diciendo como 'no, párate; no, muévete', entonces eso ha sido muy bonito como ver cada cosita incómoda o cómoda o bonita o no bonita (Alejandra, comunicación personal, 8 de abril de 2022).

Asimismo, en palabras de Daniela:

Pues para mí el vómito era como un tema también de rechazo, ¿sabes? como de no poder como aceptar y digerir completamente la situación y pues en parte sí me

parecía muy denso, (...) o sea para mí todos los síntomas, pues tienen su enlace, pues con la mente (comunicación personal, 16 de abril de 2022).

Por último, durante el tercer trimestre se evidencian diferentes malestares:

el tercer trimestre del embarazo uno siente que ya como que el cuerpo se está desbaratando porque todo, todo, se abre, pues los senos ya estaban gigantes, la barriga gigante, entonces ya al dormir era terrible, o sea, todo el mundo decía ‘aproveche y duerma porque cuando nazca no va a poder dormir’, pero no creas, uno embarazado tampoco es que pueda dormir mucho (Claudia, comunicación personal, 6 de abril de 2022).

De igual modo, también empiezan los cuestionamientos sobre cómo será el bebé, Manuela dice:

en el último trimestre, pues uno ya está más pesadito y ya pues está más como que en pensamientos, así como muy, ‘bueno ¿y cómo va a ser?’, como que uno empieza a pensar mucho, ¿cómo va a ser el bebé? y hay que tenerle listo todo, como que hay mucha ilusión también (comunicación personal, 4 de abril de 2022).

Maternidad y Cambios Psíquicos

Maternidad en Relación a las Emociones, Fantasías, Pensamientos y Miedos

Los resultados hallados con respecto a la maternidad y la relación con las emociones, fantasías, pensamientos y miedos, son los más extensos, diversos y profundos de nuestra investigación. Se evidencia como en los relatos las mujeres atribuían mucha importancia a los cambios psíquicos por los que atravesaron al estar embarazadas.

Muchas de las narraciones hacen alusión a la experiencia de ser madre y al significado de materner, como refirió una de nuestras entrevistadas:

Ser madre es la muerte de esa niña que todavía estaba, pues era como la mujer-niña y cuando empecé este proceso me di cuenta que ser madre es dejar morir a esa niña y para que renazca esta mujer que es la madre. Es una sanación, para mí es una sanación, muy profunda (Alejandra, comunicación personal, 8 de abril de 2022).

Adicionalmente, ante la muerte de la niña-hija, viene la yo-madre y la construcción de esa nueva identidad (Langer, 1976):

Yo sentí como una crisis de identidad impresionante con ese embarazo, como que yo era una hasta que nació Sophie y cuando Sophie nació, yo me convertí y comencé a convertirme en una persona totalmente diferente y para mí misma era una sorpresa la persona que yo era, entonces en este embarazo [su segundo embarazo] yo ya sentía, yo ya sabía que eso iba a pasar entonces yo simplemente lo recibí. Sabiendo que eso iba a pasar, que hay que pasar por eso, que nos rompemos para volvernos a construir, y que siempre esa construcción que viene de esa ruptura, nos hace más fuertes, nos hace mejores (Zara, comunicación personal, 5 de abril de 2022).

Ante esa nueva identidad de una yo-madre-adulta, se construye una relación con la *niña interior*, donde no solo se logra materner una nueva vida sino a su propio ser, desde el cuidado propio:

Yo materno todo y mucho tiempo en mi vida estuve muy peleada con esa energía (...) y ahora que he podido como reconciliarme con eso, ha sido súper sanador porque incluso he logrado maternarme a mí misma, maternar como a esa niña interior a la que le hizo falta eso, porque pues mi mamá se iba a trabajar y pues normal, o sea, tenía que hacerlo, entonces ha sido como, uf no, esta vaina es tremenda, o sea, es mágica (Daniela, comunicación personal, 16 de abril de 2022).

Asimismo, otra de nuestras participantes menciona este componente sanador y de volver hacia adentro, como un espejo, para reconocer heridas del pasado:

Hay muchas cosas que cambian de uno y es como abrazar todo eso con mucho amor y también permitirse como seguir siendo, o sea es como un encuentro y ese encuentro todo el tiempo... como de ¿quién soy? y ahora ¿cómo abordo este ser mamá?, encargarme y la responsabilidad, y todo como con lo que trae, pero sí, ser madre sobre todo es como mucha presencia, mucha conciencia y como un ejercicio

de crecimiento personal también, como mucho espejo ahí, pero pues también significa mucho cuidado (Manuela, comunicación personal, 4 de abril de 2022).

En este sentido, la maternidad puede ser experimentada como un revivir estas experiencias duras y dolorosas de la infancia, y una oportunidad para resignificarlas:

Mi primer encuentro con este gran maestro, que es mi hijo, vino a mostrarme muchas cosas, por sanar, muchas cosas de mi crianza, de mi infancia, de mi relación con mis padres, de mi relación con el otro y me ha dado mucho la oportunidad de conocerme (Daniela, comunicación personal, 16 de abril de 2022).

Las heridas salen a luz, y lo que era inconsciente se manifiesta de alguna u otra manera:

todavía tenía muchas cosas adentro, muchas heridas, que estaban ahí como intentando salir y ahorita en el embarazo obviamente todo sale, porque todo sale, porque hay que darle espacio a un nuevo ser que viene completamente puro de alma, entonces hay que limpiarse, hay que limpiarse uno como madre para también poder dar, como para poder nutrir esa vida, ¿no? Y de la única forma que se nutre una vida es estando limpio de heridas, también de traumas, de un montón de cosas. Entonces es maravilloso (Alejandra, comunicación personal, 8 de abril de 2022).

Lo anterior también demuestra como la experiencia de la maternidad es una experiencia en la que, a pesar de que puedan despertarse muchos miedos, angustias y tristezas del pasado, parece que se buscara un estado de sanación idealizada y bienestar, para brindarle esto a la vida que se está gestando. Por ejemplo, Zara, menciona “Yo no siento que pueda sentirme de otra manera diferente a sentirme feliz por estar embarazada, obviamente con mucha expectativa” (comunicación personal, 5 de abril de 2022).

Asimismo, las madres afirman sentir un amor idealizado expresado en términos de un amor genuino, en palabras de Daniela (comunicación personal, 16 de abril de 2022):

yo creo que cualquier mamá, sabes incluso hasta una mamá que físicamente tiene la capacidad de abandonar un hijo, no puede evitar sentir ese amor, tan, tan real y tan genuino, (...), que pues nada, te pone a temblar todo tu sistema de creencias, y

pues ya el mundo obviamente no es tan feo porque pues ves esa belleza tan preciosa, así como tanta belleza junta.

Un amor inimaginable e incondicional que transforma a los padres:

es un amor, que uno no se alcanza imaginar, es un amor, que hasta el otro día lo hablábamos con mi esposo, que es un amor que hasta duele un poquito como que tú sientes que vas a ser como un segundo plano (...) ser madre es amor incondicional, haces lo imposible para que tu chiquito esté bien, poderle dar todo. Te cambia completamente, seguramente uno la va a embarrar 15 mil veces en la vida, pero yo creo que es como ese amor y esa entrega incondicional (Carolina, comunicación personal, 7 de abril de 2022).

Por último, también puede ser concebido como un amor romántico, en palabras de Zara (comunicación personal, 5 de abril de 2022):

yo siento que cuando uno está embarazado uno está enamorado de alguien que no conoce, así mágicamente uno se enamoró de alguien que no conoce, a mí con Sophie me pasó que Sophie nació y fue como un flechazo, así como si cupido hubiera venido y me hubiera metido, no una flecha, sino un rocket en el corazón, o sea, yo sentía tanto amor por esa niña, que como que yo no sabía cómo tramitar ese amor.

Es relevante también observar qué ocurre en cuestiones de salud mental en relación con la maternidad; pues si bien se puede buscar estar en un estado de no-dolor, también a veces llegan momentos en el que este nos desborda y nos preocupamos pues ahora ocurre al lado de una nueva vida a la que hay que cuidar:

yo soy diagnosticada con depresión crónica y antes de quedar embarazada yo tomaba antidepresivos y me tocó dejarlos por el embarazo, entonces como que eso a mí me tenía muy asustada, pensar que iba a caer otra vez en depresión o de pronto como en ataques de pánico, y estaba un poquito como muy asustada, pues por eso empezaron a llegar más miedos y más miedos de ¿cómo voy a enfrentar esto yo siendo depresiva?, ¿cómo voy a decirle a mi bebé que la vida es maravillosa

si para mí no lo es?, como estos pensamientos puros depresivos, y resulta que la depresión no me ha cogido así como yo pensaba que me iba a coger, no estoy tomando en este momento nada para la depresión, hago yoga, y pues obviamente con mi partera todo muy natural, todo súper consciente y me he reconciliado mucho con esa depresión porque me doy cuenta de un montón de cosas que no es simplemente como la enfermedad de la depresión, sino son cositas y heridas que uno tiene por allá guardadas y por allá como muy escondidas que salen (Alejandra, comunicación personal, 8 de abril de 2022).

En otra participante también se resalta la maternidad y la relación con la salud mental como un momento de autocuidado y amor propio:

Yo sufro de bipolaridad entonces la depresión para mí era como no, entonces si me dan ganas de morirme ¿qué voy a hacer? y bueno como que todo este tema de las enfermedades mentales de que ellos pues no se vieran como afectados por eso, no tanto como 'ay de que mis hijos no tengan enfermedades mentales', pues porque la verdad no lo sé, o sea, eso se va construyendo con el tiempo y pues la crianza es lo que más ayuda ahí ¿sí?, entonces es como que justamente por eso el tema de la sanación, o sea, si yo no me pongo el ojo a mí, o sea, si no me amo a mí, si no me cuido a mí, pues tampoco voy a tener la posibilidad de cuidar a nadie más, entonces como que mmm, pero eso lo he ido descubriendo ¿no? como que a raíz de esos miedos, como que me he dado cuenta que ese es el camino (Daniela, comunicación personal, 16 de abril de 2022).

Así, todo esto que se va manifestando es imposible de ignorarlo, es una oportunidad para *limpiar*, para parar y preguntarse ¿qué está pasando adentro, en relación a todos los cambios que está brindado esta experiencia tan intensa?

Para mí eso es medicinal, todo es medicinal, como que lo he aprendido a ver así, como que lo que estoy haciendo es limpiando y por eso sale toda esta basura y bueno me toca como con calma porque pues igual, o sea, como que tampoco uno se puede desbordar limpiando porque igual pues estás sosteniendo otra vida, pero

pues está saliendo el mugre tampoco puedes hacerte el loco y evitarlo, ¿no?

Entonces, igual asumir todo este camino de sanación que he decidido como emprender ahora de manera consciente, pero siento que mi alma desde antes ya lo había escogido (Daniela, comunicación personal, 16 de abril de 2022).

En este sentido, en el encuentro con estas emociones dolorosas y difíciles de enfrentar, se ve cómo se interrumpen las ilusiones y deseos propios del embarazo:

Tuve un breakdown emocional cuando me dijeron que era niño, yo quería niña, y me sentí tan mal porque me dio duro que fuera niño, que lloré infinito, peleé con mi esposo, peleé con mis amigas, porque todo el mundo me decía 'no importa', o sea, y yo decía pero es que ¿cómo voy a criar yo un niño? yo decía, o sea, mi hermano es un desastre, mis tíos son un desastre, los hombres de mi familia son tenaces, la genética, la depresión, o sea, como que yo me empeliculé horrible y lloré mis ojos y dije como ¿qué voy a hacer yo con mi hijo, un niño? (Nicolle, comunicación personal, 5 de abril de 2022).

En este orden de ideas, uno de los mayores aprendizajes del embarazo, reconocido por varias de las participantes, es la capacidad de soltar y el dejar fluir:

El embarazo es un aprendizaje, el embarazo y la maternidad es un aprendizaje que nunca se acaba, pues primero: el aprendizaje de que nada está en tu control, que tú puedes estar haciendo todo lo que se supone que tienes que hacer y resulta que hay otras expectativas y la vida coge un curso diferente y que hay que estar bien con eso, porque pues qué más podemos hacer, que quizás es el aprendizaje más duro para mí, porque yo tiendo a ser un poquito controladora, me gusta como tener todo en mí, en mi orden, como les decía antes, entonces un aprendizaje de soltar (Zara, comunicación personal, 5 de abril de 2022).

Asimismo, en el embarazo es necesario confiar:

Yo personalmente he sido de controlar, no controladora, pero soy, como que todo uno lo puede hacer y estando embarazada hay momentos en que no hice nada, no puedo con todo y me pasó, nos íbamos a cambiar de casa y como te digo, se

adelantó el bebé y terminé trasteándome una semana antes de que naciera Manuel, no pude mover ni media caja y dejar que me ayudaran, para mí eso es como okay, no es como tú pensabas, así como muchas veces uno cree que tiene todo controlado y sabe perfectamente cómo son las cosas, pero no, la vida se va encargando de moldearlas y de crearlas de la manera diferente, que de pronto no te esperabas, pero que al final dices 'no, tenía que ser así', claro, entonces como fluir, como fluir con lo que viene, confiar, emm... Creo que la confianza es fundamental (Carolina, comunicación personal, 7 de abril de 2022).

Maternidad y Angustias por COVID-19

Teniendo en cuenta las circunstancias contextuales en las que se dieron muchos de estos embarazos, se evidenciaron diferentes angustias y miedos del atravesar por esta etapa mientras transcurría y avanzaba una pandemia mundial (COVID-19). En primer lugar, se evidenciaron preocupaciones respecto al repetitivo contenido de muertes que se presentaba en las noticias y cómo esto pudo influir en dar la noticia del embarazo:

Por el tema de pandemia, es que era esto una situación también compleja, como en medio de pandemia y tantas noticias como extrañas del encierro y de la gente que fallecía y todo eso, entonces fue una noticia más como para nosotros y quizás la familia cercana y ya como que le contamos al mundo exterior ya cuando el embarazo estaba como ya muy avanzado (Zara, comunicación personal, 5 de abril de 2022).

Asimismo, ante la incertidumbre caracterizada por este momento, también se presentaba indecisión frente al hecho de traer una nueva vida al mundo:

Como estábamos en plena pandemia, o sea, es que a nosotros nos encerraron en marzo y en abril yo estaba embarazada, entonces fui al médico y me hice la prueba y efectivamente salió positiva, entonces como que ahí, nada, estábamos indecisos, ¿no? Pues por la pandemia, mi compañero no tenía trabajo, Benjamin pues todavía era chiquito y pues sí queríamos otro hijo, pero pues no sé, tal vez más adelante (Daniela, comunicación personal, 16 de abril de 2022).

Sin embargo, para algunas la pandemia pudo ser considerado algo positivo, pues brindó un espacio de unión familiar y de reconocimiento de los nuevos roles a enfrentar:

Luisa nació en pandemia, en plena pandemia, y realmente fue muy bueno, o sea, como que por más de que obviamente la vida cambió en todos los sentidos, ...pues estuvo con los dos, Santi [la pareja] estuvo en la casa, entonces estuvimos los dos con los dos [los dos padres, con los dos hijos]. Entonces como que bueno, al final sabes como que algo pasa y todo está bien (Manuela, comunicación personal, 4 de abril de 2022).

Maternidad y relaciones interpersonales

Maternidad y Relación con la Madre

A lo largo de los relatos con las entrevistadas se evidenció la importancia de la relación con la propia madre; de esta manera, esta es la figura más cercana de la experiencia que ahora se está vivenciando y por ende puede tomarse como un modelo de identificación, en palabras de Carolina (*comunicación personal, 7 de abril de 2022*):

Mi mamá estuvo muy presente, siempre que llegábamos del colegio mi mamá siempre estaba con nosotros, muy amorosa. Siempre ha sido como mi consejera. Tenemos una relación muy estrecha. Nos respetamos a nosotras mucho, como que es un apoyo enorme la verdad (...) pues ahorita con Emanuel ha sido muy bonito el compartir también como su sabiduría y como sus consejos, pues desde el amor más profundo.

Asimismo, esta identificación también puede darse desde el empatizar ahora desde un yo-madre con la propia madre:

Ha sido súper bonito porque para mí la verdad desde que yo me volví mamá como que pues mi relación con ella cambió muchísimo porque yo en la adolescencia peleaba muchísimo con ella y todo el tiempo me acuerdo incluso una vez que le dije como 'yo no quiero ser como usted' y peleábamos mucho, o sea, yo era súper irreverente y rebelde, Dios mío, entonces siempre como culpándola mucho a ella como de todas mis cosas, como en el papel de la víctima, y luego cuando me volví

mamá y me di cuenta lo difícil que era y como que ponerme en los zapatos de ella cuando fue mamá, además un proceso de separación y además mantenernos sola económicamente, entonces como que todas esas cosas como que fueron uf no, sí, o sea, tremenda, y como que todo este rencor se fue desvaneciendo, todo este resentimiento se fue desvaneciendo por pura compasión y empatía. Entonces nada, fue como muy, o sea, para mí ha sido como súper sanador (Daniela, comunicación personal, 16 de abril de 2022).

Esta experiencia de estar embarazada también permite entender la manera cómo actuaba la madre en el pasado, en palabras de Claudia (*comunicación personal, 6 de abril de 2022*):

unas primas siempre me habían dicho que cuando tú te convertías en mamá, te dabas cuenta y le hallabas la razón de muchas cosas que durante la vida uno se preguntaba, ‘¿y por qué mi mamá es así?’ y uno dice ‘pucha, sí, ahora sí lo entiendo’, ahora entiendo más a mi mamá. Obviamente si me preguntas por la relación desde que soy mamá con mi mamá, ha sido muy buena., ha mejorado muchísimo por lo que te digo, uno se pone en los zapatos de mamá.

Sin embargo, la identificación puede darse también desde el miedo y el no desear realmente la identificación con la madre, como menciona Carolina (*comunicación personal, 7 de abril de 2022*):

A lo que más le temía era a la lactancia y a mí me decían ‘si tu mamá lacta bien, tu lactas bien’ y yo estaba muy a la expectativa porque mi mamá le fue muy difícil la lactancia, entonces a mí sí me daba como nervios que no pudiera como lactar bien, pero pues sí, la verdad me ha ido muy bien.

Además, también pudo evidenciarse a la madre como una figura autoritaria, a quien daba *miedo* manifestarle la noticia del embarazo:

Siempre estuvo el peso de mi mamá, o sea, si uno no acaba la carrera y tiene hijos antes, se tiró la vida, o sea, este decir ‘se tiró la vida’, pues nada, como yo ya había acabado la carrera, pues no me daba tanta cosa, pero igual sí en el fondo sentía

como ay no, mi mamá me va a regañar (Daniela, comunicación personal, 16 de abril de 2022).

En algunos casos se evidenció como la relación con la madre se va transformando a partir del momento del ciclo vital en el que se esté; en palabras de Nicolle (*comunicación personal, 5 de abril de 2022*):

Mi mamá ha sido la mamá intensa sobreprotectora, luego la mamá liberal apoyadora, luego yo fui la hija mal agradecida, luego la hija que entendió. Hemos pasado por todos los estados, en un proceso como de entendimiento mutuo, de entender cómo somos y qué definitivamente no va a cambiar en nosotras, entonces yo un día entendí que mi mamá es como es y que es mucho más fácil que yo la acepte a que ella cambie.

En este orden de ideas, llega un punto en el que es necesario diferenciarse de la madre y tomar decisiones autónomamente sin estar esperando la aprobación de esta:

Pues si a ella no le gustaba, pues era un poco su problema, no mi problema y eso fue también, yo siento, que un aprendizaje para ella y pudimos transitar como esa etapa sin que tuviera yo que vivir en función de complacerla a ella, quizás todas las decisiones que tomé no serían los como las más aconsejadas por ella (Zara, comunicación personal, 5 de abril de 2022).

Maternidad y Relación de Pareja

Respecto a la relación de pareja, se evidencia como es un tema que sale poco en los relatos de las participantes. No obstante, nos parece pertinente destacar cómo en algunas de las narraciones sale el tema del apoyo y compañía en el proceso, incluso donde el esposo se veía involucrado con la madre en acompañamientos alternativos, como menciona Zara (*comunicación personal, 5 de abril de 2022*):

Entonces, ¿quién me iba a acompañar en todo ese proceso? Pues mi esposo, entonces también como enseñarle a él todo el proceso, los masajes, la pelota de pilates (...) igual mi esposo me acompañó todo el parto y yo conociéndolo a él como lo conozco, yo sabía lo nervioso que él estaba.

De igual manera Carolina menciona:

es un trabajo de los dos y, de hecho, pues es muy bonito como involucrarlo a él, porque nunca pues al hombre lo involucran, ¿no? Y desde temas como que solo tienen una semana de licencia, entonces realmente acá pues sí fue como un trabajo que hicimos los dos, los talleres y también como ya los primeros días, pues el nacimiento (comunicación personal, 7 de abril de 2022).

También se presentó que en ocasiones la pareja de la madre y la madre tenían comprensiones y percepciones diversas sobre una misma situación, las cuales podían ser angustiantes para esta, en palabras de Luisa (comunicación personal, 18 de abril de 2022)

mis papás no estaban, ellos eran más tranquilos, entonces como que ellos estaban más pendientes de mí, mis amigos también, mi jefe también, pero mi esposo en ese momento sí era muy ‘eso no es nada’, ‘¿cómo vas a ir a urgencias por eso?’, entonces como que ya me empezaba a generar mucho ruido de ¿será que realmente no es nada?, pero a mí me duele muchísimo, yo me siento muy mal, entonces ya al final estaba como ese estrés.

Maternidad y Búsqueda de Tribu

En la mayoría de los relatos se encontró en común la necesidad de contar con un grupo de mujeres con quienes compartir la experiencia de estar embarazada, una *tribu*:

Es que las mujeres necesitamos y las madres necesitamos una tribu. Yo no sé si ustedes han oído un dicho indígena, ahora no me acuerdo de dónde exactamente es, que dice que ‘un bebé lo cría una tribu’ no una madre, sino una tribu, y entonces a mí me parece que cuando uno está embarazada uno busca más embarazadas y se sienta y hace yoga con ellas, pero apenas nace el muchachito, ya se acabó la tribu, y es cuando más uno necesita la tribu, entonces no debería haber yoga solo prenatal, debería haber yoga post natal, en donde uno haga yoga con sus hijos y se siente otra vez alrededor de una vela y uno pueda drenar todo lo que le está pasando con un bebé recién nacido, que para las mamás primerizas además me parece que es bastante abrumador, y pueda verse en el otro, porque las mamás

estamos muy solas en una casa con un bebé, y puede uno verse en el otro y eso hace que todo lo que uno siente y todo lo que a uno le está pasando tenga una dimensión diferente (Zara, comunicación personal, 5 de abril de 2022).

En este sentido, un sentimiento manifestado por Luisa es la soledad, ella imaginaba que la experiencia de la maternidad sería:

Menos sola, ¿sabes?, esa es una de las cosas que yo pensaba, yo no sé si porque yo no tengo muchas amigas como que tengan hijos, o sea, como que yo llegué sola a esa etapa. Entonces, pues como que con quién compartía ‘oye me siento así’, me siento gigante, el niño no duerme, o sea, pues sí, mi mejor amiga es pediatra, pero no es lo mismo cuando yo le pregunto cómo pediatra a cuando yo le digo puta, no duermo, estoy desesperada, me voy a enloquecer, entonces sí, me pareció sola, esa es una de las cosas que más me pareció." (comunicación personal, 18 de abril de 2022).

Es por esto que sería importante fomentar espacios de conversación, *"también sería chévere como un acompañamiento entre muchas mujeres embarazadas, porque al fin y al cabo pues chévere generar estos espacios de hablar, para poder hablar" (Carolina, comunicación personal, 7 de abril de 2022).*

De hecho, la relevancia del apoyo grupal la vemos reflejada en el relato de Nicolle (comunicación personal, 5 de abril de 2022):

Yo tenía un grupo de seis amigas. todas estábamos embarazadas, o sea, unas ya estaban embarazadas, otras estaban por quedar embarazadas, entonces digamos que fue un parche súper chévere, pues porque todas en el mismo plan, pues todas con las mismas dolencias, con los mismos miedos, con lo mismo todo, entonces estuvo bastante divertido.

Asimismo, el compartir experiencias con mujeres quienes tenían roles similares brindaba una sensación de calma, en palabras de Claudia (comunicación personal, 6 de abril de 2022) *"yo sabía que todo iba a volver a su normalidad, porque pues en el modelaje*

también tengo muchas amigas que son mamás, entonces muchas me decían como ‘tranquila, todo vuelve a su lugar, cuídate mucho’.

Maternidad y Cultura

Ahora bien, es importante mencionar el papel que juega la cultura mientras la mujer atraviesa por un embarazo; se evidenciaron muchos mitos y relatos culturales que pudieron generar angustias y preocupaciones en las participantes; como menciona Alejandra (comunicación personal, 8 de abril de 2022):

¿Sabes? como que yo pensé que eran angustias mías y resulta que hablando con mi partera me di cuenta que son cosas que vienen de generación en generación, yo tenía una angustia terrible que era: yo que soy chiquita, ¿cómo voy a parir si soy muy, muy delgada?, como estrecha, muy estrecha, ¿no? Porque mi mamá tuvo cuatro hijos y los cuatro los tuvo por cesárea que porque no podía parir porque era muy estrecha, entonces yo llegué con esa angustia y le dije a mi partera, y me dijo ‘eso es un mito, eso no es real, obviamente tu puedes parir, todas las mujeres podemos parir’ (...) esas pequeñas angustias que iban saliendo no eran mías, me empecé a dar cuenta que no eran mías, que eran cosas que me contaba la sociedad, que me contaba la doctora de la clínica, que me decía mi abuela, que me decía mi mamá, que me decía mi amiga que tuvo una cesárea terrible y todas esas cositas se empiezan a guardar en el subconsciente y uno piensa que es de uno, pero resulta que no, son miedos de los otros que están acumulados en uno, que es lo más loco.

Adicionalmente, se identificaron temores respecto a la lactancia y a las creencias del ‘deber ser’ respecto a esta:

Esa presión de que ‘es que todo el mundo tiene que lactar y es lo mejor’, y es solo líquido y yo no sé qué, una cantidad de cosas, que yo digo ‘pucha, saturan’ (...) entonces estábamos en la unidad sentadas siete mujeres y le salía un montón de leche materna y ellas ‘¿y qué más hago?’ y claro, pues el estrés tan hijueputa de tener al niño ahí internado, pues antes le sale a uno leche, entonces como que yo

decía hay demasiada presión, hay demasiado estrés de eso (Luisa, comunicación personal, 18 de abril de 2022).

Incluso, pareciera que se ha instaurado una visión idealizada y romantizada del embarazo, donde la llegada de un bebé está llena de *ilusión*:

Antes la emoción era como emoción a qué va a pasar, que lindo el embarazo ¿no? Porque uno ha romantizado un montón el embarazo, entonces yo era con la ilusión de que 'ay divino el embarazo', no, espérate, resulta que, pues no fue divino ni nada, pues es lindo, pero pues también tiene su sombra, que es como todo lo que yo estoy viviendo, entonces empezó a cambiar [la ilusión], también con momentos de tristeza (Alejandra, comunicación personal, 8 de abril de 2022).

Por otro lado, algunas mujeres encuentran *beneficios* sociales de estar embarazadas, en palabras de Nicolle (*comunicación personal, 5 de abril de 2022*):

Es lo mejor porque todo el mundo te da la silla, llegas al restaurante y te dan mesa si no tienes, o sea, como que la gente es consciente de que uno puede estarla pasando mal o no, pero es incómodo digamos tener una barriga, la gente es súper condescendiente contigo entonces eso es chévere, porque en general la ciudad, en Bogotá, por ejemplo, la ciudad es súper agresiva entonces uno cuando es mujer sola es la mierda, pero cuando uno está embarazado es como 'ah, respeto'.

Maternidad y Prácticas de Cuidado

Maternidad y Prácticas Médicas

En esta categoría fue evidente como muchas de las mujeres se mostraron inconformes ante las prácticas médicas; de manera que fue necesario buscar prácticas alternativas que solventaran necesidades emocionales (de lo que se hablará posteriormente). Así, varias de las inconformidades se dieron a partir de los excesivos controles y exámenes médicos que podían *saturar* en información:

la medicina tradicional es muy buena, pero es muy al grano, nunca te preguntan, 'bueno mamá, ¿tú cómo te sientes?', es como muy examen, sáquese sangre, ecografías, como muy para saber que usted esté bien y ya punto, hoy en día es un

poco abrumador la cantidad de exámenes que te hacen (...) hoy en día es tanta información que llega a ser un poco abrumadora y es chévere, pero al final también esto es como ya demasiado (Carolina, comunicación personal, 7 de abril de 2022).

Adicionalmente, el momento del parto pudo ser identificado como uno de los más complicados para muchas mujeres; esto en el sentido de que se deja la autonomía y las propias decisiones a merced del protocolo médico, *“En el momento en el que uno entra en la clínica uno está a merced del protocolo médico de la clínica. Y tiene que estar en paz con eso, porque ahí no hay nada que hacer.” (Zara, comunicación personal, 5 de abril de 2022).* De igual manera, Daniela (*comunicación personal, 16 de abril de 2022*) menciona:

Todo esto tan trágico que uno vive en las clínicas porque hay mucha violencia obstétrica”, para ejemplificar lo anterior nos apoyaremos en su experiencia “una enfermera (...) me regañó, o sea, de verdad me regañó mal, como ‘pero usted ¿qué tomó?’ y yo como ‘no, nada’, y luego me acordé, que me había tomado un agua de manzanilla (...) muy desde la sinceridad y desde la inocencia le dije y la nena se puso bravísima conmigo, que si era que yo también ya me había bañado con hojas de brevo y que si no sé qué, yo le dije ‘no, yo no hice nada de eso’, ‘se acuesta ya’ me dijo, y yo ‘bueno, está bien’, y cuando me acosté, no, casi me muero, o sea, el dolor es asqueroso, o sea, eso es lo peor que le pueden decir a una mujer disque acuéstese, a menos que uno lo sienta como su necesidad, pero pues yo no quería acostarme, obviamente para mí transitar el dolor era mejor de pie”. De igual modo, se identifican fallas en el sistema de salud en donde el personal disponible no es suficiente para atender a todas las madres que llegan a trabajo de parto “No alcanza como el personal que tienen para atender a todas las mamás (...) entonces yo le dije a la señora, le dije como ‘oye, ¿me pones la anestesia? Es que de verdad me está doliendo mucho’ y la chica, que era de hecho como estudiante, me dijo ‘no mira, la verdad el anesthesiólogo está en una cirugía de corazón abierto y no va a venir por ti.’

De igual modo, el lenguaje y la forma de proceder en el contexto clínico genera angustias:

te van a desembarazar, que el término es terrible, yo lo he usado [ella es médica epidemióloga], pero el término es ..., cuando le toca a uno de ese lado es ..., ya vienen a desembarazarte y pues porque antes de que pase algo, yo le dije 'bueno, listo', (...), la ginecóloga me iba hablando, la que estaba de turno me decía 'mira, te salió esto', y estaba ahí la auxiliar de enfermería y me iban empelotando, ella me hablaba del tema 'y te vamos a sacar a los bebés, ya viene tu ginecólogo' y me iba quitando el brasier, los calzones, me canalizaron, demasiado estímulo (Luisa, comunicación personal, 18 de abril de 2022).

En cuanto a la salud mental, la medicación psiquiátrica y el embarazo, se encontró que este último puede cumplir un rol medicinal:

yo empecé a ir donde un psiquiatra cuando quedé embarazada porque me dijeron 've donde el psiquiatra porque tú eres depresiva', y dije 'bueno', y fui dos veces y no quise volver porque ella me estaba insistiendo en tomar antidepresivos y yo pues no quería tomar antidepresivos, porque además hablé con la partera y ella me dijo '¿por qué no, y lo pienso también, usar esta herramienta que es el embarazo, tan poderosa, para poder sanar esa depresión?', puede ser mucho más profundo y mucho más bonito sanarla desde ahí que empezar a tomar unos antidepresivos que me tapen toda la mierda, perdón la palabra, que hay por allá adentro, ¿me entiendes? entonces dije 'no, voy a hacer este proceso yo en este momento', me voy a escuchar más y lo voy a hacer yo con mi bebé, con la práctica de yoga prenatal, con todas mis prácticas espirituales, con mi partera que es maravillosa ella, que me ha ayudado mucho también con este proceso y con esta auto sanación que la tenemos todos, ¿no?, que es medicina pura, el embarazo es medicina pura, el embarazo alivia cualquier dolor del alma o del cuerpo físico. (Alejandra, comunicación personal, 8 de abril de 2022).

Maternidad y Prácticas Alternativas

Como se mencionó anteriormente, muchas de las mujeres coincidieron en que las prácticas médicas ignoraban lo emocional y psíquico, por lo tanto, buscaron

acompañamientos de doulas o parteras durante su embarazo, para de esta manera poder tener una experiencia más consciente, cómoda y amorosa:

yo escucho mucho mi instinto como mujer y como ser, y desde el principio supe que el parto tenía que ser real, que tenía que ser un parto en casa o donde fuera que no fuera una clínica, y que fuera en agua, que fuera cómodo para mí y para el bebé, que fuera amoroso y que fuera consciente, nunca lo dudé, nunca (Alejandra, comunicación personal, 8 de abril de 2022).

En estos espacios de acompañamiento también las madres buscaban trabajar con sus diferentes angustias y heridas del pasado que no parecían ser tan claras:

El hecho de haber tenido partera fue como súper sanador porque también salieron muchas cosas, pero ya tenía como la posibilidad de verlo más claro, no sé, fue como súper sanador porque salieron incluso cosas como con mi papá, como que me falta honrar como la energía masculina (...) honrar su energía porque realmente sin él, pues no hubiera yo podido nacer y es un poco como reconocer eso (Daniela, comunicación personal, 16 de abril de 2022).

Asimismo, el acompañamiento con una doula permite acercarse en pareja a esta nueva experiencia:

fue una experiencia súper bonita sobre todo porque fue una experiencia que hicimos junto con mi esposo, (...) fue un proceso súper bonito como de irlo acercando a él al proceso de la gestación, el embarazo, el parto, que entendiera lo que es un cordón umbilical, porque con ella hicimos como unas clases de todo el tema fisiológico y unas terapias de todo el tema más emocional, entonces habían unos temas que eran simplemente como académicos y otros temas que eran más experienciales, entonces íbamos a su consultorio, ella me hacía masajes, nos explicaba cosas, cantábamos mantras, así, como tratar de generar una conexión, mamá, bebé, papá” (Zara, comunicación personal, 5 de abril de 2022).

De igual modo, también en algunos casos hubo un acompañamiento complementario entre una doula y otra persona que brindaba otros servicios para favorecer el bienestar de la madre:

El acompañamiento con la doula fue muy bonito, porque pues fue con dos personas (...) entonces fueron como algunos talleres divinos que todo el tiempo los hicimos con mi esposo, como talleres desde la pregestación, temas de alimentación, cuidados del recién nacido, todo el tema de la cuarentena, y uno como que empieza a entender una cantidad de cosas que a uno nunca le han dicho y nunca le han explicado del tema de la lactancia, que no es nada fácil. Aparte, otra persona que tenemos me hacía masajes, como que te explican un poco el proceso (...) todo el acompañamiento es muy bonito (Carolina, comunicación personal, 7 de abril de 2022).

Práctica de Yoga Prenatal y Cambios Corporales

Los resultados hallados con respecto a la práctica de yoga prenatal y los cambios corporales se ven marcados por los propios ritmos del embarazo:

Tú al principio no quieres moverte y tampoco debes, pues porque es el momento en que pues todo se está como pegando y formando y demás. En el segundo trimestre es increíble la energía que tú tienes y la flexibilidad, uno es muy flexible, impresionantemente flexible por la elastina, y después ya el tercer trimestre ya es como cansancio, entonces tú quieres, rico moverse porque también te da energía y personalmente a mí, pues soy una persona tan activa, el hecho de moverme para mí es como mi terapia (Carolina, comunicación personal, 7 de abril de 2022).

De igual modo, es interesante ver cómo el cuerpo mismo va cambiando con cada práctica realizada, es decir que no es un cuerpo uniforme e inmodificable, sino que por el contrario la práctica construye un nuevo cuerpo:

En cualquier práctica de yoga embarazada o no embarazada, el cuerpo cambia con la práctica, pero uno también aprende a que el cuerpo no es la práctica, el cuerpo es un vehículo que te conecta y además el cuerpo no es estático, (...) entonces yo

puedo hacer una práctica hoy y hoy estoy súper, no sé, en mi día maravilloso y me puedo parar de cabeza y puedo hacer pincha y puedo ser la más flexible el planeta y mañana no, porque así somos, y eso no quiere decir que yo haya retrocedido, entonces fue también un proceso como para aceptar el cuerpo como está hoy, hoy está así y así está bien, y mañana estará diferente y así está bien también (Zara, comunicación personal, 5 de abril de 2022).

Con respecto a las expectativas con las que las mujeres llegan a la práctica se evidencia que estas varían mucho entre ellas, algunas buscaban beneficios físicos:

Que me quitara el dolor de cadera, esa era mi expectativa [con respecto a la práctica de yoga prenatal] (...) me ayudaba con la apertura de la cadera, sobre todo me ayudaba a llegar tan mamada que dormía infinito, entonces como que uno se quita el estrés y es feliz un rato y llega a la casa y no mata a nadie (Nicolle, comunicación personal, 5 de abril de 2022).

Otras buscaban un espacio para compartir con su bebé a través del movimiento:

"yo buscaba en la práctica estar con ella [la bebé], estirar porque a mí me encanta estirar, o sea, para mí mover el cuerpo es vital, sí, como que de verdad si no lo hago, me abrumo, entonces eso, como que buscaba moverme, estirar, conectar con la bebé, poder entrar como en un lugar más tranquilo y poder como sobre todo, los toltecas hablan como de la acumulación del silencio y es como poder encontrar varias veces este lugar de silencio, de quietud, para poder retornar a él las veces que fueran necesarias y que son necesarias en este proceso de parto, de postparto, de crianza, y bueno de materner en general (Daniela, comunicación personal, 16 de abril de 2022).

Esta conexión mamá-bebé posibilitó la creación del vínculo entre ellos dos, en donde el embarazo y posteriormente la labor de parto era un trabajo colaborativo, que no sólo recaía en las capacidades de la madre:

Durante las sesiones de yoga prenatal como que me conectaba mucho con él, le hablaba y le hablaba y le decía 'volteate Tiago, te tienes que voltear, no seas

conchudo, te vas a voltear, esto es un trabajo de los dos, esto no es solo mío, voltéate' así todos los días, cuando llegué al siguiente control yo le dije 'doctor, él venía sentado, yo creo que ya está de cabecita, pues para que todo salga bien' [en el parto natural] y cuando miró dijo 'sí, perfecto, él ya está' (Claudia, comunicación personal, 6 de abril de 2022).

Asimismo, para Luisa era un momento para comunicarse y compartir con sus bebés:

Ellos se movían [era un embarazo gemelar], yo sentía que ellos disfrutaban su clase, igual yo les contaba, yo les hablaba y les decía 'vamos a hacer yoga' y cuando era ese momento como de cuál es la intención, yo ponía como una intención muy alineada con lo que estuviera necesitando en ese momento, nunca sentí como que no les gustara o como que en ese momento justo los tengo ahí como atravesados, no, siempre estuvieron como muy tranquilos (comunicación personal, 18 de abril de 2022).

En algunos casos se menciona la importancia de escuchar al cuerpo que está atravesando todos estos cambios:

A veces, uy, a veces me canso muy rápido, como que el cuerpo ya está agotado y ya como que simplemente me quiero acostar y me acuesto, así la clase siga me acuesto, como que he aprendido mucho también a escuchar más mi cuerpo porque antes lo escuchaba, pero era como sí, lo escucho, pero pues ese es el cuerpo y yo lo puedo manejar con la mente entonces no importa. No, ya no, en este momento si mi cuerpo me está diciendo 'para' paro, porque es que es el bebé también que está ahí diciéndomelo, no solo mi cuerpo, es un bebé, un ser, que me está diciendo esto no está tan cómodo, entonces como que estoy mucho más sensible, corporalmente estoy mucho más sensible y me está hablando un montón el cuerpo físico sobre el bebé y sobre lo que me pasa a mí también más profundamente y lo estoy escuchando mucho más (Alejandra, comunicación personal, 8 de abril de 2022).

De igual modo, la práctica de yoga prenatal pudo convertirse en parte de la rutina cotidiana de las madres:

El cuerpo, literal el cuerpo me lo pedía. Yo tenía que levantarme y estirar, o sea, si yo no estiraba, si yo no hacía mínimo 20 minutos de cualquier vídeo de yoga prenatal de YouTube, yo sentía que en el día mi cuerpo no estaba bien. Entonces me dolía la espalda (...) era súper raro, pero el día que yo no hiciera un poquito de yoga, era feo, entonces como que el cuerpo me lo pedía (Claudia, comunicación personal, 6 de abril de 2022).

Además, la práctica de asanas y de diferentes secuencias también podía brindar una mejor preparación física para el momento del parto:

Era más como un darle continuidad a eso que ya había ganado, pero sí era muy como fortalecer un poco los músculos y prepararlos para el momento del parto y estirar la cadera y como ayudarle al cuerpo a abrazar ese cambio, es como lo que me dio el yoga prenatal, como estirar las caderas y preparar el cuerpo sobre todo para el momento del parto y el postparto (Manuela, comunicación personal, 4 de abril de 2022).

Práctica de Yoga y Cambios Psíquicos

Práctica de Yoga en Relación a las Emociones, Fantasías, Pensamientos y Miedos

En esta categoría se evidenció que la mayoría de las madres atribuyen la decisión de practicar yoga prenatal a la sensación de tranquilidad y de bienestar emocional que les generaba, más allá de un mero beneficio físico:

Yo sí lo empecé haciendo como una práctica física netamente, pero después me di cuenta que más que una práctica física a mí me gustaba hacer yoga porque me calmaba la cabeza, porque me calmaba la mente, como que me conectaba conmigo misma (...) empecé a meditar demasiado, hacer visualizaciones, a conectarme con el bebé, y creo que también eso en parte hizo que mi embarazo fuera como tan sano, porque yo siento que estaba como muy fuerte mentalmente para lo que viniera y desde el momento de la cesárea, el tema de la anestesia como que yo estaba en mi cuento, yo estaba como muy conectada y eso lo hice es como por el trabajo que he hecho de yoga de muchos años, que uno dice ahí hago yoga, pero el yoga más

allá, va mucho más allá, de ser una práctica de ejercicio físico (Carolina, comunicación personal, 7 de abril de 2022).

De igual manera, Luisa (*comunicación personal, 18 de abril de 2022*) menciona este interés por lo físico, específicamente por la apariencia física, lo cual se fue transformando y convirtiéndose en una herramienta que fomenta el bienestar:

Yo empecé a hacer yoga, por ejemplo, desde el colegio, pero en el colegio lo hacía por ejercicio realmente que me quiero ver así y asá, y lo veía en las profesoras de yoga, entonces decía este es el ejercicio para mí, después siempre me ha ayudado mucho a aquietar la mente, (...) entonces a mí este me encanta porque además pongámosle una intención a la práctica, a mí todas esas cosas me encantan, entonces yo decía, esto es lo mío y uno ve resultados, y como que lo disfrutaba mucho.

Para otras mujeres, la práctica siempre se ha asociado a una conexión con las emociones y con lo difícil de tramitar:

A mí la práctica de yoga siempre me abre emocionalmente muchísimo, como que le da tránsito a mis emociones, de alguna manera me ayuda a que si yo tengo mis emociones atoradas, yo las pueda expresar, normalmente después de la práctica de yoga yo puedo como sacar muchas cosas y expresarlas de diferente manera, sea verbal o físicamente, si tengo el cuello muy cargado, el cuello se relaja y entrega, o si tengo una conversación incómoda atravesada pues la puedo tener sin sufrir, o si tengo un proceso creativo en proceso lo puedo resolver, entonces emocionalmente la práctica siempre ha sido como un vehículo de aprendizaje y de tránsito emocional, de integración emocional, y embarazada pues mucho más (...) entonces emocionalmente yo siento que es súper necesario, o sea, yo siempre he dicho que a mí el yoga y el ejercicio me mantienen cuerda, sino, yo creo que ya hubiera enloquecido (Zara, comunicación personal, 5 de abril de 2022).

Asimismo, para Daniela, los mayores beneficios de la práctica eran las sensaciones de calma, relajación e introspección, a las que podía darles un lugar:

El mayor cambio y la mayor necesidad la sentía era a nivel mental, [sentía] calma, relajación, introspección, así, como ese momento de poder reconocer por qué ese dolor, qué era lo que me estaba queriendo decir, como poder detenerme un poquito, no estar en el corre-corre porque pues yo he sido súper activa toda mi vida físicamente y también mentalmente, entonces era también como parar, sobre todo eso (comunicación personal, 16 de abril de 2022).

Por su parte, el momento de la práctica no sólo brinda sensaciones de calma y tranquilidad, también es un momento de confrontación con emociones como la ira y el dolor:

A veces como estoy así como medio sanando toda esa rabia y toda esa ira, a veces termino con más rabia, como que está todo a flor de piel, entonces como cuando uno abre una herida con pus y sale el pus y está ahí el pus afuera, pero pues la herida ya está sanando porque está saliendo el pus, pues precisamente algo así, entonces me siento como muy irritable y eso me ha pasado un montón, estoy súper irritable, intolerante con mi esposo sobre todo, entonces cuando termino las prácticas a veces estoy ya demasiado sensible, demasiado irritante y no, no puedo que me hablen, a veces termino mucho más tranquila, depende del momento en el que esté, pero últimamente como me estaba dando mucho lo de la rabia, termino como rayada, pero está bien, es decir, está haciendo lo que tiene que hacer la práctica (Alejandra, comunicación personal, 8 de abril de 2022).

Por otro lado, algunas mujeres asociaban diferentes emociones despertadas a partir del tipo de práctica y las partes del cuerpo implicadas en esta:

Habían días en los que uno lloraba, el tema emocional es fuerte, uno es muy sensible, embarazada cualquier cosita o te hace reír o te hace llorar (...) las emociones son más..., más..., no sé cómo decirlo, como que lo sientes más, como que eres más vulnerable y haciendo yoga muchas veces digamos, depende las prácticas que haces, pero entonces una práctica donde estás trabajando mucho el tema de las caderas, tú haciendo apertura de cadera también estás como liberando y soltando muchas emociones que guardan las caderas, ¿no? O sea, ahí también

hacemos estas aperturas, como el arco son cosas del corazón, entonces también como que sin querer como que tú empiezas a sentir mucho como que hay mucho movimiento y como que terminas movida, pero también hay veces en que terminas soltando cosas que son ricas (...) te sientes liberada (Carolina, comunicación personal, 7 de abril de 2022).

Finalmente, varias mujeres expresaron sentir los verdaderos efectos de la práctica en el momento del parto:

Mientras que me hacían la cesárea lo que yo hice fue cerrar los ojos y respirar, y eso hasta yo dije 'es increíble lo que el yoga ha hecho en mi vida', como que cerré los ojos y me pusieron la epidural, ni la sentí la anestesia y hasta la médica toda linda dijo 'ay, ella es yogui, póngale musiquita' y me puso una música de relajación y yo estuve muy fresca, entonces ahí es donde uno dice 'ahí es donde está la práctica de yoga realmente', en ese momento en donde uno puede estar tensionado, está nervioso, no sabes qué va a pasar, estás en una sala de cirugía, era la primera cirugía en mi vida, mi primera anestesia, nunca en la vida me habían operado, y ahí es cuando realmente tú ves que el yoga como que hace un efecto en ti, y lo vi clarito. Yo no estaba nerviosa. Estaba fresca, estaba como en un trance ahí raro, respirando, con los ojos cerrados y respirando tranquila. (Carolina, comunicación personal, 7 de abril de 2022).

La entrada a este estado meditativo durante el parto es otra característica muy relevante:

yo no sé cómo logro entrar allá, pero yo puedo respirar, o sea, súper tranquila, digamos el dolor, o sea es como que puedo utilizar todas las herramientas que he conocido en yoga (...) entonces, pues todos estos momentos de dolor como respirarlos, y en los dos partos, o sea, no sé, es como que entro en otro modo, o sea, como en modo meditación de una (Daniela, comunicación personal, 16 de abril de 2022).

Como se ha dicho, el ritmo y control de la respiración también son una herramienta útil en la labor de parto y en otros contextos pues esta ayuda a la regulación emocional:

cuando me iban a meter a la cesárea, pues obviamente a mí ya todas las emociones ..., entonces se me empezaron como a aguar los ojos y como que iba a empezar a llorar y la enfermera 'no, tú tienes que respirar', entonces era nuevamente como eso, como ayudarme a estar aquí la respiración, sobre todo la respiración era lo que más lograba llevar a otras partes (Luisa, comunicación personal, 18 de abril de 2022).

Discusión y Conclusiones

En este capítulo se relaciona y contrasta la información de los resultados y la teoría, esto buscando responder a la pregunta que motivó en un primer lugar esta investigación: A partir de los cambios psíquicos y corporales que trae el embarazo ¿Qué función psicológica tiene la práctica de yoga prenatal para las madres? En este sentido, iniciaremos por responder a nuestros objetivos específicos, para posteriormente contestar a nuestro objetivo general y pregunta de investigación. Luego, concluiremos planteando algunas virtudes y dificultades que identificamos sobre el proceso de realizar esta investigación. Por último, nombraremos nuestros aprendizajes y haremos algunas recomendaciones para futuras investigaciones sobre este tema.

Es pertinente comenzar desde nuestro principal objeto de estudio: la maternidad, entendiendo este fenómeno como un momento de la vida de la mujer donde hay múltiples cambios corporales y psíquicos. En primer lugar, nos gustaría comenzar por caracterizar los cambios psíquicos y corporales por los que pasan las mujeres durante su embarazo. Las mujeres entrevistadas hablan de la maternidad como un cambio en la identidad, donde junto con la nueva vida que se está gestando, se está preparando y desarrollando la *yo-madre*, lo que les genera grandes preocupaciones, angustias, gozos y alegrías. Además, esto implica una diferenciación con la propia madre, pues es evidente que para ahora ocupar ese rol debe manifestarse una diferenciación de la *yo-hija*.

Por lo tanto, las angustias alrededor de la construcción de la nueva identidad de la mujer embarazada que está cercana a convertirse en madre, pueden relacionarse a un

temor desde las fantasías edípicas. Pues, si bien en la infancia la niña desea reemplazar a su madre para quedarse con el padre, la consumación del Edipo genera angustia y culpa. Por lo tanto, ahora en el presente estando cerca a ocupar el rol de la yo-madre, pueden revivirse estos miedos donde se teme destruir completamente a la propia madre y el vínculo con ella (Langer, 1976). Asimismo, según Rahel-Leff (citado en Weilg, 2016) hay toda una transición del concebirse como hija al hacerlo como madre, lo que hace que se revivan experiencias de la infancia con la propia madre para ahora identificarse con ella.

En este orden de ideas, el embarazo y la maternidad reviven la relación con la propia madre e implican una serie de diferenciaciones e identificaciones. Muchas de las mujeres entrevistadas mencionaron cómo ahora empatizan más con la madre, lo que posibilitó la comprensión de muchos elementos que desde el yo-hija no tenían el mismo significado. Además, también exponen cómo tuvieron que poner ciertos límites al ahora ocupar un lugar de madres. Estas madres entrevistadas reconocieron que ahora son ellas las que toman decisiones con sus hijos. Así, como menciona Langer (1976) al momento de gestar, la mujer repite sin querer y sin darse cuenta, la relación que tuvo con su madre ahora con el feto; lo que puede implicar tanto experiencias hostiles y difíciles de la infancia, como identificaciones desde el comprender a su madre como un modelo a seguir para su propia maternidad.

En segundo lugar, otro elemento que llama nuestra atención es la idealización de la experiencia de la gestación por parte de las mujeres entrevistadas. Pues, parece que el embarazo se convierte en un elemento todopoderoso, curador y sanador de todo mal, donde no cabe espacio para el dolor y el malestar. Así, el embarazo logra mejorar todos los problemas de la *yo antes de ser madre*; mejorando la relación con la mamá del pasado, la relación con la pareja, la relación con el propio cuerpo e incluso la relación consigo misma y sus estados internos.

Sin embargo, varias de las mujeres expresaron que lo realmente difícil es el momento del postparto, donde hay una constante sensación de vacío y soledad; así, como mencionan Soifer (1973) y Bermúdez & Botero (2016), las angustias más grandes del

embarazo pueden llegar en los últimos meses, provocando así nacimientos prematuros (como en el caso de una de nuestras entrevistadas), falsas contracciones, e incluso, según Deutsch (citada en Langer, 1976) el parto puede revivir ansiedades de separación asociadas al propio nacimiento y a la relación con la propia madre. En este sentido, las mujeres entrevistadas pudieron llenar la experiencia del embarazo con información que mitigara todas estas ansiedades, las cuales pudieron ser más intensas durante el postparto.

Por otro lado, un elemento que llama nuestra atención es la percepción sobre el atractivo físico que muchas de las mujeres entrevistadas dan sobre sí mismas durante el embarazo. Estas mujeres mencionan sentirse guapas y radiantes en el proceso de gestación, lo que las lleva incluso a resaltar los cambios físicos propios del embarazo con la ropa que usan. Esto difiere con lo estudiado, pues, según Bermudez y Botero (2016), la subida de peso y el aumento de tamaño del vientre están asociados a sentimientos de fealdad y depresiones.

Ahora bien, como se ha mencionado a lo largo de la investigación, todas las angustias y cambios psíquicos se dan a la par de los intensos cambios corporales por los que las mujeres están atravesando en este momento. En primer lugar, podemos afirmar que todo síntoma y cambio físico tendrá una connotación en el psiquismo de la mujer; esto en relación a sus vivencias, su propia historia de vida y la relación con su propia madre. Los síntomas más frecuentes fueron las náuseas, vómitos e hipersomnia. Respecto al primero, Langer (1976) plantea los vómitos como la protesta simbólica y descarga de las tendencias negativas de la mujer embarazada. Aquí, ella fantasea con una expulsión imaginaria de manera oral; asimismo, algunas de las entrevistadas asociaron este síntoma a sentimientos de rechazo.

Adicionalmente, en diversas investigaciones los antojos eran de los síntomas más comunes en mujeres embarazadas; no obstante, este no fue un síntoma común en nuestras participantes, pues solo una de ellas hace referencia a estos en un momento específico de su embarazo. Langer (1976) habla de los antojos como una reafirmación constante del embarazo, lo cual va en concordancia con el caso de nuestra entrevistada, quien afirmó una

necesidad inmediata de comunicar su embarazo públicamente ante los anteriores múltiples intentos fallidos de quedar embarazada.

En contraposición, varias de las entrevistadas manifestaron no tener síntoma alguno. Relacionado con esto, Langer (1976) expone que las mujeres que tenían una buena relación con la madre y consigo mismas experimentaban menos síntomas y angustias que las mujeres que provienen de ambientes familiares caóticos y complejos. Asimismo, menciona el rol de la cultura, pues las embarazadas inmersas en contextos menos machistas, donde lo femenino era apreciado sin connotaciones negativas, vivían embarazos tranquilos, sin mayores complicaciones o malestares.

De igual modo, teniendo en cuenta el contexto colombiano que habitamos, pudimos corroborar los planteamientos de Del Carmen et al (2016), quienes afirman que para la población colombiana existen algunas condiciones previas necesarias para la maternidad, en nuestro caso el haber terminado los estudios universitarios fue importante para las participantes. Con respecto a la vida en la ciudad, algunas participantes afirmaron que la etapa del embarazo les permitía tener ciertos beneficios sociales como lo son las sillas en el transporte y las mesas en los restaurantes, lo cual demuestra algunas prácticas sociales que se han construido en torno al embarazo (Palomar, 2005).

Con respecto a los controles prenatales y al curso de preparación para la maternidad y la paternidad, los cuales hacen parte de las directrices estipuladas por el Ministerio de Salud para la atención a madres gestantes. Las entrevistadas manifestaron cierta inconformidad en relación al número elevado de exámenes y valoraciones médicas que les realizaban, principalmente porque no había un acompañamiento integral; es decir que, estos exámenes solo recolectaban información fisiológica y los profesionales de la salud inmersos en estos acompañamientos no brindaban un trato cálido, ni generaban rapport con las madres.

Principalmente, este último tema fue relevante en la experiencia de nuestras entrevistadas, pues varias afirmaron que nunca les preguntaron cómo se sentían anímicamente. Algunas experimentaron violencia obstétrica durante el parto y, en todas,

estuvo claro cómo se ha dado la medicalización del embarazo. Según Alvez (2019) la mujer ocupa una posición pasiva y de obediencia durante todo el embarazo, siendo asesorada por especialistas y expertos, quienes sitúan las necesidades y deseos de las madres en un segundo plano. Además, se espera que estas cumplan a cabalidad con todas las instrucciones que les brindan, para de esta manera focalizarse en el bienestar del bebé. En este proceso se desplaza a la madre de su propia experiencia, y se espera que esta entregue el control y el seguimiento a un otro.

Partiendo de esta inconformidad con el sistema tradicional de atención médica es que surge la necesidad de buscar métodos alternativos de cuidado, en donde sea la propia persona el centro del acompañamiento. Es así como nuestras entrevistadas recurrieron al acompañamiento con parteras, doulas, medicina alternativa y también a la práctica de yoga prenatal. Principalmente, para tener una experiencia más consciente, amorosa, cuidadosa y en donde se sintieran cómodas y seguras.

Teniendo en cuenta las motivaciones y expectativas de las madres con respecto al espacio de práctica de yoga prenatal, también podemos afirmar que para ellas, este espacio de práctica les permitía tener un cuerpo como “un templo tan limpio como el alma” (Iyengar, 2015), muchas en sus relatos utilizaron expresiones como “limpiar el mugre”, “sacar la basura o la mierda” de adentro, pues se referían a la manera como la práctica de yoga prenatal en conjunto con la experiencia de estar embarazadas, era un momento preciso para sanar, cuestionar y reflexionar sobre sí mismas (Stewart, 2005), lo cual posibilitó el autoconocimiento y el autodesarrollo (Calle, 2019).

Teniendo en cuenta el carácter fenomenológico-hermenéutico de esta investigación, además, después de haber interpretado los relatos de cada una de nuestras entrevistadas, podemos afirmar que la práctica que cada una de ellas realizaba estaba centrada y era adaptada a sus propias necesidades. De esta manera, las madres tenían prácticas con espacios para el movimiento y la ejecución de asanas, así como para la reflexión y la meditación.

Con respecto al movimiento, la práctica de asanas se centraba principalmente en dos objetivos: aliviar los malestares o dolores físicos de las madres y realizar una preparación del cuerpo para el parto natural, en especial del suelo pélvico. Asimismo, un aspecto que resaltaron las madres es el empoderamiento que sintieron durante su labor de parto, en su mayoría manifestaron sentirse poderosas, seguras de sí mismas, aplicando diversas técnicas de respiración para controlar el dolor y estableciendo una comunicación con sus hijos durante el proceso. Lo anterior, está ligado a los hallazgos obtenidos por Riley & Drake (2013), quienes afirman que las madres practicantes de yoga prenatal reportan un confort significativo mayor durante el parto, mayores índices de autoeficacia y sentimiento de seguridad en sí mismas.

Ahora bien, con respecto a nuestro objetivo general y a nuestra pregunta de investigación, aunque con la práctica se pueden ejercitar cualidades físicas como la flexibilidad y la fuerza, como afirma Bonura (2014) son los componentes no físicos del yoga los que producen los beneficios propios de esta práctica. Esto es algo que pudimos corroborar con los relatos de nuestras entrevistadas, quienes afirmaban que la práctica de yoga era algo que iba más allá de la práctica física, pues los espacios destinados para la respiración, la meditación y el mindfulness los consideran como enriquecedores de la experiencia, en algunas estos generaban sentimientos de tranquilidad, bienestar y liberación del estrés, esto está en la línea de los planteamiento de diversos autores como Vieten & Astin, Muzik et al, Beddoe et al, Raskshani et al, (citados en Riley & Drake, 2013).

Sin embargo, en contraposición, también hubo madres quienes con la práctica revivían y recordaban momentos de ira o tristeza, de manera que estos sentimientos perduraban después de la práctica. Lo cual nos permite ver cómo los efectos de la práctica no pueden ser generalizados ni uniformes en todas las madres. De hecho, estos momentos de confrontación con emociones como la ira y la tristeza son los que las madres califican como momentos de conexión con aquello que es difícil de tramitar y dar sentido, lo que es considerado por ellas como un momento “de apertura y de soltar”.

Efectivamente, de acuerdo a lo planteado por Steward (2005), el yoga sólo puede ser entendido por medio de la práctica, esto es algo que pudimos evidenciar en todas nuestras participantes, quienes también afirmaban como esta práctica permeaba y modificaba tanto su psiquismo como su propio cuerpo. Esto ejemplifica los propios ritmos que tiene cada persona y por ende cada cuerpo, quienes están permeadas por emociones y vivencias subjetivas que están situadas en un contexto particular.

A partir de lo expuesto anteriormente, podemos concluir que la contemplación de la impermanencia de los cambios corporales y psíquicos es la principal función psicológica de la práctica de yoga en mujeres embarazadas. Es decir que la práctica de yoga, a través de las secuencias de asanas, técnicas de respiración y meditación permite la aceptación del cuerpo y psiquismo del presente, tal cual es. Asimismo, esta práctica permite una mayor conexión con el propio cuerpo y con la vida que se está gestando, de manera que los intensos sentimientos y cambios característicos del embarazo son vividos con un mayor disfrute y placer.

Por otro lado, la relación y la reflexión constante a través del trabajo del cuerpo, permitió a muchas de estas mujeres hacer consciencia sobre vivencias dolorosas de su vida; reconociendo como los síntomas o sensaciones físicas indicaban alguna relación con sus experiencias. De esta manera, el proceso del embarazo acompañado de la práctica de yoga prenatal es una poderosa herramienta de autoconocimiento y autoindagación.

Fue fascinante para nosotras escuchar y comprender los relatos de las madres, donde hay una variedad de emociones y angustias que se dan a la par de los cambios corporales. Así, la experiencia emocional se ve inmersa en un cuerpo cambiante en este momento de la vida de la mujer, donde la constante movilización de este cuerpo a través de la práctica de yoga prenatal hace más evidentes los cambios y la consciencia sobre estos.

En este sentido, así como son evidentes los cambios en el psiquismo, en la práctica de yoga el cuerpo también es mutable; es decir, a veces es flexible, otras veces está dolorido, la sensación de energía se modifica y pueden aparecer sensaciones de bienestar o incomodidad. Recalamos lo valioso de estos espacios de práctica donde se brinda esta

posibilidad de escuchar y reflexionar unificando la experiencia corporal y emocional, donde hay un reconocimiento del dinamismo psíquico del ser humano y los múltiples conflictos pasados y presentes que se vivencian.

Por último, es importante mencionar la relevancia que las madres le otorgan al compartir sus vivencias con otro grupo de madres, como afirma Rueder et al (2013) y Francis et al (2020), estos espacios grupales son fuente saludable de conexión, aprendizaje, amistad y normalización del proceso de maternidad. En palabras de nuestras entrevistadas, esta “tribu” es sumamente valiosa pues les permite compartir e identificarse con otras a través de sus experiencias y angustias. Sin embargo, la ausencia de este grupo de apoyo genera en ellas sentimientos de soledad. De esta manera, el espacio de práctica de yoga prenatal puede cumplir esta función de tribu o comunidad de mujeres donde se brinda la posibilidad de *ser-embarazada* en conjunto con otras madres; pues, el compartir a través de la experiencia corporal y psíquica las une y les brinda tranquilidad en su proceso.

Con respecto a las virtudes y limitaciones de esta investigación, consideramos que esta fue una oportunidad para reflexionar sobre nuestra relación con lo femenino y con la maternidad. De igual modo, el espacio de conversación con nuestras entrevistadas permitió en nosotras ampliar nuestra visión sobre el tema, siendo un espacio para reconocer la subjetividad de cada experiencia. Fue un trabajo empático que posibilitó ponernos en contacto con las alegrías, las tristezas, las angustias de otras y de nosotras mismas. Fue un trabajo cuidadoso pues estábamos en relación con otros seres humanos con relatos y experiencias que deben ser escuchadas e interpretadas de acuerdo al contexto en el que se desarrollan; adicionalmente, esta experiencia también posibilitó en nosotras la desromantización de discursos o ideales que culturalmente hemos normalizado sobre lo que “debe ser” la maternidad.

Es pertinente mencionar la carga cultural ligada a las expectativas atribuidas a las mujeres embarazadas en relación a la lactancia y la crianza. Lo anterior, podría ser un tema pertinente para futuras investigaciones. De igual forma, proponemos que se investigue sobre la experiencia del postparto, pues fue evidente en nuestras entrevistadas la vivencia

de este como lo “realmente difícil”. En relación al punto previo y a la práctica de yoga, sería interesante indagar sobre las razones que llevan a las madres a continuar o discontinuar su práctica luego del parto. Además, realizamos la invitación a investigar sobre la maternidad y la práctica de yoga desde diferentes campos metodológicos y diferentes enfoques de la psicología al planteado por nosotras, pues esto permitiría enriquecer los hallazgos sobre esta experiencia tan compleja.

Con respecto a las limitaciones de esta investigación, reconocemos que el realizar las entrevistas virtualmente por motivos del COVID-19 pudo influir en el relacionamiento entre entrevistada-entrevistadoras, perdiendo contenido importante del comportamiento no verbal que podría contribuir a la comprensión de la experiencia. No obstante, consideramos que logramos alcanzar un grado de profundidad en las conversaciones con las participantes.

Finalizamos con nostalgia este trabajo de investigación, y al mismo tiempo, con grandes aprendizajes, reconociendo que este es solo el comienzo y la apertura a un nuevo mundo apasionante. El interés por el tema a investigar ha aumentado en nosotras, pues comenzamos esta indagación ante las múltiples dudas sobre los intensos cambios corporales y psíquicos del embarazo, y ahora nos despedimos con valiosas comprensiones, pero con nuevas preguntas por responder. Asimismo, reconocemos el valor que la práctica de yoga puede tener en la vida de las personas, integrando a través de la experiencia corporal, elementos de nuestro psiquismo; pues en últimas, es el cuerpo el vehículo a través del cual habitamos la vida con toda las complejidades y situaciones que esta implica.

Referencias

- Akarsu, R. H., & Rathfisch, G. (2018). The effect of pregnancy yoga on the pregnant's psychosocial health and prenatal attachment. *Indian Journal of Traditional Knowledge, 17*(4), 732–740.
- Alvez Bandera, P. E. (2019). La medicalización del proceso de nacimiento y el cuerpo gestante: un análisis de las representaciones y discursos de los profesionales de la salud.
- Amaya Bastidas, D. M., Naranjo Acevedo, J. M., & Vergara Bravo, A. P. (2014) Curso de preparación para la maternidad y paternidad, "un proyecto de vida" El milagro de la vida y la aromaterapia. *Facultad de Enfermería*. Recuperado en <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/52748/536394.2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Amilivia, S. & Gómez, R. (1985). *Mujer, deseo y embarazo* (No. Sirsi) i9788424504397).
- Ardila, I., Becerra, A. & Vargas, L. (2018). Imaginarios sociales del curso de preparación para la maternidad y la paternidad en Bogotá-Colombia. *Journal of Nursing and Health, 8*(1).
- Arias Cardona, A. M., & Alvarado Salgado, S. V. (2015). Investigación narrativa: apuesta metodológica para la construcción social de conocimientos científicos. *CES psicología, 8*(2), 171-181.
- Ayala Carabajo, R. (2008). La metodología fenomenológico-hermenéutica de M. Van Manen en el campo de la investigación educativa. Posibilidades y primeras experiencias.
- Barrantes, K., & Cubero, M. (2014). La maternidad como un constructo social determinante en el rol de la feminidad. *Wímb lu, 9*(1), 29-42.
- Barreto-Hauzeur, E., Sáenz-Lozada, M. L., Velandia-Sepulveda, F., & Gómez-González, J. (2013). El embarazo en adolescentes bogotanas: Significado relacional en el sistema familiar. *Revista de Salud Pública, 15*, 815-825.
- Beauvoir, S. (1981). El segundo sexo (1949). *Buenos Aires: Siglo XX*.

- Bermúdez Hernández, E. O., & Botero Cadavid, H. (2016). *Reflexiones acerca de la experiencia emocional de la maternidad gestación y parto*.
- Bhagavad-gīta, con el comentario de Śan·karācāry. (2000). Trad. Swāmi Gambhīrānanda, Calcuta, Advaita Ashrama
- Bonura, K. B. (2014). Yoga Mind While Expecting: The Psychological Benefits of Prenatal Yoga Practice. *International Journal of Childbirth Education*, 29(4), 49–54.
- Bravo, J. A. N., Mendoza, M. A. A., Velázquez, J. D. M., & Mancilla, G. A. L. (2019). La investigación narrativa como construcción social del conocimiento, una aproximación epistemológica y metodológica desde el enfoque cualitativo. *Hojas y Hablas*, (17), 58-73.
- Burbano Villarreal, M. E. (2020). *Parteras en el Ecuador: testimonios de resistencia* (Master's thesis, Quito, EC: Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador).
- Calle, R. (2019). *El gran libro de yoga*. Ediciones Mandala.
- Cárdenas, M & Salinas, P. (2009) Métodos de Investigación Social. Editorial Quipus. Ciespal. <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/55374.pdf>
- Chou, S.-H., Huang, C.-Y., Lin, I.-H., & Shih, C.-L. (2022). Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 19(9), 5368. <https://doi-org.ezproxy.javeriana.edu.co/10.3390/ijerph19095368>
- Collins, S. (2021). An interpretative phenomenological analysis of mothers' negative experiences and emotions during early motherhood. *Counselling Psychology Review*, 36(2), 35–44.
- Cortina, A., Orts, A. C., & Navarro, E. M. (1996). *Ética* (Vol. 4). Ediciones Akal.
- Del Carmen Docal Millan, M., Gómez Cruz, L. A., Gutiérrez Casas, D. M., & Jerez Guerrero, D. B. (2016). Representaciones sociales sobre maternidad, paternidad, matrimonio y familia en adolescentes escolarizados de Bogotá (Colombia). *Revista Katharsis*, 22, 115–144.

- Delgado, E., Fernández, J., Ferreira, R., Mogollón, A., Vázquez, L., & Vargas, I. (2017). *Introducción a las técnicas cualitativas de investigación aplicadas en salud*. Programa Editorial Universidad del Valle.
- Delgado, R. G. (2019). Saber práctico y función poética: el magisterio de García-Noblejas sobre la Epistemología de la Comunicación. In *Epistemología de la comunicación y cultura digital: retos emergentes* (pp. 199-216). Universidad de Granada.
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE. (2019). Estadísticas Vitales.
- Duschatzky, S. (1999). *La escuela como frontera: reflexiones sobre la experiencia escolar de jóvenes de sectores populares* (Vol. 27). Ediciones Paidós Iberica.
- Eliade, M. (1978). Patañjali y el yoga. Ed. du Seuil.
- El Tiempo. (2004). Con la misión de difundir el yoga. Redacción El Tiempo.
- Escolano, E. (2013). El cerebro materno y sus implicaciones en el desarrollo humano. *Revista de Neurología*, 56(2), 101-8.
- Ferraris, E. (2021). *Namasté: Yoga para la mujer en todas las etapas de su vida*. EDAF.
- Feuerstein, G. (1998) *La tradición del yoga: Historia, literatura, filosofía y práctica*. Barcelona, España: Herder Editorial
- Francis, L., Rees, A. & Van der Riet, P. (2020). Exploring the impacts of mindfulness and yoga upon childbirth outcomes and maternal health: an integrative review. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 34(3), 552–565. <https://doi-org.ezproxy.javeriana.edu.co/10.1111/scs.12762>
- Freud, S. (1992) *La organización genital infantil (Una interpolación en la teoría de la sexualidad)*. En J.L. Etcheverry (Traduc) *Obras completas: Sigmund Freud* (Vol. XIX. pp 145- 149) Buenos Aires, Argentina: Amorrortu. (Trabajo original publicado en 1923).
- Fuster Guillen, Doris Elida. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>

Gobierno Nacional de Colombia (2006). Ley 1090 DE 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio profesional de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006.

Gobierno Nacional de Colombia (2017). Ley 1822 de 2017. Por medio de la cual se incentiva la adecuada atención y cuidado de la primera infancia, se modifican los artículos 236 y 239 del Código sustantivo del trabajo y se dictan otras disposiciones. 4 de enero de 2017.

Grimalt, L., & Heresi, E. (2012). Estilos de apego y representaciones maternas durante el embarazo. *Revista chilena de pediatría*, 83(3), 239-246.

Guerrero, O. F. (2010). Fenomenología del cuerpo femenino. *Investigaciones fenomenológicas: Anuario de la Sociedad Española de Fenomenología*, (2), 243-252.

Haas, D. M., Kasper, K., Kwon, R. & London, S. (2020). A systematic review: The effects of yoga on pregnancy. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 250, 171–177. <https://doi-org.ezproxy.javeriana.edu.co/10.1016/j.ejogrb.2020.03.044>

Happy Yoga. (s.f.) Yoga Prenatal. Recuperado en <https://happyyogacolombia.com/tecnicas/yoga-prenatal/>

Iyengar, B. K. S. (2015). *El árbol del Yoga*. Editorial Kairós.

Iyengar, B. K. S. (2019). Luz sobre los Yoga sūtras de Patañjali. Editorial Kairós.

Iyengar, B. K. S. (1966) Luz sobre el yoga. Editorial Kairós.

Kemmis, S., Wilkinson, J., Edwards-Groves, C., Hardy, I., Grootenboer, P. y Bristol, L. (2014). *Changing practices, changing education*. Singapore: Springer Singapore. Recuperado de <http://doi.org/10.1007/978-981-4560-47-4>

Kranner, C. (2019). Del taller de yoga prenatal a la clínica privada: una etnografía sobre los sentidos de la práctica de yoga durante el embarazo.

- Langer, M. (1976). *Maternidad y Sexo. Estudio psicoanalítico y Psicosomático*. Editorial Paidós. Recuperado en <https://lamalcria.files.wordpress.com/2014/09/langer-marie-maternidad-y-sexo-estudio-psicoanalitico-y-psicosomatico.pdf>
- Lujambio, M. M. (2016). Embarazo y maternidad: una aproximación desde el psicoanálisis.
- Maldonado, R. (2016). El método hermenéutico en la investigación cualitativa. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3368.5363>
- Mejía, J. (2000). El muestreo en la investigación cualitativa. *Investigaciones sociales*, 4(5), 165-180.
- Ministerio de Salud y Protección Social & Profamilia. (2015). Encuesta Nacional de Demografía y Salud. Tomo II Componente de Salud Sexual y Salud Reproductiva. Recuperado en <https://profamilia.org.co/wp-content/uploads/2019/05/ENDS-2015-TOMO-II.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). Indicadores básicos de salud 2021 Situación de Salud en Colombia. Recuperado en <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/indicadores-basicos-salud-2021.pdf>
- Ministerio de Salud. (s.f). Norma técnica para la detección temprana de las alteraciones del embarazo. Recuperado en <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/norma-tecnica-para-la-deteccion-temprana-embarazo.pdf>
- Mojica-Perilla, M., Parra-Villa, Y., & Zambrano, S. E. O. (2019). Tamización de síntomas de depresión, ansiedad prenatal y factores de riesgo psicosocial asociados en usuarias del servicio de control prenatal. Reflexiones en torno a la construcción del protocolo. *MedUNAB*, 22(3), 341-355. Recuperado en: <https://revistas.unab.edu.co/index.php/medunab/article/view/2867/3151>
- Molina, M. E. (2006). Transformaciones Histórico Culturales del Concepto de Maternidad y sus Repercusiones en la Identidad de la Mujer. *Psykhé (Santiago)*, 15(2), 93-103.

- Montes, S. G. (2003). Los oficios de la maternidad. Una mirada desde la antropología médica. *Desacatos. Revista de Ciencias Sociales*, (13), 200-203.
- Morad, T. (2021). Thick description as an aid in medical investigation. *Journal of Alternative Medicine Research*, 13(3), 301–303.
- Muñoz, A. (2016). ¿El Yoga o los Yogas? Entre la tradición y la taxonomía. *estudios de asia y áfrica*, 51(2), 465-4
- Palomar Vereza, C. (2005). Maternidad: historia y cultura. *La ventana. Revista de estudios de género*, 3(22), 35-67.
- Patañjali (s.f). Pātañjala-Yoga-sūtram, ed. RāmŚankar bhattachārya, con comentario de Amaldhārī Singh, Benarés, Bharatīya Vidyā Prakāśan
- Riley, K. & Drake, E. (2013). The effects of prenatal yoga on birth outcomes: A systematic review of the literature. *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health*, 28(1), 3-19. Recuperado en <https://login.ezproxy.javeriana.edu.co/login?url=https%3A%2F%2Fwww.proquest.com%2Fscholarly-journals%2Feffects-prenatal-yoga-on-birth-outcomes%2Fdocview%2F1510581744%2Fse-2%3Faccountid%3D13250>
- Rueder NP, Salim N, Cristine FSG, Maria Rosa Gualda D. (2013) Experiences of women in a pregnant group: a descriptive study. *Braz J Nurs*; 12: 862–71.
- Schenkel, E., & Pérez, M. I. (2019). Un abordaje teórico de la investigación cualitativa como enfoque metodológico. *Acta Geográfica*, 12(30), 227-233.
- Soifer, R. (1973). *Psicología del embarazo, parto y puerperio*. Buenos Aires: Hormé
- Stewart, M. (2005). *Yoga*. Editorial AMAT.
- Torres de Galvis, Y. (2018). Costos asociados con la salud mental. *Revista Ciencias de la salud*, 16(2), 182-187.
- Treviño, R. (2007). Actualidad de la fenomenología en psicología. *Diversitas: Perspectivas en psicología*, 3(2), 249-261
- Urrutia, A. C. P., & Lastra, C. M. G. (2013). Abordaje psicoanalítico del primer embarazo. *Acta Médica Grupo Ángeles*, 11(2), 112-115

- Van Manen, M. (1990). *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy* (London: Althouse).
- Van Manen, M. (2003). *Investigación Educativa y Experiencia vivida. Ciencia humana para una pedagogía de la acción y de la sensibilidad*. Barcelona: Idea Books
- Villareal, I. (2012). La Maternidad en el Ciclo Vital. *Revista de La Sociedad Colombiana de Psicoanálisis*, 37(1), 45–61.
- Weilg La Torre, D. M. (2016). Experiencia subjetiva del cuerpo en mujeres adolescentes embarazadas de nivel socioeconómico bajo de Lima. Recuperado en https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7166/WEILG_LA_TORRE_DANIELA_EXPERIENCIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Yoga Prenatal. (s.f). Recuperado en <https://happyyogacolombia.com/tecnicas/yoga-prenatal/>
- Yogashakti Center. (s.f). Swamijita Yogashakti Saraswati: La maestra. Recuperado en <http://www.clasesdeyogabogota.com/yogashakti-center/swamijita-yogashakti-saraswati>