Autores: Valero Martínez, A.; Portillo Abellán, J.; Lecharlier C. ; Vázquez Antolínez, B.; Leonés Gil , E y Delgado Rastrollo, E.
Centro de trabajo: Residentes de psicología del Complejo Hospitalario de Cáceres, Cáceres

ANÁLISIS DE LA AFECTIVIDAD Y LA PREDISPOSICIÓN EMOCIONAL HACIA LA MENSTRUACIÓN EN NIÑAS DE 10 A 13 AÑOS

Introducción

❖ *Diversas estudios ponen de manifiesto que el malestar físico y psicológico asociado a la menstruación se ve influido por factores psicosociales* como:

- las expectativas negativas acerca del ciclo menstrual y la fase premenstrual,
- las situaciones de la vida cotidiana,
- el patrón general de ansiedad y la ansiedad-rasgo de cada mujer (Borrás et al. 2001).
- los mensajes negativos y la educación recibida sobre el ciclo menstrual en el contexto familiar (Costos et al, 2002),
- la conceptualización de la menstruación como una injusticia asociada al género femenino (Bennet & Harden, 2014).

Material y Método

❖ *Diseño de la investigación:* estudio observacional y transversal.

❖ *Población:* muestreo incidental a partir de 8 centros educativos

- N= 297 niñas
- Edad: entre 10 y 13 años
- Curso: 5º y 6º de primaria

❖ *Variables e instrumentos:*

- *Predisposición emocional hacia la menstruación*: *encuesta* tipo likert, elaborada ad hoc, 17 ítems con cuatro opciones de respuesta: nada, un poco, bastante y mucho.
- *Afectividad:* cuestionario *PANAS, Positive and Negative Affect Schedule* (Watson, Clark y Tellegen, 1988). Mide Afecto Positivo (AP) y Afecto Negativo (AN), 20 ítems con tres opciones de respuesta: nunca, a veces y muchas veces. La versión empleada para el estudio es la desarrollada por Carpena y López (2014).
- *Variables sociodemográficas:* edad, curso, y presencia/ausencia de menarquía.

❖ *Análisis de datos:* Correlaciones de Pearson y comparaciones de medias.

Objetivo e hipótesis

❖ Objetivo: analizar la relación entre la predisposición emocional hacia la menstruación y la afectividad; y las diferencias en ambas variables respecto a determinadas características sociodemográficas.

❖ Hipótesis :

- 1ª *La predisposición emocional positiva hacia la menstruación influirá en un mayor afecto positivo y un menor afecto negativo en las niñas de Educación Primaria*
- *2ª Se darán diferencias en la predisposición emocional positiva hacia la menstruación en función de la edad, el curso, y la presencia o ausencia de menarquia,*
- *3ª Se darán diferencias en afectividad en función de la edad, el curso y la presencia/ausencia de menarquia.*

Resultados

❖ *Predisposición emocional positiva hacia la menstruación*

- Correlaciona positivamente con el afecto positivo (r = .245; p<.01) y negativamente con el afecto negativo (r = -.219; p<.01).
- No hubo relaciones significativas entre predisposición emocional y las variables edad (r = .10; p>.01) curso, t(245) = -1.168; p>.05 ni presencia/ausencia de menarquia t(225) = .724; p>.05.

❖ *Afectividad*

- Los resultados fueron significativos en la correlación entre el AP y la edad (r = -.146; p<.01) y el AN y el curso, siendo el promedio del AN superior en las niñas de 5º curso frente a las de 6º curso de primaria, t(265) = 2.00; p<.05.
- No se hallaron resultados significativos entre la edad y el AN (r = -.050; p>.05), el curso y el AP, t(255) = .320, p>.05, ni en la presencia o ausencia de menarquia tanto en AP, t(234) = .489; p>.05, como en AN, t(242) = .268; p>.05

Discusión y conclusiones

❖ *Primera hipótesis*:

- La predisposición emocional positiva hacia la menstruación influye sobre la afectividad de las alumnas, incrementando los afectos positivos y disminuyendo los afectos negativos.
- Una posible razón es la influencia de las expectativas y primeras experiencias con la menstruación sobre el autoconcepto de las niñas.

❖ *Segunda hipótesis*:

- Las puntuaciones no difieren de manera significativa en función de la aparición de la menstruación, el curso o la edad.
- Esto puede significar que las expectativas y/o experiencias con la menstruación son independientes de estos factores.

❖ *Tercera hipótesis*:

- El curso y la edad si condicionan de manera significativa la afectividad; el AP es mayor en las niñas de menor edad y en las niñas de 5º de primaria.
- La transición a la pubertad de las alumnas de 6º curso podría influir en que la afectividad positiva de éstas sea menor.

❖ Desarrollar propuestas psicoeducativas sobre ciclo menstrual puede contribuir a la adecuada gestión emocional de esta experiencia

Referencias

❖ Bennett, C., y Harden, J. (2014). An exploration of mothers' attitudes towards their daughters' menarche. Sex Education: Sexuality, Society and Learning, 14(4), 457-470. Doi: 10.1080/14681811.2014.922862

❖ Borrás, C., Pérez, F. J. y Palmer, A. L. (1994, 2011). Ciclo menstrual y respuestas emocionales. *Psicología Conductual, 2*(1) 91-107. Recuperado de http://www.psicologiaconductual.com/

❖ Costos, D., Ackerman, R. y Paradis, L. (2002). Recollections of menarche: Communication between mothers and daughters regarding menstruation. Sex Roles. A Journal of Research, 46, 49-59. Retrieved from http://link.springer.com/article/10.1023%2FA%3A1016037618567

❖ Carpena, A. y Lopez, O. (2014). Creatividad y emociones positivas en Educación Primaria (Tesis doctoral no publicada). Facultad de Educación. Universidad de Murcia

Autores: Valero Martínez, A.; Portillo Abellán, J.; Lecharlier C.;Vázquez Antolínez, B. Delgado Rastrollo, E. y Leonés Gil, E.
Centro de trabajo: Residentes de psicología del Complejo Hospitalario de Cáceres, Cáceres

EDUCACIÓN POSITIVA Y CICLO MENSTRUAL: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Introducción:

- La inadecuada preparación menstrual está relacionada con actitud negativa y escasa familiarización con la menstruación.
- La aplicación de propuestas sobre el ciclo menstrual en centros educativos favorece en las niñas una actitud más receptiva y positiva hacia la menstruación (Jarrah y Kamel, 2011).
- El bienestar de las niñas depende de que su experiencia con el ciclo menstrual esté mediada por factores positivos; por lo que diseñamos una propuesta de intervención
- ❖ *Objetivo:* prevenir y potenciar emociones positivas hacia el ciclo menstrual y potenciar el afecto positivo en niñas de 10 a 13 años de edad.

Método:

Para diseñar la propuesta nos basamos en el *modelo teórico de Gray (2014)* sobre las emociones en el ciclo menstrual. Según esta autora, el ciclo menstrual integra cuatro momentos óptimos en los que predomina un tono emocional, un arquetipo, una estación y una fase de la luna.

- Fase dinámica (preovulación): niña interior, luna creciente y primavera, actividad y ánimo elevado.
- Fase expresiva (ovulación): madre, luna llena, el verano, empática hacia los demás, humor relajado.
- Fase creativa (premenstruación): maga, luna menguante, otoño, firmeza emocional y revisión interna.
- Fase reflexiva (menstruación): sabia, luna nueva, invierno, introspección, descanso.

Propuesta de intervención:

- Duración: 4 meses.
- Horario: una tarde a la semana entre las 17:00 y las 19:00.
- Estructura cíclica de las sesiones y las propuestas del programa:

- Determinadas propuestas están conectadas entre sí.
- Sigue un enfoque grupal, tanto en las sesiones con las niñas como en las sesiones conjuntas con los padres.

Sesiones	Dinámicas
Encuentro con los padres y las niñas	• Presentación del programa • Lectura: “El tesoro de Lilith” (Trepat, 2013)
La fase dinámica (I)	• Dibuja la niña, la luna creciente y la primavera • La pulsera de la luna creciente • La pulsera de la luna creciente
La fase dinámica (II)	• Las semillas creativas • El diario creativo • Baila las energías crecientes de la doncella
La fase expresiva (I)	• Dibuja la madre, la luna llena y el verano. • La pulsera de la luna llena • Cuidando tu proyecto
La fase expresiva (II)	• Conectar con el linaje materno • Celebrar mi primera menstruación • Bailando madres e hijas
La fase creativa (I)	• Dibuja la maga, la luna menguante y el otoño • La pulsera de la luna menguante Revisa tu proyecto
La fase creativa (II)	• El valor transformador de tus emociones • Baila la fuerza de la maga
La fase reflexiva (I)	• Un cuento sobre la menstruación: "El libro rojo de las niñas” (Romero y Marín, 2014) • Dibuja la sabia, la luna nueva y el invierno • La pulsera de la luna nueva
La fase reflexiva (II)	• El diagrama cíclico • La ruta de la sabiduría • La danza de luna nueva
Integración de las cuatro fases del ciclo	• Tú y tu ciclo menstrual • Nuestros proyectos creados • Los tesoros descubiertos

Conclusiones:

- El diseño de las sesiones de acuerdo a los momentos óptimos, las fases de la luna, las estaciones y los arquetipos:
- Aporta a las niñas una versión alternativa del ciclo menstrual y la menstruación.
- Favorece la integración de la experiencia de la menstruación con un significado nuevo, personal y coherente a la edad y expectativas de las niñas.
- Pone a disposición del educador un amplio abanico de herramientas a la hora de proponer y realizar dinámicas y juegos para explicar el ciclo menstrual y potenciar la salud emocional de las niñas.

Referencias:

- Gray, M. (2014). *Las cuatro fases de la luna roja. Cómo sacar el mejor partido a cada fase de tu ciclo menstrual.* Madrid. Gaia Ediciones.
- Jarrah, S. y Kamel, A. (2012). Attitudes and practices on school-age girls towards menstruation. *International Journal of Nursing Practice, 18*, 308-315. Doi: 10.111/j.1440-172X.2012.02032.x