

308923

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

ESCUELA DE PEDAGOGIA
INCORPORADA A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO



ANALISIS EDUCATIVO DE LA MUSICOTERAPIA
COMO ALTERNATIVA DE RELAJACION EN LA
MUJER EMBARAZADA

TESIS PROFESIONAL
QUE PRESENTA:
LAURA ISABEL ACOSTA BUSTOS
PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PEDAGOGIA

DIRECTOR DE TESIS:
DRA. ELVIA MARVEYA VILLALOBOS TORRES

MEXICO, D. F.

1996

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A mi madre por ayudarme a descubrir la maravilla y el valor que tiene cada ser humano. Además, por orientarme a través de su ejemplo, apoyo, cariño, comprensión y sabiduría; permitiendo que conociera cuál es realmente mi misión y cuáles son las grandes cualidades que todo educador debe poseer.

A Francisco, Fernando y Esther por todo su apoyo, cariño y ayuda durante toda mi vida; por ser aquellos guías que me proporcionaron entusiasmo, alegría y sobre todo permitir que día con día valorara cada una de mis capacidades.

A Mario y Marito por brindarme su cariño y apoyo en todo momento.

A mis dos abuelitas por que me dieron la oportunidad de descubrir y encontrar la satisfacción que se obtiene en el servicio. Además, por hacerme valorar el tiempo y apreciar los resultados finales cuando es dedicado con amor y entrega a cada ser humano.

Quisiera extender un atento agradecimiento a las siguientes personas por su colaboración dentro del proyecto:

* Dra. Marveya Villalobos quien prestó todo su interés, apoyo, conocimientos y dedicación durante toda la investigación.

* Lic. Tere Carreras por orientarme con sus conocimientos.

* A mis maestros de la Universidad Panamericana por proporcionarme las bases, principios, formación y conocimientos durante toda la carrera.

- * A la directiva y personal que labora en el "Hospital Santa Teresa, quienes desinteresadamente facilitaron todos los datos y el trabajo en las instalaciones.
- * A la directiva y personal docente que labora en la Escuela Nacional de Música por brindarme sus conocimientos.
- * Sra. Cristina Morales, Familia Rojas y Srita. Marcela de la O, por comprenderme y hacer todo lo posible por que tuviera una buena educación y formación.
- * Sr. Carlos Ortiz por su cariño, apoyo y comprensión durante toda la investigación.
- * A la Familia Fletes con profundo agradecimiento.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
<u>CAPÍTULO I: ¿ES HOY LA PEDAGOGÍA LA ESENCIA DEL UNIVERSO?</u>	7
I.1 ¿Qué es la Pedagogía?	10
I.2 ¿Qué es la Educación?	15
I.2.1 Definición etimológica y nominal de educación	15
I.2.2 Definición real de educación	17
I.3 ¿Cuáles son los Campos Epistemológicos de la Pedagogía?	21
I.3.1 Campo Teleológico-Axiológico	22
I.3.2 Campo Mesológico	24
I.3.2.1 ¿Qué es la Didáctica?	25
I.3.3 Campo Ontológico	33
I.4 Persona Humana	34
I.5 La Adulterez	42
I.5.1 Características generales de la adulterez	45
I.5.2 Etapas generales de la adulterez	47
I.5.3 La mujer en la adulterez temprana	53
I.5.3.1 Características biofisiológicas	54
I.5.3.2 Características racionales, afectivas y sociales	55
<u>CAPÍTULO II: ES TIEMPO DE CONOCER LO QUE SUCEDE EN EL EMBARAZO</u>	60
II.1 Matrimonio	62
II.2 Embarazo	68
II.2.1 Manifestaciones fisiológicas en la mujer	70
II.2.2 Manifestaciones psicológicas en la mujer	81
II.2.3 Manifestaciones sociales en la mujer	102
II.3 Método Psicoprofiláctico	106
II.3.1 Datos históricos	106
II.3.2 Gimnasia en el embarazo	113
II.3.3 Relajación y respiración	115

CAPÍTULO III: UNA ALTERNATIVA CONFIABLE... LA MUSICOTERAPIA 121

III.1 Música	124
III.1.1 Origen de la música	126
III.1.2 Elementos de la música	129
III.2 La Musicoterapia	138
III.2.1 Historia de la musicoterapia	138
III.2.2 Características de la musicoterapia	142
III.2.3 Trascendencia de la musicoterapia	146
III.2.4 Enfoque fisiológico de la musicoterapia	149
III.2.5 Enfoque psicológico de la musicoterapia	154
III.2.6 Enfoque educativo de la musicoterapia	167

CAPÍTULO IV: PROPUESTA DE UN CURSO DE MUSICOTERAPIA PARA MUJERES EMBARAZADAS 177

IV.1 Fundamentación e identificación del problema	178
IV.2 Objetivo de la investigación	179
IV.3 Diseño de la investigación	180
IV.4 Sujetos de estudio	180
IV.5 Variables de estudio	182
IV.6 Diseño del instrumento	183
IV.7 Instrumento de recolección de datos	184
IV.8 Trabajo de campo	184
IV.9 Elaboración de los datos	185
IV.10 Tabulación, análisis e interpretación de resultados	186
IV.10.1 Tabulación de resultados	186
IV.10.2 Análisis e interpretación de resultados	210

CONCLUSIONES 244

BIBLIOGRAFÍA 248

ANEXO 1

ANEXO 2

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se observa la situación de cambio que vive la mujer durante el embarazo. Si se toma en cuenta su incursión al ámbito laboral; se infiere que tanto éste como el campo familiar requieren de tiempo, dedicación y constancia. De tal manera; se manifiesta la importancia de que tanto ella como su cónyuge se preparen y reciban una educación y formación para ser mejores padres.

En el mundo contemporáneo se percibe que la madre adquiere día con día gran cúmulo de actividades, tareas cotidianas e información que recibe a través de los medios de comunicación social, como pueden ser la radio y la televisión; que generalmente, expresan noticias sobre acontecimientos mundiales que le causan temor y aflicción por las circunstancias en las cuales se desarrollará su hijo. Éstos y otros factores provocan en ella serios cambios en su estado de ánimo como son: la tristeza, el nerviosismo, la depresión, la angustia y la ansiedad; que originan como respuesta que se olvide de sí misma y no disminuya o elimine esas emociones que tanto la inquietan.

La mujer; durante el embarazo, sufre constantes cambios emocionales naturales que le impiden conocerse, encontrarse a sí misma y establecer un vínculo armónico con su cónyuge e hijo. Es decir, pueden presentarse ocasiones que en lugar de agradecer, disfrutar y vivenciar el proceso de gestación con alegría, sienta que esos nueve meses son largos y llenos de intranquilidad; proveniente del

desconocimiento sobre el desarrollo de su hijo. Si éste se genera en condiciones favorables, ambos gozarán de perfecto estado tanto físico como emocional para el momento del parto.

Elegí este tema porque considero que la mujer durante esta etapa, requiere de especial atención y cuidados; no sólo físicamente, sino también a nivel psicológico, social y educativo. Además, es importante orientar a la madre y al padre, en la búsqueda de un tiempo que sea especialmente dedicado para practicar los ejercicios del método psicoprofiláctico apoyados por la música; sirviéndole como terapia para relajarse y eliminar cualquier emoción que perturbe su paz y serenidad. Ésta es tarea de ambos; sobre todo si procuran un equilibrio emocional que se refleje en la relación conyugal; siendo en consecuencia, trascendente en el recibimiento de un nuevo ser en la familia.

Se da una mayor atención a las mujeres durante el embarazo, describiendo los cambios por los que va a pasar considerando su dimensión fisiológica, psicológica, social y educativa; de tal manera, que es factible analizar la situación por la que se encuentran en momentos de perturbación emocional.

El objetivo general de esta tesis es:

Analizar psicopedagógicamente la musicoterapia con la finalidad de ofrecer un curso de orientación a mujeres en la etapa del embarazo y que practiquen los ejercicios del método psicoprofiláctico.

El presente trabajo cuenta con un enfoque didáctico y sociológico, ubicado en el área psicológica, en el ámbito comunitario y en la etapa evolutiva de la adultez.

El tipo de metodología a seguir fue la documental. Las fuentes de consulta que se utilizaron para su elaboración fueron múltiples; elegidas de tal manera que abarcaran todos y cada uno de los capítulos y subtítulos. Se siguieron enfoques de autores como: García Hoz, Viladrich, Gómez Pérez, Planchard, Hubert, Mialaret; entre otros y diversos autores especializados en musicoterapia como Orta Velázquez, Alvin, Benenzon, Ducorneau; entre otros.

También se realizó de acuerdo a la metodología descriptiva; tomando en cuenta que intervienen varios elementos, como es el caso del embarazo y la musicoterapia; en los cuales, es necesario describir cada uno de ellos para un mejor análisis de los mismos y así lograr el objetivo de la investigación.

Esta tesis consta de tres capítulos que constituyen la fundamentación teórica y un capítulo que corresponde a la derivación práctica.

En el primer capítulo, se describe el concepto de Pedagogía como ciencia; su objeto de estudio: la Educación, su sujeto de estudio: la Persona Humana y los tres Campos Epistemológicos que permiten complementarla como: la Ontología (el ser de la educación), la Mesología (los medios de la educación) y la Teleología-Axiología (el fin y el valor de la educación). Finalmente se describen las características de la etapa evolutiva: la Adultez.

En el segundo capítulo, se sustentan las características que le son propias al matrimonio; además, se describen los rasgos del embarazo a nivel fisiológico y se denotan los que corresponden a nivel psicológico, social y educativo; aclarando que el conocimiento de los mismos, son tarea de los cónyuges y no sólo de la mujer que vive la experiencia de la maternidad. Asimismo, se da un enfoque general sobre el método psicoprofiláctico.

En el tercer capítulo, se analiza el concepto de musicoterapia, su origen, características y trascendencia a nivel fisiológico, psicológico y educativo; en cuanto, a las repercusiones benéficas en la mujer que recurre a escuchar música durante el periodo de gestación, como respuesta para que encuentre tranquilidad y armonía.

En la derivación práctica, se diseñó un curso para orientar a las mujeres durante la etapa del embarazo; que practiquen los ejercicios del método psicoprofiláctico y busquen encontrarse de nuevo a sí mismas, tratando de disminuir o eliminar estados emocionales como: la tristeza, el nerviosismo, la angustia, la ansiedad y la depresión; estados que sólo generan serias consecuencias tanto para ella como para su hijo. Además, se promueve la posibilidad de que refuercen el vínculo afectivo que tienen con su cónyuge e hijo y establezcan una comunicación de emociones, con la finalidad de que experimenten un equilibrio emocional. Estos aspectos fueron detectados por medio de una encuesta aplicada a 20 personas con las siguientes características:

- Mujeres en la etapa del embarazo; específicamente del quinto al séptimo mes.
- Edad de veinticinco a treinta y cinco años.
- Escolaridad mínima: media superior.
- Nivel socioeconómico: medio y medio alto.
- Que acostumbren escuchar música.
- Que pertenezcan al grupo de señoras que asiste al Hospital Santa Teresa, ubicado en Acueducto Río Hondo # 20 Col. Lomas Virreyes.

El embarazo es una etapa que debe disfrutarse; la mujer en este periodo, debe valorar el significado y la trascendencia por dos aspectos. El primero, permitir que ese ser que está a punto de nacer, descubra lo maravilloso que es la vida y la importancia que tiene para la familia a la que pertenecerá. Segundo, apreciar su capacidad para procrear.

La madre no debe sufrir ni acongojarse; sino que debe compartir sus inquietudes y expectativas con el cónyuge y con los familiares cercanos, permanecer completamente tranquila, feliz, sin temores, ni preocupaciones.

Te invito a reflexionar y conocer la maravilla que es ser madre y gozar de un equilibrio emocional durante el embarazo. Ojalá que este trabajo sirva a los cónyuges para orientarlos y darles a conocer cuál es el camino a seguir durante esta nueva etapa que están por experimentar o comienzan a vivir.

Aún queda mucho por investigar y sobre todo por obtener una respuesta clave al siguiente cuestionamiento:

¿Es posible que se alcance, por medio de la musicoterapia, un estadio de relajación como consuelo y alivio de la crisis emocional; por la cual, puede atravesar una mujer durante el embarazo?

CAPÍTULO I

¿ ES HOY LA PEDAGOGÍA LA ESENCIA DEL UNIVERSO?

I. ¿ES HOY LA PEDAGOGÍA LA ESENCIA DEL UNIVERSO?

En el mundo actual encontramos que el ser humano se halla inmerso en diversas ocupaciones, problemas y actividades que en general, se apoderan de su existencia y le impiden detenerse tan sólo por unos minutos e incluso por segundos a contemplar y admirar la maravilla de las cosas que han sido puestas a su disposición en el universo.

Es lamentable descubrir al hombre completamente solo y desconcertado, preocupándose únicamente por averiguar las causas de los cambios resultantes de aquello que es capaz de transformar con ayuda de la tecnología. Sin embargo, suele ser aún más triste el observar cómo pretende adaptar esos cambios en condiciones óptimas que le permitan lograr un desarrollo y estabilidad material de su existencia, sin importarle el olvido que tenga de sí mismo.

En la vida de todo ser humano ocurren diversos factores que lo ayudan a cambiar invariablemente por el paso de los días e incluso por los años; al relacionarse con otros seres, al orientar su atención hacia otras cosas, al transmitir su amor de un ser a otro, etc. De esta forma, aprende a reconocer cuál es el verdadero valor que tienen cada una de las cosas y cómo su

experiencia le indica que a pesar de esa modificación él sigue permaneciendo; es decir, no se ha olvidado de sí mismo.

Queda una esperanza para que el hombre despierte y busque una solución al respecto y se cuestione:

¿Quién soy yo? ¿Cómo puedo perfeccionarme y ayudar a que otros lo logren?
¿Cómo puedo ser agente de un cambio y seguir permaneciendo? ¿Cuál es el origen de ello? ¿Qué ciencia puede respaldarlo?

Si se toma en cuenta que un cambio positivo puede ayudar al ser humano a su transformación y perfeccionamiento; otorgándole la facultad para acceder a una ciencia que le permita contemplar y estudiarse a sí mismo desde un punto de vista educable, obtiene como respuesta a ello que es: la "Ciencia de la Pedagogía." Esta ciencia, permite que el hombre se desarrolle integralmente partiendo de cada una de sus potencialidades (Inteligencia, Voluntad y Libertad), orientadas hacia la mejora personal. Además, comprenderá que es un ser perfectible que deberá modificar constantemente aquello que le impida desarrollarse.

1.1 ¿ Qué es la Pedagogía?

Etimológicamente la palabra <Pedagogía> proviene de la unión de dos palabras griegas: " PAIS que significa niño y AGO que significa conducir, llenar."¹

Históricamente en Grecia se denominaba pedagogo a aquella persona que llevaba al niño a los lugares que eran destinados para pronunciar los discursos literarios y en los cuales se impartía la enseñanza. Otra misión que tenía bajo su responsabilidad era la de cuidarlo.

Este concepto etimológico en la actualidad es insuficiente, porque la Pedagogía a través de los años se ha transformado y ha logrado estudiar las distintas etapas evolutivas que involucran al ser humano; es decir, desde la infancia hasta la senectud y muerte.

Asimismo, es considerada como: La ciencia de la educación. Sin embargo, de acuerdo a la experiencia y a los diversos estudios se ha demostrado que se puede ampliar su concepto y enriquecerlo aun más; según lo demuestra Rafael Gómez Pérez cuando menciona: "La Pedagogía es la ciencia del arte de educar."²

¹ GÓMEZ PÉREZ, Rafael, Familias a todo dar., p.81

² ibidem., p. 82

Existe la posibilidad de aludir que la Pedagogía posee en primera instancia una parte científica y en segunda una parte artística, permitiendo conceptualarla de la siguiente manera: "La Pedagogía es la ciencia y arte de la Educación."³ Para comprender mejor este concepto, se debe considerar la siguiente argumentación:

- La Pedagogía es Ciencia porque:

- * Constituye un conjunto organizado y sistematizado de conocimientos.
- * Tiene un objeto de estudio propio que es la Educación y,
- * Requiere de varios métodos que la ayudan a resolver sus problemas educativos.

- La Pedagogía es Arte porque:

- * Considera a la educación como el modelo y el agente de formación o configuración de la personalidad de un ser vivo espiritual y racional, como puede ser: un niño, un adolescente, un joven, un adulto o un anciano.

Es así, que el educador se convierte en un artista con un plan fijo a desarrollar; sin embargo, debe estar consciente que nunca verá acabada su obra; la razón

³ PLANCHARD, Emile., La Pedagogía Contemporánea, p. 22

de ello, es que la formación de la personalidad del ser humano se perfecciona hasta el último día de su vida.

La Pedagogía como ciencia encuentra su fundamento al considerar dos aspectos: la teoría y la práctica. Toma en cuenta a la teoría; como sustento, para que posteriormente sea puesta en práctica y permita el perfeccionamiento del hombre.

* La Pedagogía es Teórica porque:

* Se encarga de averiguar cómo se produce efectivamente la educación y, cómo se educa al individuo.⁴ Es decir, inicia por conocer qué es la educación y cuál es el proceso para llevar a cabo el perfeccionamiento del ser humano. Asimismo, va a describir, analizar, explicar y sintetizar a la educación como un hecho con el objeto de comprenderla.

* La Pedagogía es Práctica porque:

* Se propone averiguar cómo debe de llevarse a cabo la educación y cómo debe de ser educado el individuo.⁵ Es decir, considera a la educación como tarea y misión, tomando como base aquella actitud en la persona que

⁴ HENZ, Hubert., Tratado de Pedagogía Sistemática, p. 17

⁵ ibidem, p.18

habrá de ser orientada; respetando su inteligencia, voluntad y libertad, encaminadas hacia el deber ser y la mejora personal.

Es importante crear una adecuada correspondencia entre la teoría y la práctica, porque la teoría le proporciona a la práctica conocimientos para que ésta, pueda adaptarlos a una situación educativa.

La Pedagogía es una ciencia humanística que puede apoyarse en el conocimiento de otras ciencias como: La Filosofía, la Psicología, la Sociología y otras ciencias que involucren al hombre y permitan alcanzar el propósito de educar, formar y; por consiguiente, perfeccionar a todo ser humano.

La Pedagogía en esencia presenta las siguientes características:

- Es Normativa.- porque señala los fines e ideales a los cuales debe inclinarse la educación.
- Es Descriptiva.- porque investiga los hechos de la realidad educativa en su aspecto biológico, afectivo, racional y social; tanto de un individuo como el de una sociedad en general.

- Es Tecnológica. - porque estudia los métodos, la organización e instituciones en donde se desarrolla la educación. "En resumen, la Pedagogía trata de lo que es, de lo que debe ser y de lo que se hace."⁶

Concretamente, la Pedagogía como ciencia estudia tres principales elementos:

1. Tiene un objeto propio; el cual, es la EDUCACIÓN.
2. La educación debe ser reflejada en la formación de un sujeto que es LA PERSONA HUMANA.
3. La formación es orientada y dirigida por medio del conocimiento que le proyectan: el fin, los medios y el ser de la educación; es decir, los TRES CAMPOS EPISTEMOLÓGICOS que integran esta ciencia.

Una vez que se ha comprendido la acción fundamental de la Pedagogía como esencia del todo ser humano y que sólo procura alcanzar su perfeccionamiento; se debe conocer cuáles son las características que constituyen su objeto de estudio; es decir, la Educación.

⁶ PLANCHARD, E., *op.cit.*, p.24

1.2 ¿ Qué es la Educación?

Históricamente el hombre se dio cuenta que necesitaba transmitir sus conocimientos a otras personas, con la finalidad de conducir su vida por el recto camino; apoyándose en el relato de experiencias que le pudieran dejar sus antepasados. De esta forma; desde los pueblos primitivos hasta nuestros días, se conceptualizó una educación que inició por ser comunicada y definida, basada en peculiares anécdotas.

A lo largo del tiempo, se comprobó la necesidad de considerar a la educación partiendo de su raíz etimológica y de su raíz nominal; que unidas constituirían una definición completa y real.

1. 2. 1 Definición etimológica y nominal de educación

Etimológicamente la palabra <Educación> proviene del latín: "*EDUCARE* que significa criar, alimentar, conducir, guiar u orientar y *EDUCERE* que significa extraer, sacar de, llevar a." ⁷

⁷ apud., MIALARET, Gaston., Ciencias de la Educación, p.11

Educere hace referencia al desarrollo de hábitos, valores, virtudes y potencialidades que ayudan a que toda persona pueda perfeccionarse. Implica actuar de una manera premeditada sobre el ser humano, con la finalidad de llevarle a una meta previamente establecida.

Es así, que se constituye la definición nominal de educación de la siguiente manera: "Es una cualidad, adquirida en virtud de la cual un hombre está adaptado en sus modales externos a determinados usos sociales."⁶

De lo anterior, se puede deducir que: la educación se ve dirigida por formas de comportamiento social, teniendo relación directa con los buenos modales y normas de cortesía que puede adquirir una persona para que finalmente se considere "educada".

Aludir sólo a esta definición implicaría valorar a las personas por sus conductas sobresalientes, importando únicamente su crecimiento exterior; eliminando automáticamente su desarrollo interior.

⁶ GARCÍA HOZ, Víctor., Principios de Pedagogía Sistemática, p.16

Si se toma en cuenta el significado de la definición etimológica y el de la definición nominal, se puede inferir que sólo es una pequeña aproximación del concepto. Sin embargo, si se quiere ahondar más en su verdadero valor se debe recurrir a su significado real; el cual, le dará al ser humano el sustento para establecer su propio concepto sobre educación.

I. 2. 2 Definición real de educación

La educación es la causa de que el ser humano adquiera y desarrolle conocimientos, habilidades y actitudes que le permitan perfeccionarse; de tal forma, se puede considerar a la persona como un ser educable.

A continuación, se enunciarán algunas definiciones de educación que fueron recopiladas por Emile Planchard:

" La educación tiene por fin dar al alma y al cuerpo toda la belleza y perfección de que son susceptibles. " (Platón)

" La educación tiene por fin el desarrollo en el hombre de toda la perfección que su naturaleza lleva consigo. " (Kant)

" La educación es el desarrollo natural, progresivo y sistemático de todas las facultades. " (Pestalozzi)

" La educación es un conjunto de acciones intencionales mediante las cuales el hombre intenta elevar a su semejante a la perfección. (Marion) "9

Tomando en cuenta las definiciones recopiladas por Emile Planchard; se puede inferir que los autores, comparten la misma finalidad en cuanto se alude el criterio de perfección propio para cada hombre y el destino al cual es llamado por naturaleza. Además, consideran al ser humano como punto de partida que se intentará desarrollar y formar, partiendo de su dimensión biológica, afectiva, racional, social y de sus necesidades inmediatas; las cuales tratará de satisfacer.

Las potencialidades del hombre aluden única y exclusivamente a la parte espiritual de él; dejando de lado su componente corporal. Sin embargo; considerar a la persona humana, implica la unión de la parte corporal y la parte espiritual como un todo y no como algo separado.

En educación deben de tomarse en cuenta ambos componentes, además tener presente la finalidad a la cual se conducirá a todo ser humano. Parte de esta acción, es orientada por una persona con experiencia que se preocupa por ayudar a otra, indicándole el camino que habrá de conducirla hacia su

⁹ apud., PLANCHARD, E. .op.cit., p.29

perfección; trazando un plan de vida acorde con su pensar y su actuar, para llevarla a la felicidad.

La educación puede ser estudiada como un proceso que consiste en la transmisión de hábitos, valores y virtudes a una nueva generación; participando intencionalmente en el mejoramiento y transformación de todo ser humano tanto individual como en su proyección social; es decir, a través de la convivencia diaria con los demás seres que comparten sus experiencias, para poder crecer y madurar.

Asimismo, la educación consiste en la asimilación progresiva de conocimientos que realiza cada ser humano cuando pretende hacer propios los hábitos, valores y virtudes, fomentados por otra persona interesada por su perfeccionamiento; logrando que éstos, constituyan el eje fundamental de su vida. Con ello, se pretende formar su carácter; desarrollando y enriqueciendo su personalidad, para desenvolverse con eficacia en el mundo social que lo rodea.

Por medio de este proceso, es como un ser humano puede gradualmente pasar de un estado de inmadurez a un estado de madurez; obteniendo la capacidad para realizar un trabajo productivo y útil orientado por la moralidad de sus actos.

Concretamente: * La educación, es un proceso de mejora intencional que tiene como finalidad el desarrollo armónico e integral de cada una de las facultades del hombre (Inteligencia, Voluntad y Libertad), considerando su dimensión biológica, afectiva, racional y social que le permitirá elegir y orientar congruentemente el plan de vida que habrá de seguir. *

La educación, puede ser estudiada en dos enfoques:

a) Se considera una "educación asistemática" cuando es realizada por medio de agentes educativos como: la familia, la comunidad, la sociedad, etc. De esta forma, el hombre aprende a través de la convivencia, la imitación, la observación y el ejemplo.

La familia mantiene este tipo de educación, por ser aquel ambiente espontáneo, informal y natural; en el cual, se transmiten: hábitos, valores, virtudes y costumbres al ser humano. Además, se fomentan las primeras experiencias de sociabilidad, las relaciones personales y la educación del carácter.

b) Se considera una "educación sistemática", cuando es planeada y dirigida por objetivos específicos. Es formal, intencional y selectiva, buscando identificar a la persona con aspectos positivos y útiles que le permitan alcanzar su perfeccionamiento. Es aquella que se realiza a nivel institucional; en la cual, se

promueve la educación intelectual y el trabajo académico. Además, es la segunda experiencia de sociabilidad, a través de las relaciones grupales.

Una vez que se ha conocido la acción de la educación como objeto de la Pedagogía, es importante que se conozcan cuáles son los Campos Epistemológicos que la fundamentan y apoyan como ciencia.

I. 3 ¿Cuáles son los Campos Epistemológicos de la Pedagogía?

Los campos epistemológicos tienen por objeto orientar y dirigir la formación del ser humano, proporcionándole elementos y conocimientos que le permitan desarrollarse armónicamente.

Según Emile Planchard, son tres los campos epistemológicos:

- Campo Teleológico - Axiológico.
- Campo Mesológico y,
- Campo Ontológico.

I. 3. 1 Campo Teleológico - Axiológico

Etimológicamente las palabras: <Teleología y Axiología>, provienen del griego: "TELEOS que significa fin y AXIOS que significa valor."¹⁰ Ambas, indican el fin al cual es llamado el hombre y aquello que se debe alcanzar en el proceso educativo; en la medida como se presente valioso para el ser humano.

El hombre tiene un fin dado por su propia naturaleza que va de acuerdo a cada una de sus capacidades. Su actuar corresponde a la misma naturaleza de su ser. Asimismo, la Teleología se conecta directamente con el fin porque conduce y especifica los actos en la vida humana, dándole un sentido a su vida; la razón de ello, es la siguiente: Si un fin se orienta hacia una cosa, la cual es conocida como un bien, por añadidura será deseada y traerá como consecuencia que la persona se perfeccione y opte por realizar actos buenos. Un acto es malo, en la medida que se aleja del fin natural del hombre y evita el perfeccionamiento integral de su ser.

" El fin se nos presenta como principio y como término de una acción. Principio, porque conocemos el fin y cuando lo conocemos nos movemos a obrar y,

¹⁰ PLIEGO, Maria , Tu familia merece libertad , p. 158

término porque obramos para alcanzar este fin." ¹¹ De esta manera, se puede afirmar que la persona obra con plena voluntad e inteligencia. Por la inteligencia, el hombre: piensa, reflexiona, experimenta la necesidad de saber, aprender y descubrir la verdad. Por la voluntad, el ser humano se mueve a conseguir aquello que la inteligencia le presenta como bueno.

El fin no implica únicamente la satisfacción y la alegría de efectuar una acción; porque esta última es temporal y se acaba cuando se deja de actuar. Sin embargo, el hombre por naturaleza busca una alegría permanente, inacabada y total. Sólo ese deseo es alcanzado cuando aspira a la felicidad por medio del esfuerzo personal.

Se debe considerar que todos los actos; que efectúa el ser humano, son dirigidos por la formación de hábitos, valores y virtudes que invariablemente, se convierten en el fin de la educación porque proporcionan el sustento para realizar mejor sus acciones.

La educación tiene como fin próximo la felicidad; la cual, se consigue a través del desarrollo y actualización de todas las facultades del hombre. Además, busca como fin último el perfeccionamiento y éste se obtiene por medio del

¹¹ GARCÍA HOZ, Víctor, Cuestiones de Filosofía Individual y Social de la Educación, p. 158

esfuerzo e inclinación por alcanzar un bien. Esto es factible, en la medida en que el ser humano ha jerarquizado los valores que han sido puestos a su alcance; tarea que por sí misma no es fácil, sólo es posible con ayuda de la Axiología.

I. 3. 2 Campo Mesológico

Etimológicamente la palabra <Mesología> proviene del griego: *MESOS* que significa medio y, *LOGOS* que significa tratado. Es decir, ofrece los medios que permiten llevar a cabo el proceso educativo, mencionándole cómo debe realizarlo, guiándolo por medio de métodos, técnicas o procedimientos que faciliten alcanzar el objetivo propuesto en la formación del ser humano.

Este campo se apoya principalmente en una disciplina: la Didáctica; porque proporciona elementos que se requieren para llevar a cabo el perfeccionamiento del hombre. Además, es un medio en el cual se apoya la Pedagogía, para adecuar los criterios educativos al proceso de mejora personal.

I. 3. 2. 1 ¿ Qué es la Didáctica?

Etimológicamente la palabra <Didáctica>, proviene del griego: "DIKTIKÉ que quiere decir arte de enseñar."¹²

La Didáctica se relaciona con la enseñanza y proporciona los medios necesarios para llevar a cabo el perfeccionamiento del ser humano, apoyándose en su manifestación inmediata que es el aprendizaje.

Se puede inferir que: "La didáctica es la disciplina pedagógica de carácter práctico que tiene por objeto específico la técnica de la enseñanza; esto es, la técnica de incentivar y orientar eficazmente a los alumnos en su aprendizaje."¹³

De tal manera, la didáctica es una disciplina que tiene como misión dirigir el proceso de enseñanza - aprendizaje.

La actividad de la enseñanza se asocia con la figura del educador; aquella persona que tiene como función principal, ayudar a formar con plenitud a otro ser humano; considerando su inteligencia, voluntad y libertad, orientadas por medio de hábitos, valores y virtudes, inagotables en el ser humano.

¹² NÉRICI, Imideo., Hacia una didáctica general dinámica . p.57

¹³ MATTOS, Luiz A., Compendio de didáctica general ., p.24

La actividad del aprendizaje se asocia con la figura del educando; aquella persona que tiene como función principal, modificar sus conocimientos, habilidades y su propia conducta para adquirir el perfeccionamiento integral de todo ser.

En consecuencia, el aprendizaje es un proceso de asimilación gradual y complejo, que tiene como actividad penetrar en el interior del ser humano y llevar a la práctica los conocimientos, hábitos, valores, virtudes y habilidades que se le proporcionan para su formación tanto intelectual como espiritual.

La enseñanza es un proceso que consiste en transmitir a otra persona los conocimientos, hábitos, valores, virtudes y habilidades adecuados al desarrollo de sus capacidades, orientados hacia su perfeccionamiento. Es en este proceso, donde el educador transmitirá y enriquecerá a su educando con la experiencia que ha adquirido a lo largo de su vida.

El proceso de enseñanza-aprendizaje es efectuado y regulado por varios momentos que son propios de la didáctica:

1.- El diagnóstico.- aquel momento en el cual el educador detecta inicialmente cuáles son cada una de las necesidades que manifiestan sus educandos en

cuanto a conocimientos, intereses, actitudes, habilidades y capacidades; así como sus limitaciones en general.

2.- La planeación.- aquel momento que le permite delimitar al educador un plan de trabajo de acuerdo a objetivos, medios, aspiraciones, posibilidades y necesidades del educando.

3.- La realización.- aquel momento donde se lleva a cabo la práctica de la enseñanza; estructurada concretamente, en un plan o programa de acción.

4.- La evaluación.- aquel momento que permite verificar los resultados obtenidos durante la realización, dando a conocer si el proceso fue eficaz o si hay que realizar algunas modificaciones. Existen tres tipos de evaluación:

a) *Evaluación diagnóstica*: permite detectar la situación actual que rodea al educando y sus principales necesidades.

b) *Evaluación procesal*: se efectúa en el momento de la realización; es decir, cuando se lleva a cabo la acción educativa.

c) *Evaluación final*: se realiza al término del proceso de enseñanza-aprendizaje. Lo importante a evaluar son: los conocimientos, las actitudes y las habilidades adquiridas por el educando.

5.- La retroalimentación.- aquel momento que le permite al educador verificar si se cumplieron o no los objetivos; adquiriendo el compromiso para reestructurar y mejorar su labor educativa.

La Didáctica, toma como sustento los siguientes elementos:

* QUIÉN

Se interesa tanto por el sujeto que aprende (el educando) como por el sujeto que enseña (el educador), buscando que exista un equilibrio entre ambos, tomando en cuenta: sus características personales; tanto biológicas como afectivas, racionales y sociales, el ambiente que los rodea, su edad, su escolaridad, su nivel de preparación, etc.

* PARA QUÉ

Se interesa por los objetivos y metas que permiten alcanzar; ya sea, un nuevo conocimiento, modificar un comportamiento o desarrollar una habilidad existente en el educando y que habrá de realizarse en un tiempo previamente establecido.

Los objetivos pueden ser generales, particulares o específicos, de acuerdo a lo que se pretenda alcanzar. Según Bloom, existen tres dominios de objetivos:

- Objetivo Cognoscitivo, que lleva a alcanzar el dominio de una habilidad de tipo intelectual.
- Objetivo Psicomotriz, que lleva a alcanzar el dominio de una habilidad motriz.
- Objetivo Afectivo-Social, que lleva a alcanzar el dominio de una habilidad actitudinal o la modificación de una conducta.

* QUÉ

Se interesa por el contenido que se pretende enseñar y que permitirá cumplir con los objetivos planeados. Suele ser comparado con el temario de un programa educativo; en el cual, se destacan los principales elementos a enseñar, considerando los temas básicos y secundarios que habrán de ser impartidos con orden lógico, estructuración y unidad; cualidades que facilitan el aprendizaje.

Además de los elementos que el educador toma en cuenta para el desarrollo intelectual del educando, reflexiona sobre aquellos que permiten el perfeccionamiento de su facultad volitiva; procurando un óptimo estado de madurez que le permita complementar su personalidad.

Los contenidos deben tomar como sustento; los conocimientos que les proporciona el campo teleológico-axiológico, incluyendo como parte esencial la práctica de valores.

Los valores requieren ser difundidos en forma oral por el educador y; a su vez, necesitan ser puestos en práctica por cada uno de sus educandos. De esta

manera, los valores no pueden ser excluidos del campo de la Pedagogía y de la labor educativa.

* CÓMO

Se interesa por los métodos y las técnicas que favorecen la enseñanza y que la orientan, indicándole el camino adecuado por el cual se debe conducir al educando en su proceso de aprendizaje. El método, es el proceso que habrá de seguir el educador en el cumplimiento de los objetivos de enseñanza previamente determinados. La técnica complementa al método; al indicarle cómo debe de llevar a cabo la acción educativa y el cumplimiento de los objetivos.

* CON QUÉ

Se interesa por aquellos materiales o recursos que se requieren para complementar el proceso educativo.

Según Nérci, el material didáctico desempeña las siguientes funciones:

- Proporciona el medio necesario para el desarrollo del proceso educativo,
- Favorece y facilita la asimilación y comprensión del aprendizaje de un hecho educativo; al hacer evidente la enseñanza,

- Permite que se desarrollen aptitudes y habilidades que facilitan alcanzar los objetivos específicos, dedicados a la formación del ser humano.

"El material didáctico se clasifica de la siguiente manera:

- Material permanente de trabajo, como pueden ser: pizarrón, borrador, cuaderno, gis, proyector, etc.
- Material informativo como pueden ser: mapas, libros, enciclopedias, revistas, periódicos, manuales, etc.
- Material audiovisual como pueden ser: esquemas, cuadros sinópticos, dibujos, carteles, etc.
- Material experimental como pueden ser: aparatos y materiales que permitan la realización de experimentos en general."¹⁴

Es así, que " los recursos didácticos son aquellos elementos que se conjugan, con la intención de que el proceso de enseñanza-aprendizaje se realice de la mejor manera."¹⁵

¹⁴ NERICI, I., *op.cit.*, p.24

¹⁵ MORENO BAYARDO, Ma. Gpc., *Didáctica, fundamentación y práctica*, p.111.

*** DÓNDE**

Se interesa por tomar en cuenta las características del lugar; en el cual, se llevará a cabo el aprendizaje del educando como pueden ser: el ambiente del aula, la iluminación, la ventilación, la disposición de las sillas, etc., que influirán determinadamente en su proceso de mejora. Además, procurará que el proceso de enseñanza-aprendizaje, cubra por completo las condiciones en las cuales se desarrollará el educando.

*** CUÁNDO**

Se interesa por considerar el tiempo específico en el cual se realizará el proceso de enseñanza-aprendizaje como puede ser: horario, ciclo escolar, periodo, etc.

La Pedagogía debe considerar cada uno de los siete elementos didácticos y además reconocer lo esencial que es el material didáctico como recurso óptimo e indispensable en la aplicación de los contenidos a desarrollar; de esta forma, se infiere que la propuesta de la presente investigación tome como base el diseño de un curso destinado a mujeres que se encuentren en el periodo del embarazo y busquen relajarse, a través de algunos ejercicios de musicoterapia.

I. 3.3 Campo Ontológico

Etimológicamente la palabra <Ontología> proviene del griego: *ONTOS* que significa ser y *LOGOS* que significa tratado.

Es decir, indica cuál es el ser de la educación; haciendo referencia al hombre, dando especial importancia tanto al educador como al educando. Además, distingue las cualidades que poseen cada uno de ellos.

La Ontología proporciona las bases teóricas sobre las características y causas de la educación y; aunque ésta, sea una modificación accidental en el hombre, es aquella que puede existir por sí misma. Sin embargo, permite que se produzca un cambio en el ser humano porque lo considera punto de partida; asimismo, dando a conocer el sustento teórico es como se favorece la práctica pedagógica que posteriormente habrá de realizarse.

Presentado el conocimiento de la Educación y de los tres Campos Epistemológicos que auxilian a la Pedagogía como ciencia, quedan por conocer las características del sujeto en el cual se desarrollará el proceso educativo; es decir, la Persona Humana que se inclinará por poseer los conocimientos que le aportan para conseguir su perfeccionamiento.

I.4 Persona Humana

¿Quién es realmente el sujeto de la Pedagogía? ¿qué es aquello que lo caracteriza como persona humana y que lo distingue de otros seres.? Es importante encontrar una respuesta clave a estos cuestionamientos, debido a que es imposible referirse a la Pedagogía si no se tiene una imagen del hombre al cual se va a formar.

Etimológicamente " la palabra Persona proviene del latín que significa la máscara del actor;"¹⁶ esta denominación se adjudicaba a los seres humanos que usaban máscaras para ocultar acontecimientos de su vida y disimulaban sus conocimientos o ignorancia.

Un hombre está constituido por cuerpo y alma. Por medio del cuerpo puede satisfacer sus necesidades materiales como pueden ser: alimentarse, bañarse, vestirse, etc. y, por medio de su alma puede conocer, decidir y orientar su actuar, realizando acciones que le sean propiamente humanas como pueden ser: leer, estudiar, componer, etc. Además, en él existen cuatro dimensiones indispensables que conforman su vida:

¹⁶ apud_ GARCÍA HOZ, Victor., El concepto de persona, p.42

- La dimensión biofisiológica, que se refiere al desarrollo físico del cuerpo y sus funciones.
- La dimensión afectiva, que se refiere a la manifestación de los sentimientos y emociones.
- La dimensión racional, que se refiere al desarrollo intelectual y volitivo; es decir, a las facultades propiamente humanas.
- La dimensión social, que se refiere a la participación, convivencia e interacción con otros seres iguales a él.

Todas las dimensiones interactúan y le dan unidad a la persona humana.

En el ser humano ontológicamente existe la distinción de sexos; la cual, es natural y primaria, constituyéndose finalmente como una dimensión de la persona; a saber su manifestación sexual. "En el plano personal, varón y mujer son igualmente personas, igualmente dignos y poseedores, en cuanto personas, de idénticos derechos y deberes."¹⁷ Ambos se complementan, para hacerse el bien y madurar.

¹⁷ VILADRICH, Pedro Juan., Agonía del Matrimonio Legal, p.51

Las facultades del hombre son principalmente la Inteligencia, Voluntad y Libertad. Entre las características esenciales que constituyen a la persona, se encuentran: la Singularidad, la Autonomía y la Apertura.

Por su inteligencia el hombre piensa, reflexiona, experimenta la necesidad de saber, de aprender y descubrir la Verdad. Por su voluntad libre, el ser humano se mueve a conseguir aquello que la inteligencia le presenta como bueno.

Con ayuda de estas dos facultades, el hombre es un ser abierto al universo, con todas las posibilidades de conocer y amar, porque el intelecto orienta a la voluntad y a su vez ésta, mueve al ejercicio de la propia inteligencia.

La persona es un ser de aportaciones, y su máxima realización la alcanza al dar lo mejor de sí mismo; ya sea por medio del arte, la ciencia, el trabajo y el amor profundo hacia sus semejantes.

“El intelecto no sólo conoce la voluntad y, la voluntad no sólo quiere que el intelecto conozca; sino que ambas se compenetran hasta el punto que en ningún caso pueden vivir separados.”¹⁸ Las dos se necesitan para que el ser humano adquiera conocimientos y aprenda de la realidad. Además, requiere la capacidad de formar y reforzar actitudes para la realización de los actos y;

¹⁸ GARCÍA HOZ, Víctor., Introducción General a una Pedagogía de la Persona., p.124

percibir valores y virtudes que orienten y justifiquen la decisión para obrar hacia el bien.

Un aspecto que constituye al ser humano, es la capacidad para incorporar cada una de sus potencialidades a las dimensiones: biofisiológica, afectiva y social; es decir, su inteligencia, voluntad y libertad no pueden permanecer completamente aisladas en la persona humana, sino que deben manifestarse en las demás dimensiones del ser humano para que su desenvolvimiento y perfeccionamiento sea plenamente armónico e integral.

* Libertad.- "Se puede entender como la propia voluntad actuando."¹⁹ Si la libertad es la facultad de la voluntad, siempre debe tender al bien en la medida en que sea movida por la razón.

La libertad se apoya en la inteligencia porque conoce y juzga lo que ha de preferir y se auxilia en la voluntad porque apetece lo que la inteligencia conoció. Ésta se deteriora cuando sobrepasa sus propios límites; es por ello, que debe utilizarse una libertad para algo, considerándola siempre positivamente, en la medida en que impulse a realizar una actividad que se incline al bien.

¹⁹ ibidem, p.179

La persona es un ser perfectible destinado a ser mejor cada día. Eso depende en gran parte del uso que se haga de la libertad. Por tanto, el ser humano puede mejorar o deteriorarse de acuerdo al buen o mal uso que haga de su libertad. Por la libertad es dueño de sí mismo; por ello, de él depende no abusar de ella.

El hombre es el ser más perfecto del universo por su inteligencia y voluntad libre. Asimismo, la libertad no es posible sin el entendimiento y la voluntad. Para que un acto sea libre, es preciso que sea previamente pensado, reflexionado y apetecido.

Otros rasgos que constituyen la persona humana son:

* Singularidad.- se refiere a que el hombre existe por sí mismo, es un ser racional que subsiste en la naturaleza porque aparece extraordinariamente; es decir, se encuentra separado de otros seres. Asimismo, también implica individualidad porque puede distinguirse de los demás seres iguales a él y con las mismas facultades humanas. Concretamente, el hombre es un ser individual y único, que posee una gran capacidad para amar todo lo que existe en el universo y sorprenderse cada día de lo que percibe; por medio de los sentidos.

" La persona posee una genuina esencia individual, gracias a la cual se distingue de otra y por lo mismo es: única, irrepetible, insustituible e inintercambiable."²⁰

* Autonomía.- Se refiere a que la persona es principio de sus propias acciones; en la medida en que actúa con libertad y responsabilidad, con ello se elimina cualquier intento de considerarla como un objeto o una cosa, porque tiene especial dignidad y su realidad es diferente al mundo que la rodea.

"Es la capacidad del hombre de gobernarse a sí mismo y no sólo de controlarse."²¹ La autonomía implica el gobierno de sí mismo, de poseer y hacer efectiva su libertad. Además, ayuda a que el hombre sea capaz de conocer, elegir y decidir por sí mismo libremente.

* Apertura (Sociabilidad).- se refiere a que el hombre tiene la capacidad de relacionarse con otros seres del universo; es decir, establece la comunión de vida con otras personas; comprendiéndolas y animándolas a realizar obras orientadas hacia el bien.

²⁰ *ibidem.*, p. 121

²¹ *apud. ibidem.*, p. 128

" Es la capacidad que posee la persona de establecer la comunicación con otro."²² Con ayuda de ésta, el hombre puede querer y amar a la otra persona con la cual se relaciona, siendo miembro esencial de una comunidad.

El hombre busca por un lado: comprensión de sí mismo, reflexión, autoconocimiento, intimidad, etc. y, por otro lado: cultura, trabajo, comunicación, participación, etc.

El hombre es capaz de dar y darse, pero también implica que sea capaz de recibir al otro y comunicarse con él, por medio del conocimiento y el amor.

La apertura inicia cuando el hombre convive con otros seres, para desarrollar su personalidad y alcanzar un nivel trascendental, preguntándose por la existencia de sí mismo.

Según A. Maslow, la persona es un ser de necesidades; requiere que continuamente sean atendidas las exigencias que su propia naturaleza le manifiesta. Mientras más básicas sean, se presentan con mayor intensidad. Se clasifican de la siguiente manera:

²² apud. *ibidem*, p.136

1) Necesidades fisiológicas: son las corporales, se manifiestan en forma de sensaciones y deseos. Las principales son: comer, dormir, abrigarse, procurar la salud, etc. La naturaleza humana, para asegurar la satisfacción de estas necesidades, inicia por adquirir un deseo y al satisfacerlo le proporciona un placer. De esta forma, el placer es el resultado de una necesidad satisfecha no un fin en sí mismo.

2) Necesidades de Seguridad: implica el sentirse amado, comprendido y aceptado; éstas se expresan en forma distinta en cada ser humano. No se manifiestan de inmediato como las fisiológicas; sin embargo, son importantes para que la persona adquiera un equilibrio y crecimiento armónico no sólo por saberse amada, sino por sentirse amada y descubrir en ella la capacidad de amar y de trascender.

3) Necesidades Sociales: indispensables para que el ser humano pertenezca a un grupo: familia, comunidad, sociedad, etc. La persona es un ser social que por naturaleza es capaz de relacionarse con los demás y necesita de la ayuda de otros, debido a que sus actos tienen trascendencia y responsabilidad tanto individual como social.

4) Necesidades del Yo: el hombre requiere amarse a sí mismo y saberse amado por los que le rodean. La propia valoración es el comienzo para valorar a los demás. Parte del concepto que la persona tiene de sí misma, surge de lo que los demás opinan de ella.

5) Necesidades de Autoperfeccionamiento: El hombre acude a sus facultades propiamente humanas (inteligencia, voluntad y libertad) para conseguir el perfeccionamiento integral de su ser.

Conociendo los principales rasgos que integran a la persona humana, se expondrán a continuación las características generales del adulto; específicamente de la adultez temprana, por ser dirigida la presente investigación a la mujer que vivencia esta etapa de desarrollo.

1.5 La Adultez

" Definimos a la edad adulta como tres periodos o etapas de desarrollo: adultez joven (de veinte a treinta años), madurez (de cuarenta a cincuenta años) y tercera edad (de sesenta años en adelante)."²³

²³ GRAIG, Grace J., Desarrollo Psicológico, p. 439

Erikson, denominó las tres etapas de la adultez de la siguiente manera:

- 1) Adulto temprano (que corresponde a la edad de 20 a 30 años)
- 2) Adulto medio (que corresponde a la edad de 30 a 60 años)
- 3) Adulto tardío (que corresponde a la edad de 60 años hasta la muerte).

La madurez humana constituye el crecimiento armónico e integral de las facultades del ser humano. Una persona madura sabe juzgarse a sí misma con realismo y objetividad, haciéndolo extensivo a los demás seres con los cuales convive. Además, es capaz de tomar decisiones y dirigir sus actos con libertad, responsabilidad y coherencia.

El adulto; en la medida en que van pasando los años, se torna cada vez menos abierto al cambio, porque considera como eje fundamental de su vida, las experiencias que ha adquirido, las responsabilidades y derechos basados en el conocimiento propio. Sin embargo, eso no significa que carezca de cambio y adquiera compensaciones o satisfacciones.

Allport, propuso una serie de criterios de la personalidad madura necesarios para conocer al adulto en general:

a).- *La extensión del sentido de sí mismo.*- se alcanza cuando una persona se entrega plenamente a sus actividades y por ende participa con autenticidad en la vida cotidiana.

b).- *Una relación cálida de sí mismo con los demás.*- es la capacidad de dar amor y mantener una intimidad para conocerse a sí mismo y a los seres con los cuales convive.

c).- *Seguridad emocional.*- Implica la "auto-aceptación", en la cual el ser humano reconoce objetivamente sus conocimientos, habilidades, hábitos, valores, virtudes y defectos, procurando adquirir suficiente confianza en sí mismo y tener la capacidad para tolerar los acontecimientos que le causan o causaron fracaso; así como sus propias carencias y limitaciones.

d).- *Percepción y destrezas.*- la persona posee un pensamiento claro y buen juicio de acuerdo a la realidad; adecuado al desarrollo de cada una de sus potencialidades.

e).- *Auto-objetivación.*- se refiere a que el ser humano, debe conocerse a sí mismo con el objeto de comprender la diferencia que existe entre lo que es, lo que quiere ser y lo que otros piensan de él.

f).- *Una filosofía unificadora de la vida.*- La persona adulta tendrá un sentido fuerte y totalizador; en la medida en que sea congruente con su actuar, su pensar y con lo que expresa por sí misma. Esto permitirá que sea animada a realizar sus actividades; orientadas por su experiencia y por el deber ser.

1.5.1 Características generales de la adultez

A) Características Físicas:

El organismo del adulto sufre continuos cambios de forma gradual. Entre las principales alteraciones se encuentran:

- Declinación sensorial; esencialmente en la agudeza visual y auditiva,
- Pérdida de fuerza,
- Incapacidad para adaptarse a los cambios climáticos,
- Disminución de reflejos,
- Declinación de la capacidad sexual,
- Cambios en la textura cutánea, tono muscular, color de cabello, así como una disminución general en la energía.

B) Características Afectivas:

La edad adulta representa un periodo de transición porque implica una aceptación de diversos roles sociales. De tal manera, se infiere el que tenga una capacidad de compromiso, de adaptación al medio que le rodea y a las situaciones que experimenta con equilibrio.

La madurez se refiere a la aceptación del rol social que se tiene; es decir, el adulto ha alcanzado el florecimiento de aquellos roles que se le han proporcionado; a través de una adecuada adaptación al medio y a la realidad como persona.

C) Características Racionales:

Las características cognoscitivas en el adulto, dependen en gran medida de las experiencias anteriores.

El adulto posee procesos de clasificación, estrategias para adquirir conceptos y diferentes modalidades para resolver los problemas que se le presenten.

El aspecto práctico pondera más en él que el conocimiento científico; al darle prioridad a sus experiencias.

El error, es la pauta para que el adulto aprenda; sin embargo, éste debe ser consciente de ello y aceptar sus propias fallas.

Los factores que intervienen en su aprendizaje son:

- * Tiempo.- lo importante es que desee conocer y aprender movido por su voluntad y busque conseguir nuevas aspiraciones.

- * Experiencias de aprendizaje anteriores.- lo que ha adquirido; ya sean: hábitos, valores, virtudes, conocimientos y habilidades le ayudarán para su formación futura.
- * Dotes intelectuales.- debe aprovechar su memoria, la capacidad para reflexionar, abstraer, analizar, transferir su aprendizaje, sintetizar, etc.; los cuales, le servirán para adquirir nuevos conocimientos.
- * Aprendizaje continuo.- se facilita más su capacidad de aprendizaje; si continuamente está estudiando y conociendo.
- * Ocupación del adulto.- suele ser más atractivo su aprendizaje, si adquiere nuevos conocimientos para proyectarlos en la actividad que desempeña, en su trabajo y en tareas en las cuales desarrolla sus potencialidades.
- * El deseo de aprender y el interés.- implica el querer aprender más y terminar los estudios que ha iniciado o que está por iniciar.

1.5.2 Etapas generales de la adultez

1) Adultez temprana

En los primeros años de la adultez casi todas las personas llegan al máximo de su condición física. De los 20 a los 30 años, la fuerza física alcanza su culminación, el sistema cardiovascular es más potente, la visión es más aguda

y las destrezas psicomotoras (correr, practicar deportes, resistencia a la fatiga, etc.) se encuentran en su nivel culminante.

En cuanto a su dimensión racional, tendrá la máxima capacidad para ejercer juicios porque su libertad estará orientada por su capacidad de decisión y elección de oportunidades. Es esta etapa, en la que realiza la mayor parte del trabajo creativo y se manifiesta su capacidad para efectuar una actividad, que se centra en la necesidad de lograr seguridad económica y éxito tanto personal como profesional.

En la adultez, se asumen nuevos roles sociales como el del cónyuge, progenitor, vecino y compañero de trabajo. La persona está más propensa a formar vínculos personales y profundos porque generalmente aprecia el apoyo y el afecto de un pequeño grupo de amigos íntimos. Esto tiene un efecto importante sobre la adquisición de la identidad del ser humano, el apoyo emocional, la amistad, la comprensión y el afecto; valores importantes que obtiene la persona de cada uno de los seres con los cuales convive.

El estado de vida y la satisfacción plena del ser humano, se ve reflejada en la decisión y en la elección; ya sea, el matrimonio o la soltería. El matrimonio es el punto inicial para crear una familia; de esta manera, los cónyuges adquieren

nuevos roles, cuando se convierten en madre y padre desde el momento de la concepción.

2) *Adulthood media*

Comienza una declinación gradual e inevitable de los procesos de vida. El peso y la presión sanguínea comienzan a aumentar. La velocidad, fuerza y agilidad van disminuyendo. La visión y la audición pierden agudeza; es decir, reacciona con mayor lentitud a los estímulos del ambiente. Son más comunes los dolores y malestares. Es más difícil conciliar el sueño. Decece la capacidad para realizar un trabajo físico. Hay preocupación por la salud y el bienestar del cuerpo. Aparecen enfermedades de tipo: digestivo, circulatorio, articular, etc., provocando mayor facilidad para el cansancio y lenta recuperación.

Uno de los cambios físicos de la madurez que; en especial, las mujeres han de afrontar es el periodo de la menopausia, su característica distintiva es la disminución gradual de la menstruación.

"La cantidad de estrógeno, principal hormona de la mujer producida por el cuerpo disminuye de concentración. Los tejidos genitales y el útero empiezan a perder su tersura lentamente y los periodos de la menstruación van haciéndose

más largos hasta cesar por completo."²⁴ Pueden sentirse deprimidas, irritables o llenas de angustia. Sin embargo, la mayor parte de las mujeres se dan cuenta de que la menopausia no es un periodo tan difícil como se les ha hecho creer desde el punto de vista físico como psíquico.

En el hombre, "la gradual disminución de la testosterona, la hormona masculina, origina una reducción en la producción de espermatozoides y líquido seminal."²⁵ Aunque dichos cambios fisiológicos son menos radicales y definitivos que los de la mujer, también marcan la disminución de la función de los órganos reproductores.

La inteligencia verbal tiende a alcanzar su máximo desarrollo; ésta incluye: conocimiento de los hechos, vocabulario, analogías y comprensión. A pesar de los cambios en: la actividad laboral, el crecimiento y lejanía de los hijos, los nuevos intereses y pasatiempos; así como los cambios físicos y psíquicos, las amistades íntimas se mantienen constantes, proporcionan un punto de equilibrio armónico y estable en su vida.

²⁴ MORRIS, Charles G., Psicología, p.362

²⁵ idem.

La mayor parte de las personas que atraviesan por esta etapa se consideran felices y seguras. Sin embargo, no se olvidan de que en algún tiempo habrán de afrontar la jubilación de su empleo laboral.

Adaptarse a la jubilación es difícil para aquellas que no saben cómo ocupar sus días libres. Las que se realizan en su empleo sienten menos deseos de jubilarse que aquellas cuyo trabajo es insatisfactorio. "También tienen importancia otros factores: la educación y la edad, las personas con alta escolaridad sienten menos deseos de jubilarse que aquellas que poseen un nivel educacional menor; asimismo, las mujeres tienden a abandonar el trabajo antes que los hombres."²⁶

La mayoría de los adultos ven en la jubilación una especie de desvinculación; es decir, se desligan del rol de trabajador para iniciar otro más satisfactorio. Las personas mayores probablemente se benefician con mejores relaciones sociales, el ejercicio físico y mental y, el uso adecuado del tiempo.

3) Adulthood

El cuerpo va deteriorándose poco a poco y con la edad no se asimila el buen funcionamiento de sus propios tejidos.

²⁶ *ibidem.*, p. 370

La inteligencia comienza a disminuir en forma gradual y constante. Sin embargo, a semejanza de los adultos jóvenes y adultos medios, los ancianos obtienen satisfacción con diversos estilos de vida.

Los problemas ocurren cuando la persona no puede llevar una vida que satisfaga sus deseos y necesidades. Aquellos que prefieren la actividad y la participación se sentirán felices y contentos durante toda su existencia, si se les brinda la oportunidad de realizar sus anhelos.

"Aquellos que prefieren no participar activamente cuando son jóvenes, en la vejez se sienten felices, si se les permite evitar las responsabilidades y acciones que nunca les gustaron. Si uno está insatisfecho en su vida, principalmente en la adultez temprana, seguirá teniendo problemas de adaptación hasta la senectud."²⁷

En la senectud, pensar en el pasado es una característica natural en los últimos años de vida. Para algunos puede ser triste cuando padecen mala salud y con el paso de los años estos problemas van agudizándose, hasta culminar con una enfermedad grave.

²⁷ *ibidem*, p. 371

1.5.3 La mujer en la adultez temprana

La mujer adulta de veinticinco a treinta y cinco años experimenta cambios en su pensamiento que provienen de factores tanto biofisiológicos como afectivos, racionales y socioculturales. Lo importante en esta etapa, es que puede tomar decisiones, resolver problemas, reaccionar a los cambios y adaptarse a ellos con plena madurez.

La madurez consiste en responder consciente, responsable e inteligentemente a la realización de actividades que son propias de su edad. No todas las mujeres progresan de la misma manera o estructuran su personalidad en forma idéntica; sin embargo, existen coincidencias en su proceso de desarrollo.

La actividad del adulto se establece en el momento en el que sabe responder positivamente a las contradicciones y dificultades que interfieren durante su vida. De esta forma, manifiesta distintos cambios; los cuales, son producto de las experiencias que va adquiriendo en su personalidad y que finalmente le permitirán constituirlo integralmente.

I.5.3.1 Características biofisiológicas

En la adultez temprana, la mayoría de las mujeres disfrutan máxima vitalidad, energía y resistencia. La fuerza física alcanza su nivel máximo entre los veinticinco y los treinta años, después disminuye de manera lenta y gradual.

Es en esta etapa, donde se manifiesta con plenitud el desarrollo biológico; porque es donde se adquiere el máximo crecimiento y funcionamiento de los tejidos, aparatos y sistemas que componen su cuerpo. Además se observa una madurez para desarrollar habilidades físicas que se conectan directamente con la realización de un trabajo bien hecho y con eficiencia; debido a que tiene la capacidad para proyectar en éste cada una de sus potencialidades.

Existe la posibilidad de que algunas mujeres comiencen a desarrollar enfermedades aunque no se exhiban externamente sus síntomas como: enfermedades en los pulmones, en el corazón, en los riñones o enfermedades de tipo hereditario como: diabetes, anemia, artritis y enfermedades relacionadas con la tensión que pueden afectar a la mujer durante esta etapa y posteriormente. Gran parte de estos signos, se ven reflejados en los aspectos afectivos, racionales y sociales del adulto; es por ello, que se procederá a explicarlos.

1.5.3.2 Características racionales, afectivas y sociales

En este apartado, no se estudiarán las características racionales, afectivas y sociales por separado porque en esta etapa ambas dimensiones se complementan. Además los cambios racionales y afectivos; generalmente son producto de los roles sociales que adquiere y desempeña integralmente durante su proceso de mejora personal.

En la mujer, el aprendizaje, la memoria y la resolución de problemas continúa como actividad intelectual; al acumularse conocimientos. Si se toma en cuenta que: " cualquier momento en el que un adulto se enfrenta a nuevos ambientes, tareas o simplemente a los cambios de su cuerpo, es posible que exista en él un nivel más alto de asimilación."²⁸ Además, su conducta es efectuada con compromiso y responsabilidad porque puede elegir por sí misma. Su concepción del mundo no es idealista, sino que ahora conjunta lo real con lo ideal.

Se apoya en la experiencia para organizar sus ideas y sus sentimientos; los cuales, le ayudarán a conformar su pensamiento, originándole conflictos y tensión en la medida en que adquiere nuevos objetivos y estilos de vida.

²⁸ BEE, Helen., et al., El desarrollo de la persona, p.403

Al experimentar acontecimientos relacionados con otros seres, va conformando su identidad porque es capaz de intimar y confiar en ella misma y en otros adultos; reconociendo sus cualidades y defectos.

“ Es capaz de tolerar, entender y respetar los puntos de vista ajenos, las diversas soluciones a los problemas de la vida, decisiones relativas al trabajo, las elecciones de amigos;”²⁹ es decir, respeta y concilia las exigencias que hay en sí misma y, las que hay entre ella y los demás.

La mayoría de las mujeres tienen un anhelo profundo por relacionarse con un miembro del sexo opuesto; el matrimonio es la unión perfecta que se requiere para cumplir con este ideal. Sin embargo, existen algunas de ellas que prefieren permanecer solteras y encontrar comunicación con amigos o algunos parientes. Estas relaciones humanas revelan que hay una confianza básica en el otro; es decir, que la relación es autónoma siempre y cuando ambas partes colaboren.

El sentido de identidad proporciona una capacidad sana para la fidelidad, definida en valores primordiales como: amor, compasión, identificación, simpatía, etc.

²⁹ CRAIG, Grace, *op.cit.*, p.460

La familia influye en el desarrollo de la personalidad de la mujer, en la creación de su autoconcepto y en la creación del vínculo afectivo que mantendrá con los seres con los cuales convive; como puede ser: su cónyuge, sus hijos, sus padres o sus hermanos.

Existen adultos que se vuelven menos dependientes social y afectivamente de los padres; en lo que se refiere al apoyo y a la estima. También existen algunas personas que se mantienen independientes sólo económicamente de sus padres; razón de ello, es que algunos encuentran inclinación por el trabajo; ya sea, en su hogar o prefieren asistir a un trabajo profesionalmente y continuar viviendo al lado de sus padres y hermanos.

Un trabajo profesional puede disminuir problemas emocionales adquiridos en la mujer; porque con ayuda de éste, encuentra utilidad, beneficio y sentido a su propia existencia. Es decir, se sentirá que es una persona con gran capacidad para amar y aportar a los demás seres con los cuales convive e interactúa; valiéndose de sus facultades. Además, esta actividad la mantendrá ocupada y olvidará los problemas que desvíen su atención.

Se puede inferir que: "los reportes de autoestima, satisfacción en la vida y autopercepción, difieren entre las mujeres que se orientan hacia una carrera y las que no están orientadas hacia actividades profesionales."³⁰

Es común encontrar en la actualidad que aquellas mujeres que sólo tuvieron como único objetivo el casarse y formar una familia; posteriormente deseen desarrollarse intelectualmente y cursar algunos estudios de mejora personal o ingresen al ámbito laboral. Mientras que las mujeres que han concluido una carrera; decidan orientarse hacia otra meta como lo es la unión matrimonial y la plena realización de formar una familia.

En consecuencia, la persona que busca conocerse a sí misma y alcanzar la plenitud de sus potencialidades, debe partir del conocimiento de las dimensiones tanto biofisiológicas como afectivas, racionales y sociales de la etapa que está viviendo; tarea que por sí misma no es sencilla, si no es guiada por la Pedagogía que automáticamente se convierte en la esencia de todo ser humano cuando busca adecuar el hecho educativo a su vida en concreto; auxiliada por el conocimiento que le proporcionan cada uno de los tres campos epistemológicos.

³⁰ *ibidem., op.cit.*, p.507

Concretamente; la mujer que experimenta un embarazo, debe conocer en primera instancia las características evolutivas propias de su edad y de ahí; partir al estudio de aquellas que vivirá desde la concepción hasta el momento del parto.

CAPÍTULO II

ES TIEMPO DE CONOCER LO QUE SUCEDE EN EL EMBARAZO

II. ES TIEMPO DE CONOCER LO QUE SUCEDE EN EL EMBARAZO

Un hecho evidente en la época actual, es la importancia de una adecuada preparación de los cónyuges ante el desarrollo de un embarazo.

En el pasado se consideraba que la mujer debía ser la única responsable de su propia salud y la de su hijo. Sin embargo, ese pensamiento ha evolucionado y se ha confirmado que desde la concepción, las vivencias son compartidas por ambos.

La madre debe conocer cuáles son las manifestaciones físicas, psicológicas, sociales y educativas que afrontará durante este periodo; además procurar que su esposo participe y comprenda el por qué de estos cambios, con la finalidad de que se fortalezca la unión de los dos como padres.

Todo depende de la madurez que exista en el *matrimonio*; puesto que este último, es la base sustancial para que se constituya la familia.

En la familia; comunidad de vida y amor, el ser humano adquiere algunos derechos esenciales como son:

El derecho a la vida y el derecho a la educación; es decir, a formarse y desarrollarse como persona; porque en la familia se transmiten por primera vez: hábitos, valores y virtudes.

* Se entiende por *CÓNYUGE*: a la unión de dos palabras: <CON> que significa "contigo" y <YUGO> que significa para toda la vida. Por tanto: cónyuge significa estar contigo para toda la vida.

A lo largo de la presente investigación, se darán a conocer nueve pasos fundamentales que explican a manera de síntesis, el trabajo conjunto que deberán realizar los cónyuges en la preparación del embarazo y en el recibimiento de un ser en la familia.

El primer paso: es fortalecer la **relación conyugal** para mejorar su matrimonio; fundamento propio de la familia, debido a que es el origen de la vida en todo ser humano.

Tanto el varón como la mujer son responsables en la procreación, conociendo cual será la función primordial que realizarán como esposos y en un futuro como padres.

Es recomendable que el cónyuge comparta con la mujer la experiencia del embarazo y la preparación al parto. Sin embargo, el trabajo presentado en esta investigación, no excluye a aquellas madres que se encuentren en la situación de vivir separadas de su esposo, sean madres solteras, viudas, etc.

II.1 Matrimonio

Etimológicamente el término "< matrimonio >, proviene de la conjunción de dos palabras latinas:

Mater que significa madre y *Munus* que significa oficio; de ahí que la labor de la madre en el matrimonio sea la de concebir, gestar y alumbrar a los hijos.³¹ En la actualidad, su significado se refiere al consentimiento y a la unión voluntaria de cada uno de los contrayentes.

* Se llama matrimonio, por un lado, a la sociedad conyugal o comunidad formada por esposo y esposa ³² ; sin embargo, es habitual considerarlo como la celebración nupcial; es decir, el acto por el cual el varón y la mujer se entregan mutuamente.

En el plano personal; tanto marido como mujer, contienen como seres humanos los mismos derechos, deberes, consideraciones y sobre todo tienen igual dignidad; de esta manera, en su dimensión sexual no es que uno sea superior o inferior al otro, la diferencia radica en que son ontológicamente distintos el uno del otro y completos como seres individuales; que al proyectarse en el matrimonio, son complementarios porque juntos forman una unidad.

"La persona en la medida en que actúa de acuerdo a determinadas características y dimensiones (biofisiológicas, afectivas, racionales y sociales), queda modalizada por el cauce de tales características, entre ellas la virilidad y la femineidad."³³ Al

³¹ VILADRICH, Pedro Juan., El Pacto Conyugal, p.42

³² *ibidem*, p.39

³³ VILADRICH,P., *op.cit*, p.52

establecer las diferencias a partir de la dimensión sexual del ser humano, se desprende el que por naturaleza exista una inclinación hacia el sexo opuesto; es decir, una respuesta a la constante búsqueda que tienen los cónyuges de relacionarse con mutua atracción hacia la unión y la perfecta complementariedad.

"El enamoramiento es el fenómeno humano por el cual un varón y una mujer, con firme decisión, alegría y entusiasmo, determinan hacer la donación de sí mismo al otro, para constituir la sociedad conyugal amorosa."³⁴

Al unirse en matrimonio dos personas forman la máxima unión humana que pueda darse; es una ordenación en forma estable que permite sustituir el "Yo" y superarlo por el "Nosotros". Esto no significa que cada uno de los cónyuges pierda su individualidad, sino que unidos pueden alcanzar un mayor perfeccionamiento humano porque al ser complementarios pueden comunicar la vida humana.

"El pacto matrimonial es el acto de la voluntad por el que el varón y la mujer, se dan y aceptan plena, perpetua y exclusivamente como tales, en todo en cuanto concierne a esa unión de vida orientada al bien de los esposos, a la generación y educación integrales de los hijos."³⁵ De esta manera, el matrimonio es un vínculo que se adquiere por naturaleza y que por medio de él, se alcanza la *unión conyugal*.

³⁴ GÓMEZ PÉREZ, Rafael., Familias a todo dar, p.54

³⁵ VILADRICH, P., op.cit., p.48

Además de que se denomina conyugal a aquella permanencia con el otro para toda la vida, incluye una alianza que es producto de la decisión libre de un varón y una mujer que buscan complementarse; de manera que ya no son dos, sino que son uno solo.

El amor entre los cónyuges implica entregarse y no sólo relacionarse con la otra persona, es una donación en donde existe un enlace interpersonal que los fortalece como esposos. "Entre varón y mujer no se puede hacer referencia a inferioridad o superioridad, sino a complementariedad."³⁶

La relación de complementariedad y unidad entre dos sexos, es dada por esencia; de tal manera, que siendo el marido y la mujer dos personas y dos naturalezas individualizadas y completas, pueden ser una unidad proyectada en la concepción. Los hijos, son fiel reflejo de la total entrega que se manifiesta entre los cónyuges.

Si el amor entre esposos es pleno y total, la unión no se satisfecerá en un encuentro pasajero; razón de ello, es que los cónyuges suelen identificarse con cada una de las dimensiones que integran a la persona, tanto biológicas como afectivas, racionales y sociales y, además se inclinan por la formación de un proyecto de vida en común.

³⁶ GÓMEZ PÉREZ, R., *op.cit.*, p.54

"El matrimonio es orientado por ciertos fines; los cuales son: procreación y educación de los hijos, en la mutua ayuda entre los cónyuges y, en la ordenada realización de la sexualidad."³⁷ La complementariedad de los cónyuges sienta las bases hacia la fecundidad, porque valoran la existencia de nuevas vidas humanas y no sólo centran su meta en la procreación, sino que encuentran su trascendencia y verdadero valor en la medida en que consideran a la educación como motor en la relación entre esposos y la relación padres e hijos; de esta manera, su plan se ve efectuado, al orientarse hacia el desarrollo y perfeccionamiento de cada una de sus facultades, por medio de: conocimientos, hábitos, valores, virtudes y habilidades.

El matrimonio posee verdadero sentido al apoyarse en:

La fidelidad; que implica una adecuada elección del otro,

La unidad; que se refiere a ser complemento del otro en todas sus dimensiones y,

La indisolubilidad; que corresponde a la perpetuidad, estar con el otro para siempre.

Para que la vida de los cónyuges se encuentre rodeada de armonía, es necesario conocer las características propias del varón y de la mujer; de un desconocimiento de esas variantes, es probable que exista incomprensión en la convivencia matrimonial por parte de alguno de ellos o incluso de ambos.

³⁷ VILADRICH, P., *Agonía del Matrimonio Legal*, p. 162

Rafael Gómez Pérez afirma: para que los cónyuges lleguen verdaderamente a integrarse y obtener felicidad se requieren las siguientes condiciones:

* La existencia de un cariño mutuo y sincero, fundamentado en cualidades y valores que mejoren la relación amorosa entre los esposos como pueden ser: la responsabilidad, la sinceridad, el complemento de virtudes, etc.

* Cada uno debe tener su propia independencia y autonomía; sobre todo en las decisiones, es decir; evitar resolver por la otra persona.

Una convivencia armónica y equilibrada en el matrimonio, permitirá la mejora personal de los cónyuges, siendo ésta trascendente a sus hijos. Entre marido y mujer debe aumentar y permanecer el amor y cariño del uno por el otro, además saber dar, saber recibir y saber perdonar. El comprender al otro y ayudarlo a perfeccionarse, son la base para que exista un crecimiento personal.

En el matrimonio, se debe considerar la autonomía de cada uno de los cónyuges basada en el respeto y la libertad; de tal manera, que unirse no significa que se olviden de sí mismos, sino que ambos por ser únicos e irrepetibles pasan a ser complemento de la otra persona, respetando absolutamente todas sus dimensiones.

El principio natural de la familia es el matrimonio; constituido primordialmente de la unión del varón con la mujer. Asimismo, la pérdida de identidad y la desunión de alguno de ellos, elimina la posibilidad de ser integralmente una sociedad humana, porque no se valora al otro, ni la participación de ambos en la transmisión de la vida.

El segundo paso: es procurar en su matrimonio, un compromiso, una entrega real y plena del uno hacia el otro; consiguiendo que esa donación sea perpetua y abierta a la *concepción*. Sin embargo, ésta última carece de sentido si no existe un profundo amor entre ambos y si no se consideran todas las dimensiones de la otra persona.

II. 2 Embarazo

"La conexión entre la alianza matrimonial y el lazo familiar es la persona humana que ha de nacer, crecer y morir y, que exige como principio de su naturaleza la dignidad de ser amada incondicionalmente."³⁸ En la familia se alcanza la dimensión personal de la *procreación*, debido a que el ser humano viene al mundo absolutamente en forma única e Irrepetible.

³⁸ STOPPARD, Miriam. *Embarazo y Nacimiento* .p.6

La procreación es consecuencia del vínculo de un amor indisoluble, fiel y fecundo de los padres; es decir, se funda en ellos como progenitores. De esta manera, la familia se constituye por esencia en la relación conyugal; al ser el lazo de amor incondicional que se adopta antes de la procreación.

Si el matrimonio es una unión abierta a la fecundidad, la entrega total entre varón y mujer implica una paternidad y una maternidad responsables; recibiendo a los hijos en el medio amoroso y comunitario más adecuado a sus necesidades tanto materiales como espirituales.

* En la procreación; el temor a lo desconocido, produce dolor e incomodidad durante el embarazo y, un parto lento y difícil. ³⁹ Si una mujer conoce lo que le sucederá tanto a ella como a su hijo desde el momento de la concepción y observa los cambios físicos, psicológicos, sociales y educativos que experimentará, aprenderá a actuar con certeza. Además, si estas vivencias son compartidas por el cónyuge y por las demás personas con las cuales convive; ambos comenzarán a valorar la vida humana con todas sus dimensiones, porque serán capaces de extender su amor a ese pequeño ser y lo aceptarán como parte importante de la familia a la cual pertenecerá.

³⁹ *ibidem*..p.8

Viviendo con optimismo el proceso de gestación, podrá contribuir en gran medida al desarrollo armónico e integral de su hijo; permitiendo que en el parto, la madre permanezca tranquila y con verdadera alegría al recibir a su hijo en brazos.

El tercer paso: es conocer de manera general algunas de las *manifestaciones fisiológicas* que se originarán en el cuerpo de la madre, con la finalidad de que se fortalezca la unión entre ella, el hijo y el futuro padre de manera equilibrada y estable.

II.2.1 Manifestaciones fisiológicas en la mujer

Durante nueve meses, el organismo de la madre se irá transformando y comenzará a adaptarse a las modificaciones que ocurrirán en su cuerpo, con el fin de ayudar al nuevo ser que yace en su vientre.

SIGNOS GENERALES QUE CARACTERIZAN LA PRESENCIA DE UN EMBARAZO:

- ** Suspensión de la menstruación.
- * Sensación de náusea.
- * Cambios en el gusto.
- * Preferencia, a veces desesperada por ciertos alimentos.
- * Sabor metálico en la boca.

- * Cambio y sensibilidad en el busto.
- * Necesidad de ir al baño con frecuencia.
- * Fatiga a cualquier hora del día; se puede sentir débil o mareada.
- * Cambios emocionales impredecibles.⁴⁰

El embarazo dura doscientos sesenta y seis días desde el momento en que el óvulo es fecundado. Sin embargo, para calcular la época en la cual finalizará y dará inicio el parto será en la semana treinta y ocho; como máximo en la semana cuarenta y dos.

A continuación se expondrá una guía que contendrá los principales cambios que se observarán tanto en la mujer como en el niño durante la gestación:

* PRIMER MES

Los cambios que experimentará la mujer:

- El busto aumentará de volumen.
- Presencia de cambios emocionales impredecibles.
- Sensación de náusea en cualquier momento del día.
- Impresión de fatiga.

Los cambios que experimentará el niño:

⁴⁰ ibidem., p.13

- Se encontrarán constituidos todos sus órganos internos.
- La longitud de su cuerpo será de veinticinco milímetros.

* SEGUNDO MES

Los cambios que experimentará la mujer:

- Comenzarán a desaparecer las molestias ocasionadas por los mareos.
- Se observará un aumento de peso.
- El corazón, pulmones y riñones iniciarán su trabajo con mayor actividad debido al aumento de sangre en su cuerpo.

Los cambios que experimentará el niño:

- Los órganos internos se distinguirán claramente y la mayoría de ellos comenzarán a funcionar.
- Los ojos estarán bien formados y se empezarán a desarrollar los dedos de las manos y los pies.
- La longitud de su cuerpo será de siete y medio centímetros, su peso de dieciocho gramos.

* TERCER MES

Los cambios que experimentará la mujer:

- Los músculos y ligamentos comenzarán a aflojarse y desaparecerá la cintura.

- Es posible que se presenten cambios de pigmentación en algunas partes de su cuerpo.

Los cambios que experimentará el niño:

- Se encontrará completamente formado.
- El aumento de peso será pronunciado.
- Se ha formado la placenta y funcionará como sistema de soporte para su vida.
- La cabeza será grande en comparación con el cuerpo.
- Se distinguirán sus huellas dactilares.
- " Los movimientos serán más vigorosos y todo su cuerpo se cubrirá de un vello fino llamado *lanugo*"⁴¹
- La longitud de su cuerpo será de dieciséis centímetros, su peso de ciento treinta y cinco gramos.

* CUARTO MES

Los cambios que experimentará la mujer:

- Probabilidad de que le sangren las encías.
- Puede producirse en ella congestión nasal que le llegará a ocasionar molestias.
- Podrán aparecer manchas oscuras en la piel.
- " Es posible que produzca la primera leche, llamada *calostro*"⁴²

⁴¹ *ibidem*, p. 19

⁴² *ibidem*, p. 21

Los cambios que experimentará el niño:

- Comenzarán a formarse sus dientes maxilares.
- Realizará movimientos en forma de ondas.
- Comenzará a aparecer el cabello.
- La longitud de su cuerpo será de veinticinco centímetros y su peso de trescientos cuarenta gramos.

* QUINTO MES

Los cambios que experimentará la mujer:

- El aumento de peso será más acelerado en esta época y por lo mismo sentirá gran esfuerzo en sus pies, procurará tomar una postura adecuada para que no se lastime la espalda.
- El corazón y pulmones permanecerán trabajando con mayor vigor.
- El aumento en volumen de líquidos corporales le harán sentir más calor y transpiración excesiva.
- El rostro podrá verse hinchado a causa de la retención de líquidos.
- El vientre crecerá rápidamente a medida que el bebé aumente de tamaño.

Los cambios que experimentará el niño:

- Presencia de arrugas en las palmas de las manos y en las puntas de los dedos.
- La longitud de su cuerpo será de treinta y tres centímetros, su peso de quinientos setenta gramos.

* SEXTO MES

Los cambios que experimentará la mujer:

- Probabilidad de que se presenten estrías en la piel del estómago.
- Pueden surgir problemas estomacales.
- El útero comenzará a subirse y se ubicará entre el ombligo y el esternón.

Los cambios que experimentará el niño:

- Inicio de acumulación de grasas.
- " Su piel se recubrirá de *vémix*; una sustancia grasosa que impide que la piel se ablande dentro del líquido amniótico"⁴³
- La longitud de su cuerpo será de treinta y siete centímetros y su peso de novecientos gramos.

* SÉPTIMO MES

Los cambios que experimentará la mujer:

- Si realiza actividades con demasiado esfuerzo se sentirá agotada.
- Si se encuentra en la situación de trabajar profesionalmente, es el momento de suspender esta actividad.
- " Podrá sentir dolor en la parte inferior de la *caja torácica* debido a que el niño y el útero empujan hacia arriba contra el *diafragma*."⁴⁴

⁴³ *ibidem.*, p. 25

⁴⁴ *ibidem.*, p. 27

Durante el embarazo las articulaciones y los ligamentos se ven sometidos a esfuerzos diferentes; además con el aumento del tamaño del útero, cambia el centro de gravedad ocasionando que se afecte la postura de la madre.

- Presencia de síntomas que reflejarán la ausencia de sueño.

Los cambios que experimentará el niño:

- En la mayoría de los casos estará con la cabeza hacia abajo. La cabeza es proporcional al tamaño del cuerpo.
- La placenta ha alcanzado la madurez.
- La longitud de su cuerpo será de cuarenta y medio centímetros, su peso de un kilo con seiscientos gramos.

* OCTAVO MES

Los cambios que experimentará la mujer:

- La presencia de molestias digestivas y la dificultad para respirar se podrán aminorar siempre y cuando la cabeza del niño se encaje en la pelvis.
- Deberá realizar un mayor esfuerzo porque ahora es más difícil mantener una buena postura a causa del volumen del abdomen.

Los cambios que experimentará el niño:

- Se acumulará la grasa en él y engordará cada día más.

- El color de los ojos será de tono azul y las uñas llegarán hasta la punta de los dedos.
- La longitud de su cuerpo será de cuarenta y seis centímetros, su peso de dos kilos con quinientos gramos.

* NOVENO MES

Los cambios que experimentará la mujer:

- Sensación de pesadez en la parte inferior del abdomen.
- Todo movimiento representará gran esfuerzo.
- Se sentirá fatigada.
- Comenzará a ablandarse el cuello uterino.

Los cambios que experimentará el niño:

- Alcanzará su pleno desarrollo.
- La mayor parte del *lanugo* habrá desaparecido.
- Habrá *vémix* acumulada en los pliegues de la piel.
- Las uñas de los dedos estarán afiladas.
- La longitud de su cuerpo será de cincuenta y un centímetros, su peso de tres kilos con cuatrocientos gramos.

En resumen, si dividimos los cambios físicos de los nueve meses del embarazo en tres trimestres, se observa que en cada uno de ellos se producen síntomas y trastornos característicos como son:

a) Primer trimestre.- Presencia de vómitos, mareos y sobre todo el mayor peligro de provocarse un aborto.

b) Segundo trimestre.- Aún cuando continúen algunas molestias del periodo anterior, la mujer se habrá adaptado a su nuevo estado; siendo en este tiempo en donde se presentan algunos síntomas como una ligera anemia.

c) Último trimestre.- Suelen presentarse algunas complicaciones y trastornos de mayor importancia como pueden ser: posibles repercusiones en la placenta, intoxicación de la madre por ingestión de alimentos en mal estado, diabetes, trastornos circulatorios, edemas, las varices, etc.

SALUD E HIGIENE CORPORAL

La mujer embarazada debe seguir normas higiénicas generales que sean adecuadas a su estado; además someterse a cuidados y reconocimientos médicos periódicos.

" Entre los cuidados indispensables se destaca en primer lugar el conocimiento del grupo sanguíneo y del factor Rh. Los antecedentes patológicos o enfermedades padecidas por la madre, especialmente afecciones hepáticas o renales que hayan

dejado lesiones en el hígado o en el riñón; órganos que se verán sobrecargados de trabajo durante el embarazo."⁴⁵ Son importantes las posibles lesiones del corazón y la diabetes; así como otras enfermedades transmisibles por herencia.

Es esencial conocer las medidas de los huesos de la pelvis de la mujer por los cuales pasará el niño durante el parto; debido a que pueden existir defectos de configuración ósea que impidan su expulsión.

Conocer cómo se presenta y está situado el niño dentro de la madre; normalmente la cabeza está colocada hacia abajo de su abdomen y los pies hacia arriba. Toda posición diferente a la normal ofrece mayores dificultades en el momento del parto.

Otros son los conocidos y derivados de pequeñas anomalías físicas o psicológicas que a veces suelen acompañar al embarazo como: los estados de ligera anemia, alteraciones digestivas tales como vómito o estreñimiento o los problemas circulatorios sanguíneos que producen hinchazón de las piernas, sensación de fatiga y aumento de la presión sanguínea. Todos estos trastornos, sin tener una trascendencia decisiva en la evolución del embarazo, deben ser vigilados periódicamente a fin de que no generen mayores males.

⁴⁵ SCHULTZ, Wild., et al., El libro de la madre y el niño, p.39

" Toda mujer debe tener control de su <albuminuria>, es decir, el aumento de albúmina.* Esta albúmina difícilmente adquiere caracteres de gravedad; en ocasiones puede conducir a situaciones peligrosas, tales como lesiones en la placenta o la enfermedad de tipo tóxico denominada < eclampsia >, una de las complicaciones más temibles durante el embarazo."⁴⁶ Asimismo, hay que hacer referencia al control de azúcar en la sangre, especialmente en aquellas madres que sin ser diabéticas, han puesto de manifiesto cierta dificultad para eliminar los azúcares que digieren.

Es necesario proteger a la mujer de los contagios de enfermedades producidas por virus; microorganismos que pueden atravesar el filtro de la placenta y provocar enfermedades y malformaciones en el hijo, en especial en las primeras semanas de la gestación. Las enfermedades víricas más comunes son: la varicela, la rubéola, el sarampión, la escarlatina e incluso la gripe.

Aunque no exista ninguna de las complicaciones citadas con anterioridad, es esencial que toda mujer las conozca y vigile con precisión cada uno de los síntomas físicos que aparecen durante el embarazo; debido a que éstos pueden ser el motivo, el inicio y la repercusión de *síntomas psicológicos* que le impedirán establecer un equilibrio en su estado emocional.

* La albúmina es una sustancia algo salada, muy común en la naturaleza, y que forma la casi totalidad de la clara del huevo y del suero de la sangre, de tal manera, que cuando existe la enfermedad conocida como albuminuria se hace referencia al síntoma que consiste al exceso de esta sustancia en la orina.

⁴⁶ *Ibidem.*, p.42

El cuarto paso: es conocer las principales *manifestaciones emocionales* que enfrentará la madre durante el embarazo. Es importante mencionar que la aparición de estos factores se realiza de manera normal en toda mujer; por lo cual es necesario que ambos los comprendan, con la finalidad de afrontarlos sanamente desde el punto de vista psíquico y sobre todo tengan plena conciencia de la situación que podrán vivenciar. Para comprender las emociones que probablemente padecerá la mujer durante el periodo de gestación, se deben conocer cuáles son las características que componen a las *emociones humanas*.

II. 2. 2 Manifestaciones psicológicas en la mujer

" Las emociones son estados internos que se caracterizan por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conductas; surgen de modo repentino y parecen difíciles de controlar."⁴⁷

Las emociones humanas por ser estados internos, no pueden observarse o medirse en forma directa. Conforme las personas responden a esas experiencias, surgen de manera inesperada; es decir, causan la sensación de estar fuera de control temporal porque incrementan la actividad o en su defecto la irritabilidad.

⁴⁷ CERDÁ, E., *Una psicología hoy*, p.375

Todo lo que se ha aprendido junto con el medio social, influye sobre el comportamiento que se presenta; sin embargo, algunas personas reaccionan ante los sentimientos con: acciones, palabras o pensamientos que parecen ser perturbados, irracionales o desorganizados.

" Las emociones son reacciones psíquicas en pro o en contra de algo o de alguien. Se manifiestan en los planos biológico y psíquico. En ambos niveles se registra una señal de movimiento en favor o en contra de un estímulo, un objeto, una persona o una situación."⁴⁸ Las emociones, mueven al ser humano para que inicie o, se incline favorable o desfavorablemente hacia el objeto que origina el estímulo.

Según Raúl Gutiérrez Saenz, en toda emoción se pueden distinguir las siguientes características:

a) Reacciones fisiológicas externas como son: cambio de color del rostro; ya sea palidez o enrojecimiento, sudor en las manos y en la cara, aceleramiento de las palpitaciones cardíacas, alteración del tono de la voz, movimientos bruscos, tensión de los músculos, respiración agitada, etc.

b) Reacciones fisiológicas internas. " Lo más importante de estas reacciones, es la secreción de ciertas sustancias; como la adrenalina, que proviene de las cápsulas suprarrenales y que origina los síntomas típicos del miedo al precipitarse en el torrente sanguíneo."⁴⁹

⁴⁸ GUTIÉRREZ SAENZ, Raul, *Psicología*, p. 151

⁴⁹ *idem*

c) La experiencia subjetiva de la emoción. Desde el punto de vista psíquico, éste es el aspecto más importante y consiste en la presencia consciente de una reacción en pro o en contra de un objeto. Estar emocionado significa intervenir ante la presencia de un objeto.

La persona que manifiesta una emoción, generalmente experimenta tres procesos: la percepción de un objeto, la experiencia emocional y la alteración fisiológica. Es decir, el ser humano capta una cosa que lo afecta, posteriormente se siente atraído o rechazado por ella; y por último, se producen en su organismo algunos cambios como: temblor, palidez, etc.

" La intervención del hipotálamo (en el centro del cerebro) manifiesta que es el órgano emotivo por excelencia. El hipotálamo recibe señales de la corteza cerebral y envía respuestas a las glándulas de secreción interna que controlan el sistema simpático y parasimpático, posteriormente se conduce a diversos órganos como: el corazón, el hígado, etc."⁵⁰

El sistema nervioso central, regula e integra las reacciones que se manifiestan durante la emoción; de tal manera, que las identifica, las evalúa y toma una decisión para actuar de acuerdo a la percepción sensorial del ser humano, considerando sus pensamientos y su conducta en general. Asimismo, una red de

⁵⁰ *ibidem.*, p. 152

células nerviosas en el tallo cerebral alerta a la corteza para que sea capaz de recibir información sensorial y atender a la situación que se le presenta.

El sistema límbico; que se encuentra en la profundidad del núcleo cerebral, desempeña un papel regulador de las emociones, porque la información sensorial pasa a través de este sistema hacia la corteza. A su vez, la corteza envía mensajes al sistema límbico. "Una de las estructuras límbicas; el hipotálamo, es responsable de activar el sistema nervioso simpático ante el temor y el enojo, al igual que cuando se tienen hambre y sed. Otros centros límbicos como las amígdalas y los tabiques actúan en la ira, el placer, el dolor y el temor."⁵¹

Durante una emoción intensa, las personas a menudo sienten una alteración interna, por ejemplo: un golpeteo del corazón, pulsaciones rápidas, músculos tensos, temblores, etc. Estas reacciones se llaman autónomas porque inician su actividad en el sistema nervioso autónomo.

El sistema nervioso autónomo consta de nervios que van de la médula espinal y el cerebro a los músculos lisos de los órganos internos, las glándulas, el corazón y los vasos sanguíneos. Este sistema posee dos ramas: el sistema parasimpático y el sistema simpático.

⁵¹ DAVIDOFF, Linda., Introducción a la Psicología, p. 423

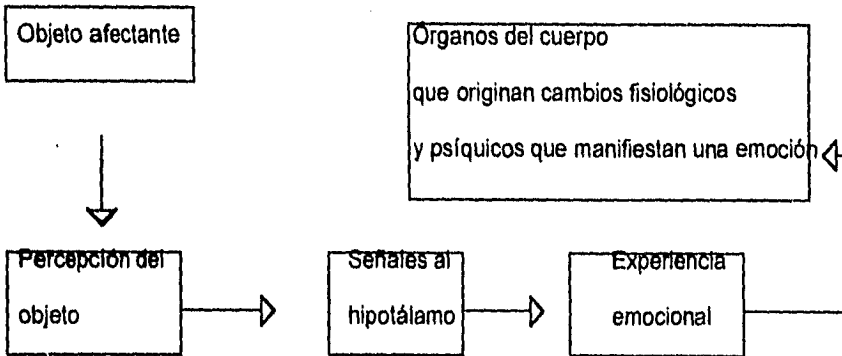
El sistema parasimpático es el que generalmente permanece activo en el funcionamiento del organismo del ser humano. El sistema simpático actúa en el momento en el que suele aparecer la emoción y moviliza al cuerpo para actuar de acuerdo a la situación que se manifiesta.

"Las glándulas suprarrenales están situadas encima de los riñones. Cuando sobrevienen experiencias que provocan emoción, estas glándulas descargan las hormonas adrenalina y noradrenalina hasta el término de ésta."⁵²

En general; ante la presencia de una emoción, inicialmente la persona capta en el nivel de corteza cerebral, un objeto que atrae su atención. Después esa primera percepción, afecta al hipotálamo que envía simultáneamente a la corteza cerebral la señal que distinguió como experiencia emocional. Posteriormente ésta, es transmitida a los demás órganos del cuerpo originando los subsecuentes cambios fisiológicos.

El esquema que a continuación se presenta, enuncia el trayecto derivado de la presencia de una emoción en el ser humano:

⁵² *ibidem*, p.424



Al presentarse una emoción, la persona es capaz de juzgar esa situación y darle un adecuado valor; es decir, las cosas y los acontecimientos pueden ser importantes y apropiados o; incluso inadecuados y contrarios al desarrollo integral de la persona. Además, puede comprender el verdadero significado de sus emociones; por medio, de la reflexión e interpretación de las reacciones fisiológicas y de la experiencia; todo esto, con ayuda del conocimiento que le puede proyectar cada una de sus facultades humanas.

Las emociones están relacionadas con las actitudes que tenga el ser humano frente a determinada circunstancia, objeto o persona. Las actitudes son una tendencia, disposición o inclinación para actuar de determinada manera. Si una actitud es favorable para el ser humano, se manifestarán en él pensamientos positivos y optimistas referentes a la emoción que experimente; en cambio, si se

presentan en él actitudes opuestas, se expresarán pensamientos negativos e inadecuados que interferirán en su equilibrio y tranquilidad emocional.

La madre; durante los nueve meses de gestación y hasta el momento del parto, debe ser consciente de las emociones que vivificará. En primera instancia, tendrá que conocer los cambios fisiológicos que ocurrirán en su organismo para que comprenda que de alguna u otra manera éstos, repercutirán en ella a nivel psicológico, considerando el medio social del cual forma parte y en el cual interactúa.

" Los cambios del estado anímico son en gran medida el reflejo de los cambios intensos de las secreciones hormonales internas."⁵³ Es decir, los cambios fisiológicos en la mayoría de las mujeres embarazadas, repercuten psíquicamente son más susceptibles y dadas a cambios conductuales; específicamente, en su carácter. Además, pueden manifestar algunas reacciones exageradas ante una situación y sentimientos de inseguridad, ansiedad o angustia, como consecuencia principal de las intensas alteraciones hormonales y por la inquietud de conocer si las condiciones en las cuales se desarrolla su hijo e incluso en el momento del parto serán las óptimas para que nazca sin ninguna complicación.

⁵³ STOPPARD, M., *op.cit.*, p. 102

Asimismo, existen madres que no llegan a expresar este tipo de emociones, probablemente esto se deba en gran medida al conocimiento, comunicación y la adecuada preparación y formación que obtuvo desde la gestación hasta el momento del alumbramiento.

Los principales síntomas psíquicos, que la mujer puede presentar normalmente durante el embarazo son: a) tristeza, b) nerviosismo, c) angustia, d) ansiedad y e) depresión. Cabe mencionar que en general estas reacciones podrían ser más frecuentes en madres primerizas, en madres de edad avanzada o en madres de menor edad que aquellas que se sitúan en la etapa de la adultez temprana. Suelen manifestarse constantemente, sentimientos de inseguridad, temor e intranquilidad por la salud de su hijo y la de ella durante la gestación y el momento del parto. Sin embargo; no por ello, se excluye la probabilidad de que cualquier mujer que viva esta etapa, elimine de su pensamiento este tipo de emociones.

A) Tristeza:

Generalmente la tristeza va acompañada de la soledad cuando la persona no exterioriza ni comparte sus sentimientos a los demás seres que le rodean.

Existen dos maneras de experimentar la soledad:

Una es la soledad que se percibe como infelicidad; ésta se disminuye cuando se busca la compañía del otro. En el caso de la madre disminuye al encontrar al cónyuge, familiares o amigos con los cuales establece relaciones interpersonales;

de lo contrario, se adquiere cuando se aparta de ellos, probablemente por sentimientos de rechazo y lejanía.

Otra manera de experimentar la soledad es cuando se recurre a ella como un momento en el cual se consigue un descanso de las actividades que la persona ha realizado durante el día y, una oportunidad para crear, reflexionar y renovarse psicológicamente.

Durante el embarazo, la mujer experimenta variaciones en su estado emocional; manifestando sentimientos que pueden ir desde un ligero nerviosismo hasta una profunda depresión. En gran medida, se debe a los cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que traen consigo el vivir esta etapa, además por la inquietud de conocer la salud que en general tiene su hijo y las condiciones futuras en las cuales se formará.

La madre puede disminuir la tristeza por medio de la búsqueda de apoyo de las personas con las cuales convive e interactúa, con la finalidad de que obtenga seguridad en el medio en el cual se desenvuelve; principalmente en la relación con su esposo e hijo.

Este sentimiento puede presentarse; posiblemente de manera constante en su embarazo, como mero producto de la preocupación por ser una buena madre, por pensar en el porvenir de su hijo, por esforzarse en mantener una adecuada

relación con su cónyuge o; simplemente, por el surgimiento de una melancolía que manifieste desesperación por no poder desarrollarse igual que antes en sus actividades tanto cotidianas como familiares o profesionales.

El principal problema se inicia una vez que se ha adquirido completamente este estado, puesto que se obtienen bases para inclinarse y desarrollar otro tipo de emoción que será: el nerviosismo.

B) Nerviosismo:

Conforme se incrementa el número de preocupaciones y cambios en la vida; sobre todo si son percibidos como negativos, por ende se aumentarán los problemas fisiológicos y mentales.

El nerviosismo llevado a su máximo nivel puede derivar un estado de tensión. "Se refiere a las condiciones que generan angustia y emoción."⁵⁴ Un organismo está normalmente adaptado a cierto estadio de estímulos externos como pueden ser: temperatura, presión atmosférica, iluminación, sonido, etc.; de tal forma, que cualquier cambio ya sea en el aumento o disminución de estos allicientes produce un estado de desequilibrio o tensión en el organismo.

⁵⁴ CERDÁ, E., *op.cit.*, p.397

"Esta emoción constituye una excitación; cuya apreciación consciente, es la sensación. Por tanto, estas sensaciones tienen una derivación en la que se pasa a un estado de angustia o fatiga."⁵⁵

En la medida en que el nerviosismo aumenta en la persona, se generan situaciones de tensión que al no disminuirse y procurar un equilibrio emocional, se contribuye en gran proporción al desarrollo de enfermedades tanto fisiológicas como mentales.

El nerviosismo es un estado de desequilibrio que se produce en el organismo de la madre y la conduce a un cambio de conducta en relación a su cónyuge e hijo. Lo importante es que conozca y viva el proceso de gestación procurando un equilibrio armónico e integral como beneficio fisiológico y mental; tanto para ella como para su hijo.

Una tensión prolongada e intensa durante el embarazo, puede traer efectos en el desarrollo del niño. Durante el periodo prenatal, la mujer inicia la preparación al parto; algunas veces, esto le genera tensión y cambio en su actitud, que puede afectar su estado emocional y nutricional; trayendo como consecuencia, que se enferme físicamente, se vuelva frágil, ignore las advertencias médicas o tome algún medicamento dañino. Además, puede provocar cambios fisiológicos como:

⁵⁵ *idem*

secreciones exageradas de las hormonas del sistema endocrino o tensión muscular que pueden afectar el medio ambiente de su hijo en desarrollo.

El problema continúa una vez que se ha adquirido completamente este estado, puesto que se obtienen bases para inclinarse y desarrollar otro tipo de emoción que será: la angustia.

C) *Angustia:*

Es una combinación de aprehensión, incertidumbre y miedo, con especial referencia a sus manifestaciones psicológicas. Puede ser de tipo interno sin requerir la presencia física de un objeto, una persona o una situación, o puede ser producto de la presencia de una circunstancia externa y real al ser humano; en ambos casos se trata de la *modificación del "yo" ante el peligro*. Generalmente su síntoma más sobresaliente es un temor infundado.

Es posible que la madre manifieste varios temores con relación a su hijo; sobre todo durante el último trimestre. La proximidad del parto y la llegada de ese ser a su familia, fomenta en ella temores sobre posibles anormalidades y la capacidad para enfrentar la tarea diaria de atenderlo durante las primeras semanas de vida.

Especialmente los sueños, podrían ser angustiosos, esto probablemente llegue a representar un temor perfectamente válido; es decir, constituyen el reflejo de un pánico subconsciente que no está dispuesta a enfrentar mientras esté despierta.

Sin embargo éstos, pueden ser la forma de traer a la realidad ese pavor y eliminarlo.

El problema continúa una vez que se ha adquirido completamente este estado, puesto que se obtienen bases para inclinarse y desarrollar otro tipo de emoción que será: la ansiedad.

D) Ansiedad:

Es una actitud que se manifiesta como producto de la incertidumbre de aquello que concierne al futuro de la persona. Se constituye por una mezcla desagradable de miedo y esperanza. Sus síntomas son una o diversas clases de fobias acompañadas de manifestaciones físicas capaces de ser visualizadas y percibidas.

" Se define ansiedad como una emoción caracterizada por sentimientos negativos ante la aproximación de peligro, tensión y sufrimiento por algo que supuestamente habrá de suceder y por una activación del sistema nervioso simpático."⁵⁶

"Es un sentimiento de peligro inminente que incluye tensión y angustia."⁵⁷ A pesar de que la ansiedad es desagradable, suele ser normal. Asimismo, también es desorganizadora; conduce por lo general, a la confusión e inefectividad de las tareas a desempeñar.

⁵⁶ *ibidem*, p. 397

⁵⁷ *ibidem*, p. 573

En el caso de la madre, es probable que se produzca un miedo excesivo e injustificado hacia el momento del parto o en alguna otra situación como puede ser: miedo a que su hijo no se desarrolle bien durante el embarazo, la posibilidad de adquirir alguna enfermedad viral, o tener una mala alimentación ,etc. Sólo puede manejarlo a través de la vigilancia o del control constante de este tipo de pensamientos; sin embargo, sabe que su actitud es desproporcionada y se siente incapaz de vencer su miedo.

Puede padecer la perturbación de ansiedad en forma de accesos; es decir, una vez por semana, y a veces con más frecuencia en la medida en que se aproxima el alumbramiento. Su vida se desordena de tal manera que llega a desarrollar temores intensos hasta manifestar pánico, es por ello que trata de realizar grandes esfuerzos por alejar de su mente estas aflicciones.

Ante la presencia de esta emoción, suele darse cuenta de la excitación interna y externa identificando síntomas como son los siguientes: El corazón late aceleradamente, el estómago le duele, el pulso se le acelera, sus músculos se tensan, transpira y tiembla; y es precisamente aquí, donde la mujer debe dar mayor importancia al conocimiento de los cambios físicos de las emociones; razón de ello, es que muchas veces puede llegar a confundir estos síntomas como simples cambios en su organismo.

Un desconocimiento de las características típicas de esta emoción, puede traer serios problemas si no se atiende de inmediato. En la medida en que el estado emocional sea captado y asimilado con plena conciencia por la madre, se impedirá que pueda acrecentar y agravar más de lo normal su estado psíquico y por ende salir con rapidez de esta crisis encontrando sanamente un equilibrio emocional.

La mujer tiende a reaccionar en forma exagerada a las tensiones y parece estar intranquila y preocupada de manera continua. Su inquietud interfiere en la concentración para realizar sus actividades cotidianas; manifestado en la dificultad para tomar decisiones y asumir compromisos.

La vida de todo ser humano está llena de ansiedades de diferentes clases como pueden ser: peligros, cambios en la vida y problemas. Sin embargo lo importante es que ella, durante este periodo procure cuidar la salud tanto física como mental, por su propio bien y el de su hijo.

El problema continúa una vez que se ha adquirido completamente este estado, puesto que se obtienen bases para inclinarse y desarrollar otro tipo de emoción que será: la depresión.

E) Depresión:

La depresión es un trastorno característico de un conjunto de síntomas físicos y emocionales. Este es un estado severo muy difícil que se presente en la madre durante su embarazo; sin embargo, no debe excluirse la posibilidad de que le llegue a suceder.

La mujer comienza pasando por un periodo prolongado de tristeza, sufrimiento, desesperación o vacío. Pierde interés por las actividades o pasatiempos habituales. Esto puede acompañarse de síntomas físicos como: inapetencia, pérdida de peso, o por el contrario comer en exceso, o tener patrones anormales de sueño; ya sea, insomnio o una tendencia a dormir demasiadas horas, pérdida de energía, debilidad muscular y agitación.

Al encontrarse deprimida puede experimentar sentimientos de autorreproche por haberse embarazado, falta de estimación; es decir, que no se sienta con capacidad y cualidades para ser una buena madre. Esto trae como consecuencia, la incapacidad para pensar con claridad y concentrarse en aquellas actitudes que son las más adecuadas para obtener un desarrollo armónico e integral durante este periodo. Puede manifestar una constante preocupación por ideas relacionadas con catástrofes y la muerte de su hijo.

La depresión suele sobrevenir tras una pérdida de ilusión, desequilibrio emocional durante el embarazo, falta de apoyo de las personas que le rodean; específicamente la de su esposo, etc. Pueden ser algunas de las respuestas a los sentimientos de dolor y decepción que en situaciones de tensión excesiva son llevados a la exageración y duran un tiempo prolongado.

Al igual que una mujer puede sufrir depresión durante el embarazo, también existe la posibilidad de que se presente esta emoción después del parto; la razón de ello, es la presencia de cambios hormonales, el sentido de liberación que sobreviene del esfuerzo de un acontecimiento esperado por largo tiempo, la fatiga de las últimas semanas de gestación y del parto, las exigencias insistentes de día y de noche por parte del recién nacido, etc.

Una vez que se han expuesto los principales cambios emocionales que pueden manifestarse en la mujer durante la gestación, es conveniente mencionar cómo es posible que éstos puedan disminuirse; sino es totalmente, por lo menos en gran medida con la finalidad de que encuentre de nuevo, un estado de seguridad, tranquilidad y equilibrio emocional.

ASPECTOS EDUCATIVOS

El mejor apoyo que la mujer durante el embarazo puede obtener es el interés y la simpatía de su cónyuge. Si el varón participa en el proceso desde el

momento en el que se confirma el embarazo, adquiere el rol de un padre activo y entusiasta. Esto significa que es importante su presencia en todos los momentos del embarazo y además, debe participar en el bienestar de su hijo desde antes de su nacimiento. Asimismo, debe contar con la ayuda de otra persona como puede ser un familiar, una amiga, etc.; a los cuales se acuda para conversar y externar los sentimientos que padece.

En la madre, la gestación se acompaña de alteraciones psicológicas y cambios en el carácter. Lo más significativo de esas modificaciones puede centrarse en los estados de ansiedad, angustia, nerviosismo, tristeza o depresión en que caen muchas de ellas. Este hecho tiene una explicación; más bien anecdótica, por cuanto está influido de relatos de partos difíciles y desgracias, los cuales provocan en ella inseguridad y desequilibrio emocional.

Es por ello, la importancia de que se conozcan los cambios que ocurrirán durante el embarazo, para que la mujer pueda hacerlos conscientes y no exagere las repercusiones que traen consigo tanto las modificaciones físicas como las psicológicas.

El carácter es factible de ser educado siempre y cuando la madre tenga plena voluntad para llevar a cabo el proceso de mejora de su personalidad. La personalidad considera las disposiciones congénitas, la educación que se le imparta a la mujer; considerando su entorno familiar y social. De tal manera,

equilibradas cada una de estas esferas se adquiere: el que se reconozca ella misma con sus capacidades y limitaciones, consiga el autocontrol siendo dueña de sí misma y la aceptación; es decir, capaz de vivir en armonía consigo misma y con los demás.

Suele ser común escuchar que algunas de las mujeres sufren estados de somnolencia casi invencible o, por el contrario, crisis de insomnio. Otras una pérdida total de apetito, o gran voracidad e incluso no es de sorprenderse que la forma y el tamaño de su cuerpo le hagan perder confianza en sí misma.

Según Carl Rogers, se debe pensar sobre el miedo que se le tiene a las emociones y a su manifestación. Posteriormente, saberlas manejar por medio del reconocimiento de cada una, vivenciarlas; es decir, asumirlas de manera consciente y expresarlas a las demás personas con las cuales se convive, con el fin de no ocasionarles ningún daño.

"Controlar los pensamientos; de tal forma, que las emociones concomitantes no sean exageradas y produzcan síntomas patológicos. No son las circunstancias y los acontecimientos los que hacen daño a un ser humano, sino ciertas reflexiones y pensamientos acerca de dicha circunstancia."⁵⁸

⁵⁸ GUTIÉRREZ SAENZ, Raúl, *op.cit.*, p. 156

Una persona que presenta un adecuado manejo de sus emociones; con actitud abierta y comprensiva, aprende a guiar sus pensamientos; de tal manera, que ante la presencia de estas emociones, no se perturba o desequilibra su personalidad.

Si consideramos que un desequilibrio emocional en la madre puede traer conflictos en su relación matrimonial y aun en su relación madre-hijo; lo ideal sería que los cónyuges compartieran estos temores e intercambiaran sus sentimientos sobre la llegada de su hijo, con el propósito de superarlos con pensamientos positivos que impliquen el paso hacia el optimismo hasta conseguir un estado de serenidad.

1) El optimismo.- permite que tienda a juzgar y observar las cosas, las circunstancias que la rodean e incluso los posibles problemas que se le presenten en el aspecto más favorable y positivo.

2) La tranquilidad.- permite que penetre en ella una profunda calma, paz, reposo y seguridad; sobre todo, sin agitación para poder disfrutar y vivenciar con plena alegría el desarrollo de su embarazo.

3) La quietud.- permite que en algunos momentos, encuentre un estado de inmovilidad que la lleve a conseguir un reposo y descanso; ocasionándole el reparo de sus actividades tanto en el hogar como en la familia y su desempeño profesional.

Si la madre permanece tranquila, procura mantenerse en un ambiente familiar armónico y equilibrado; conseguirá bienestar emocional, que influirá decisivamente

en las funciones fisiológicas de su cuerpo y disminuirá las alteraciones psicológicas.

4) La serenidad.- permite que se adquiriera la armónica conjunción del optimismo, la tranquilidad e inclusive la quietud que la llevarán a conseguir un estado de equilibrio emocional manifiesto en su dimensión biofisiológica, psicológica y social.

La fe y la esperanza son dos motores que permiten complementar el equilibrio emocional de la mujer; al proporcionarle mayor seguridad en la ejecución de sus labores como madre y en la confianza; de que tanto ella como su hijo, gozarán de salud durante el embarazo y después del parto. Además, el creer que su hijo no padecerá anormalidades; sintiéndose tranquila y sin temor con el apoyo de sus seres queridos.

Estas emociones agradables son adquiridas por el amor. Ser un padre o una madre profundamente comprometidos con su rol, si comparten sus experiencias y si conocen el éxito de aquellas acciones que los satisfagan plenamente como personas, suelen ser conscientes de estas emociones porque usan sus aptitudes y capacidades para obtener el control de sí mismos; libres de temores y obstáculos. "El hombre tiene que afrontar los retos, ejercitando sus aptitudes y capacidades con el máximo de su potencial."⁵⁹

⁵⁹ DAVIDOFF, Linda L. , op.cit , p. 794

A medida en que se aproxima el nacimiento, podrán manifestarse en ella modificaciones en su estado de ánimo que reflejen la incertidumbre de estar o no preparada para ser madre y; si ese hijo habrá de cambiar su estilo de vida y su relación conyugal. Si los cónyuges están conscientes de la repercusión que manifiestan este tipo de alteraciones emocionales durante el embarazo, podrán afrontarlos con seguridad y serenidad; encontrando una adecuada armonía y equilibrio en su relación matrimonial y familiar.

Gran parte de los cambios emocionales, son entendidos al comprenderse la adquisición y el desempeño del *rol* o *roles* que la mujer experimenta en el medio que forma parte de su vida.

Habiendo enunciado los cambios físicos y la repercusión de los cambios emocionales en el embarazo; el quinto paso: es conocer la función de la mujer en **la sociedad**; sin olvidar que gran parte del éxito de su aportación a la comunidad, es el resultado de un esfuerzo e intensa labor que ha comenzado en el matrimonio y que se ha reflejado en la estabilidad y en las relaciones armónicas con su familia.

II. 2. 3 Manifestaciones sociales en la mujer

La familia debe ser siempre común unión y comunidad de personas. Ésta encuentra en el amor, la fuente y el estímulo para acoger, respetar y promover el perfeccionamiento de cada uno de sus miembros.

"La autenticidad de las relaciones conyugales y familiares consiste en la promoción de la dignidad y vocación de cada una de las personas, las cuales logran su plenitud mediante el don sincero de sí mismas."⁶⁰ Lo importante es reconocer a cada miembro como un ser único e irrepetible, capaz de aportar y enriquecerse con los frutos de su entrega total y desinteresada. Además, descubrir en el otro la vocación a la cual está llamado a ejercer; tanto en su familia como en la sociedad a la que pertenece.

En la mujer se resalta la igual dignidad y responsabilidad respecto al hombre. Dignidad que se reconoce en la medida en que son valoradas cada una de sus potencialidades y dimensiones humanas, e igualdad al plenificarse por medio de la donación de cada uno de ellos como cónyuges y de ambos hacia los hijos. Es una entrega que inicia en el matrimonio y se proyecta a cada uno de los seres que integran la familia.

El campo específicamente familiar, ha querido reservar a la mujer la tarea de ser esposa y madre y, al cónyuge la de ser esposo y padre. No por ello, se niega la igual dignidad y responsabilidad que tienen como varón y mujer en la entrega y donación de sí mismos en el matrimonio y en su labor como educadores; formando a sus hijos por medio de conocimientos, hábitos, valores, virtudes y habilidades que inferen directamente con el desarrollo y perfeccionamiento de sus potencialidades.

⁶⁰ CERDÁ, E., *op.cit.*, p. 580

La promoción de la mujer, requiere que sea claramente reconocido el valor de su función materna y familiar respecto a las demás funciones públicas y profesionales. El problema radicaría en que se desligara del compromiso y responsabilidad que tiene como madre y esposa y; sólo se sujetara al cumplimiento de las obligaciones que posee como ciudadana y profesionista, olvidándose por completo de su familia. Tales actividades deben integrarse entre sí; respetando la valía que posee cada una de estas dimensiones en ella.

En la actualidad, se debe superar la mentalidad de un sector de la sociedad; específicamente de aquellas personas llamadas "feministas", que afirman que el honor de la mujer deriva más del trabajo exterior y de los mismos derechos y obligaciones que poseen los varones, que de las funciones que se derivan de su labor en la familia. Esto exige que la sociedad procure crear y desarrollar las condiciones adecuadas para que se revalorice el trabajo en el hogar y se combine éste con las actividades profesionales y ciudadanas, dándoles a cada una de esas dimensiones su justo valor y participación sin olvidarse de los roles que por sí misma puede desempeñar como mujer.

Esto no significa la renuncia de su femineidad ni la imitación del carácter masculino; sino la verdadera plenitud de sus cualidades femeninas, tal y como deben expresarse en su comportamiento en familia y fuera de ella, sin olvidar la cultura y costumbre social en las que fue educada. La madre en la medida en la

que se forma y contribuye a la mejora de la sociedad a la cual pertenece, obtendrá un proceso de perfeccionamiento individual que repercutirá en las relaciones con su cónyuge e hijos.

Es importante enfatizar que los cambios físicos, psicológicos y sociales, no se producen por separado sino que actúan en forma global, ambos son importantes para comprender el desarrollo y la trascendencia de la *maternidad*.

La maternidad implica una responsabilidad por parte de los cónyuges; de tal manera que deben buscar una alternativa que le proporcione a la madre, mayor preparación sobre todo a nivel físico y psíquico que le ayude a esperar y enfrentar con valentía el día del alumbramiento.

El sexto paso: es conocer las características de un método*, que le permita a la mujer encontrar un estado de salud y un equilibrio emocional; en el cual, pueda apoyarse durante la evolución de su embarazo hasta el momento del parto, con la finalidad de que se conozca mejor a sí misma y a su hijo.

Tranquilizándose es como se alcanza un nivel óptimo de madurez que lleve a la aceptación de un embarazo feliz; en gran parte es alcanzado por el **método psicoprofiláctico**, en donde el trabajo de parto no es realizado sólo por el hijo, sino que encuentra ayuda en el desempeño de sus padres.

* Se entiende por Método, a aquel que indica el camino por el cual debe conducirse con disciplina el pensamiento y acciones para alcanzar con eficacia la meta preestablecida.

II. 3 El Método Psicoprofiláctico

Existen varias razones para que la mujer desee tener a su hijo en forma "natural"; es decir, sin intervención quirúrgica, en una atmósfera en la que tanto ella como su cónyuge colaboren en el trabajo de parto y manifiesten los primeros lazos paterno-filiales. Lo importante es elegir el método de acuerdo a las características físicas y a la personalidad de la madre.

II.3.1 Datos Históricos

En Alemania, Bélgica, Inglaterra y Austria se hicieron los primeros experimentos sobre el parto natural en los años de 1880 y 1890. Más tarde se realizaron numerosas investigaciones para mejorar el método; fue en Rusia donde evolucionó y, en 1902 se retomaron los trabajos de Pavlov que aportaron la base científica; para explicar el mecanismo asociativo de aquellos estímulos que permiten la disminución del dolor en el alumbramiento, lo que abrió nuevas perspectivas para la investigación.

En 1938 Skrobanski aplicó en las clínicas prenatales, un método que se pudiera utilizar durante el parto y afirma: "La mujer preparada para la analgesia y que tiene

confianza, se somete fácilmente a cualquier técnica* ; mientras que la mujer que está convencida de la imposibilidad de librarse del dolor, lo sentirá con cualquier método.⁶¹ De esta forma, transformó la mente de aquellas madres a quienes se les había inculcado la idea de que el dolor era inevitable e inalterable. A partir de estas investigaciones, se sugiere la práctica de un método que incida en la relajación de la mujer durante el parto y la probabilidad de que se disminuya el dolor.

Posteriormente el doctor *Dick Read* descubrió la naturaleza psicológica del dolor en la madre y el valor de la preparación para el alumbramiento. Su filosofía consistía en disminuir el temor, la tensión y el sufrimiento producido por estas emociones; mediante la educación y el apoyo moral del cónyuge y, las personas con las cuales convive.

" En 1949, Nicolaiev declaró que el dolor del alumbramiento, su manifestación, su carácter y su fuerza; dependían del sistema nervioso y de las relaciones entre la corteza y el subcórtez, proponiendo el término de <psicoprofilaxis.>⁶²

En junio de 1950; en una sesión de la Academia de Ciencias, se subrayó el valor fisiológico y terapéutico de la palabra empleada: PSICOPROFILAXIS' .

* Se entiende por Técnica, a aquella que describe cómo debe de realizarse la acción para conseguir el objetivo preestablecido.

⁶¹ VELLAY, Pierre., Parto sin dolor.Método Psicoprofiláctico.p.17

⁶² idem

En julio de 1951, el gobierno ruso dispuso que el método fuese aplicado en todo el país. En ese mismo año el doctor Lamaze regresó de Rusia y lo introdujo en Francia; siendo esta nación la segunda que lo puso en práctica. Asimismo, fue en China y subsecuentemente difundido por todo el mundo.

Actualmente en México es impartido en Hospitales y Clínicas de Salud tanto públicos como privados. El Hospital Santa Teresa, el Instituto Nacional de Perinatología y el Hospital de la Mujer han sido tres de los centros más importantes que han llevado a la práctica los ejercicios psicoprofilácticos como una técnica de relajación y respiración que inciden en la disminución del dolor de parto.

La psicoprofilaxis implica aprender con habilidad a respirar en el momento del alumbramiento. La mujer debe preparar su cuerpo a lo largo del embarazo con ejercicios especiales y proyectar su mente para que pueda responder automáticamente a cada tipo de *contracción* antes y durante el parto.

Su cónyuge la ayudará en la práctica de la gimnasia y le proporcionará apoyo moral. Debe asistir al curso con la madre y cooperar con ella en las labores del hogar e igualmente animarla, persuadirla y consolarla durante los dolores del alumbramiento.

* El término psicoprofilaxis utilizado dentro del embarazo, se refiere a la higiene y al cuidado preventivo que habrá de procurarse antes, durante y después del parto.

La psicoprofilaxis se basa en la educación integral de la mujer y es distinta de los demás métodos que se utilizan en obstetricia porque se busca un perfeccionamiento dándole a conocer las principales características de su embarazo y parto. Además, se apoya en su voluntad para que adquiera fortaleza, decida y oriente su actuación durante el alumbramiento.

Su propósito es, equilibrar los estímulos que se manifiestan en la corteza cerebral de la madre, creando durante el embarazo reflejos condicionados que serán aplicables en el parto una vez que se ha iniciado el dolor. Esta formación permite que la mujer juzgue el alumbramiento como algo sencillo y característico de su propia naturaleza humana, y le permita adaptarse a este cuando llegue la hora. Se libra de influencias y recuerdos perniciosos que previamente ha acumulado y, que pueden inhibirla en el momento del nacimiento.

Con el apoyo de esta educación las mujeres pierden la actitud pasiva que poseen la mayoría cuando llega el momento del parto. Al saber todo lo que va a suceder, aprenden a adaptarse y a controlar las alteraciones que ocurrirán en su organismo durante el alumbramiento. Asimismo, controlan, dirigen y regulan el funcionamiento de su cuerpo.

*Cuatro han sido los modos de atacar el dolor:

- 1) Reducir la sensibilidad local del útero.

2) Interrumpir la transmisión de las sensaciones dolorosas entre el útero y el cerebro.

3) Disminuir o suprimir la conciencia del dolor.

4) Actuar sobre los tres factores locales de transmisión de la sensación por medio de la anestesia total o parcial de la mujer. Todos estos métodos fueron interesantes y útiles; porque han transcurrido a lo largo del tiempo. Sin embargo, se necesitaba un método que tuviera en cuenta dos principios fundamentales:

A) La falta de toxicidad para la madre y el niño.

B) Participación activa y completa de la mujer, que vive uno de los episodios más importantes de su vida.⁶³

No es un método fácil para la mujer, porque el éxito del parto no está supeditado únicamente a la colaboración del médico, sino que requiere un esfuerzo por parte de la madre y el padre.

Pavlov estudió el reflejo; lo introdujo como factor fundamental en la fisiología humana y demostró que es la respuesta activa que permite al ser humano adaptarse al medio cambiante. "El reflejo no es un fenómeno elemental o simple, ya que depende de la actividad de procesos nerviosos tales como una excitación o inhibición y, corresponde a reacciones variadas y complejas."⁶⁴

⁶³ *ibidem.*, p.20

⁶⁴ *idem*

Pavlov describió dos tipos de reflejo:

A) Reflejos absolutos.- aseguran las primeras reacciones de la persona al mundo exterior; pero estos no pueden mantener el equilibrio entre el individuo que varía continuamente y el medio en que vive.

B) Reflejos temporales.- dependen del efecto del medio y constituyen los reflejos condicionados.

Los reflejos condicionados no son independientes, sino que contribuyen a la creación de estructuras nerviosas funcionales; a las cuales ha dado Pavlov el nombre de "estereotipos dinámicos." Estos son una forma de condicionamiento que se constituye de la suma de las distintas asociaciones que el ser humano realiza ante la presencia del estímulo.

" Durante el alumbramiento no son los pequeños estímulos aislados los que actúan, sino las diferentes asociaciones que de esos estímulos se hacen."⁶⁵ La persona cuando asocia los estímulos que se le presentan, establece una relación con múltiples situaciones de la vida diaria; en las cuales, se adapta y; en consecuencia, se enfrenta de manera constante según el medio que la rodea.

"En el proceso de equilibrio entre el organismo y el mundo exterior intervienen los dos procesos, el de excitación y el de inhibición."⁶⁶ De aquí surge la posibilidad de

⁶⁵ apud. *ibidem*, p 22

⁶⁶ *idem*

que exista una relación entre la participación activa de la madre en el alumbramiento y la inhibición de estímulos provenientes del útero que permiten la disminución del dolor.

El dolor que se manifiesta en el alumbramiento no es eliminado por completo; sin embargo, cualquier emoción negativa como el miedo al parto provoca que en lugar de disminuirse este dolor sea aumentado. La razón de ello, probablemente sea que si la mujer permanece intranquila, ocasionará que estos cambios psicológicos incidan en alteraciones fisiológicas de su organismo.

Algunos factores emocionales acentúan el dolor del parto como la angustia y la ansiedad agravadas por la soledad y la ignorancia de lo que es el momento del alumbramiento. El miedo es una de las causas principales que aumentan el dolor. El temor es una herencia que se transmite de generación en generación, favorecida por la falta de preparación y educación integral a nivel obstétrico.

El conocimiento disminuye el temor y evita la tensión; para lograrlo la madre debe practicar ejercicios de respiración y relajación muscular, apoyada de información sobre lo que debe suceder normalmente en esa situación y lo que puede hacer para ayudarse a sí misma y a su hijo. Esto es en gran medida la preparación para el parto y la maternidad.

Cuando la mujer se encuentra en un nivel de temor, le generará un estado de inquietud y nerviosismo; que al permanecer constantes durante el momento del parto ocasionarán que el dolor aumente. Al estar tensa no es consciente de la trascendencia que tiene la práctica de las técnicas de respiración y relajación en la disminución del dolor durante el nacimiento de su hijo. Es por ello; la importancia de una preparación, una educación temprana y la necesaria intervención del cónyuge durante el trabajo de parto.

II.3.2 Gimnasia en el embarazo

El ejercicio es primordial antes del embarazo, durante el mismo y al término de este periodo; porque desde el inicio, debe encontrarse el cuerpo en buen estado físico, con la finalidad de que se le permita un adecuado desarrollo al hijo. El cuerpo de la mujer sufre varios cambios físicos evidentes como son: aflojamiento y estiramiento en general de los ligamentos que rodean las articulaciones.

Hacia el final del embarazo su figura pierde tamaño y debido a ello; disminuye su agilidad y movilidad. Su centro de gravedad se desplazará hacia adelante y su estabilidad será menor. Estas medidas implican una disposición diferente de los músculos; lo cual, puede producirle molestias y dolores que irán disminuyendo conforme avanza la gestación.

Si se mantiene en buen estado físico durante el embarazo y sabe cómo proteger su cuerpo de las tensiones y esfuerzos; los músculos, las articulaciones y ligamentos podrán soportar más fácilmente el peso de su hijo sin producirle dolor.

Los ejercicios pueden iniciarse a partir del quinto mes del embarazo. No antes del cuarto mes; ya que existe un alto índice de probabilidad de que se efectúe un aborto.

La gimnasia no debe considerarse como una obligación drástica por parte del ginecólogo, ni entenderse como un ejercicio inflexible; exclusivamente de preservar al cuerpo de los dolores del alumbramiento. La práctica de los ejercicios son necesarios; porque, proporcionan agilidad, soltura y ligereza a la forma de caminar de la madre y además, facilita la relajación y el trabajo de parto.

El ejercicio físico debe formar parte de las actividades de todo ser humano para que obtenga una vida más plena y completamente sana. Cuando la mujer practica estos ejercicios, despeja su mente de estados emocionales que la inquietan; consiguiendo paz, armonía y relajación para continuar con sus labores cotidianas. Asimismo, mejora las funciones fisiológicas de su cuerpo en general y da una mejor oxigenación; tanto para ella como para su hijo.

II.3.3 Relajación y Respiración

Durante los tres primeros meses de embarazo, aumenta el cansancio y la fatiga corporal; esta última puede producirse por los cambios que el cuerpo enfrenta con relación a los niveles hormonales. Sin embargo; al iniciar el segundo trimestre, el cuerpo se habrá adaptado a esos cambios y lo normal será que la mujer experimente gran energía. Hacia el final del último trimestre; especialmente seis semanas antes del nacimiento, se sentirá extenuada y con necesidad de descansar más horas.

En los momentos decisivos al parto; al llegar los dolores de dilatación, la madre deberá practicar la respiración para abastecer de oxígeno su propia matriz y también a su hijo. El "jadeo"; la técnica de respiración superficial y corta, debe practicarse en los instantes entre los cuales la mujer sienta que el niño presiona y desea ser expulsado y; en ese momento, esta técnica ayuda a controlar la presión del empuje.

En la última fase de expulsión de su hijo, la mujer tiende a contraerse y aguantar la respiración; esa actitud no ayuda al nacimiento, sino que la dificulta y, se expone a que por la enorme tensión muscular, se produzca un desgarre de tejidos que traería como consecuencia graves peligros para ella y para su bebé.

En los cursos psicoprofilácticos se previene a la madre en forma integral; tanto física como emocionalmente para el momento del alumbramiento. La mujer asiste una vez a la semana a practicar los ejercicios de preparación prenatal en compañía de otras madres que viven la misma experiencia que ella. Parte del tiempo está dedicado a aprender a relajarse y dominar diferentes técnicas de respiración.

Es importante conocer los tipos de respiración para que puedan ser utilizados en los momentos que se manifieste el dolor durante el parto. Estos son relajarse para conservar la energía, controlar el cuerpo y el dolor; calmarse y ahuyentar el dolor. Una vez que se sienta confiada y se dé cuenta de que puede ejercer algún control sobre su cuerpo; mediante la sola concentración de la respiración, sentirá seguridad y aplicará las mismas técnicas durante el alumbramiento.

Durante el trabajo de parto, la tensión puede alargar el proceso y ser molesto para la mujer; debido a que, aumenta la sensación de dolor. Relajarse contribuye a que todo el proceso se lleve de una manera más natural, permitiendo que su hijo nazca experimentando menos molestias y dolor.

La relajación reduce la tensión y la ansiedad; ésta se debe usar durante cada contracción para controlar totalmente el cuerpo con la finalidad de que se sienta tranquila y con menor dolor.

ASPECTOS EDUCATIVOS

El papel del padre en la época actual ha cambiado. Durante muchos años, los hombres permanecieron alejados del embarazo y del cuidado diario de los hijos por la idea que se tenía de ser asunto sólo de la mujer.

Actualmente, con ayuda del método psicoprofiláctico, los padres sienten libertad para colaborar y desarrollar sus instintos paternos. Desean participar con su esposa en el embarazo y el parto y, compartir su labor educativa con los hijos. La mayoría de los padres que se muestran interesados; conservan e incluso aumentan su interés por colaborar en esta tarea después del nacimiento.

Se permite la intervención del padre en el método psicoprofiláctico por la importancia de relajar a la madre antes del parto y durante el mismo. Además, siente el apoyo; porque ambos podrán compartir sus sentimientos, temores y anhelos con respecto al recibimiento de su hijo en la familia.

"Los estudios han demostrado que el hombre se siente más unido a su hijo cuanto mayor sea la frecuencia con la cual lo haya tenido en sus brazos durante las primeras seis semanas de vida y cuanto más receptivo haya sido al llanto del bebé."⁶⁷ Su actitud también se ve reflejada por la alegría que expresa la madre por

⁶⁷ STOPPARD, M., *op.cit.*, p.38

ASPECTOS EDUCATIVOS

El papel del padre en la época actual ha cambiado. Durante muchos años, los hombres permanecieron alejados del embarazo y del cuidado diario de los hijos por la idea que se tenía de ser asunto sólo de la mujer.

Actualmente, con ayuda del método psicoprofiláctico, los padres sienten libertad para colaborar y desarrollar sus instintos paternos. Desean participar con su esposa en el embarazo y el parto y, compartir su labor educativa con los hijos. La mayoría de los padres que se muestran interesados; conservan e incluso aumentan su interés por colaborar en esta tarea después del nacimiento.

Se permite la intervención del padre en el método psicoprofiláctico por la importancia de relajar a la madre antes del parto y durante el mismo. Además, siente el apoyo; porque ambos podrán compartir sus sentimientos, temores y anhelos con respecto al recibimiento de su hijo en la familia.

"Los estudios han demostrado que el hombre se siente más unido a su hijo cuanto mayor sea la frecuencia con la cual lo haya tenido en sus brazos durante las primeras seis semanas de vida y cuanto más receptivo halla sido al llanto del bebé."⁶⁷ Su actitud también se ve reflejada por la alegría que expresa la madre por

⁶⁷ STOPPARD, M., *op.cit.*, p.38

su embarazo y maternidad. Cuanto más feliz se sienta un padre por la concepción y mayor sea su deseo de disfrutar la paternidad, mejor aprovechará las primeras semanas de vida de su hijo.

Para que la mujer tenga una actividad bien dirigida, deberá recibir una educación integral. Hay que suprimir las emociones negativas y demostrarle que el parto es un acto fisiológico natural. Además desarrollar emociones fuertemente positivas, mostrándole el valor y el enriquecimiento que significa; para ella como madre, el nacimiento de un hijo.

Es necesario crear un clima de absoluta confianza, que conozca cuál es su papel durante el parto y demostrarle; que éste, es un proceso que puede dirigir, controlar y seguir. Por medio de esta educación en la práctica, podrá establecer mecanismos de defensa y adaptar su organismo a las condiciones que se requieran para el alumbramiento.

En el método natural, la mujer tiene plena conciencia de su cuerpo y de las diferentes fases del parto. Ha aprendido lo que debe hacer y puede responder exactamente a su trabajo; porque se adapta e integra a él. La gimnasia que se enseña a la mujer, tiene una estrecha relación con aspectos teóricos que comprenden las diversas transformaciones orgánicas del periodo de gestación y el alumbramiento.

Esta época es una etapa de madurez y sentimientos profundos, es cuando los cónyuges reflexionan sobre la trascendencia de la paternidad y; sobre todo, es cuando se preguntan cuál es la imagen ideal de padre o madre que cada uno de ellos tiene y quiere representar. El vínculo que se crea durante la gestación, el compartir emociones y situaciones, puede acercarlos más en la relación conyugal.

El acercamiento físico y emocional es un medio del que disponen para manifestarse abiertamente su amor y es la manera de sentirse más fuertes y unidos. Vinculado con la autoestima de la mujer hay un aspecto fundamental que el varón debe de tomar en cuenta. Dada la enorme sensibilidad que ella presenta durante el embarazo, es importante que su esposo procure que se sienta cómoda y ayude a que tenga una imagen favorable de sí misma. Toda mujer debe sentirse orgullosa de la nueva forma que adopta su femineidad y de su capacidad reproductora.

Las acciones en concreto que los cónyuges podrán hacer para desarrollarse armónicamente durante los nueve meses de embarazo son:

- * Conocimiento de los cambios que afrontará la madre desde la etapa de la concepción hasta el momento del parto.
- * Alcanzar equilibrio y estabilidad en la convivencia de la relación conyugal que incida en una madurez dentro del matrimonio.

- * Elegir un método natural que permita a la mujer prepararse los nueve meses y afrontar con tranquilidad el momento del parto.
- * Buscar otro medio educativo que complemente al método natural que han elegido; que les permita complementar la relajación de la madre durante el periodo de gestación.

El método psicoprofiláctico día con día perfecciona sus técnicas de respiración y relajación; es por ello, que toda madre que se encuentra en el periodo del embarazo debe presentar plena disposición para recurrir a estas técnicas y encontrar mayor estabilidad emocional. En el siguiente capítulo se estudiará la **Musicoterapia** como un medio educativo que permite complementar al método psicoprofiláctico con respecto a la preparación al parto y la relajación durante el mismo. El séptimo paso: es tomar en cuenta la alternativa de la musicoterapia como un medio de relajación que embellezca, proporcione confianza y de seguridad a la mujer durante su embarazo y el alumbramiento. De aquí se infiere la necesidad de que ambos complementen la rutina de la gimnasia y la combinen con los principales elementos que aporta la música para su espíritu. Esto a largo plazo trae grandes beneficios tanto para el hijo que está por nacer como para los padres; porque los seres se unen y se identifican aun más a través de la música.

CAPÍTULO III

UNA ALTERNATIVA CONFIABLE... LA MUSICOTERAPIA

III. UNA ALTERNATIVA CONFIABLE... LA MUSICOTERAPIA

En la actualidad, se puede constatar la existencia de algunos comentarios que expresan: " la mayoría de las personas no dedican el tiempo necesario para escuchar buena música; la razón de ello, es afirmar que el estilo de determinadas piezas musicales es demasiado confuso y de difícil comprensión". No es de extrañarse que ante tal situación, opten por oír sólo aquel tipo de música que las haga sentirse a gusto y les proporcione la fuerza necesaria para realizar alguna actividad o simplemente acompañarse mientras se encuentran solas.

Hacer referencia al conocimiento y apreciación de la música; es aludir primordialmente a la "música clásica." En este tipo de música, la persona requiere de una adecuada educación musical y auditiva orientada por su voluntad y por la capacidad para elegir aquella melodía que le permita complementar el proceso de mejora personal e integral de su ser.

Probablemente desde la infancia; los padres, se preocupan por educar a sus hijos e ingresarlos al ámbito musical; sin embargo, pueden existir dos alternativas: la primera, que el niño se encuentre dispuesto para adquirir conocimientos musicales y continúe su formación durante toda su vida o; la segunda, que el niño ya sea por alguna mala experiencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje o simplemente por desagrado prefiera desistir y abandonar sus estudios musicales.

Si se toma en cuenta lo anterior, se puede deducir cuál es el origen de que una persona; en la etapa de la adultez, no elija adecuadamente el tipo de música que le permita encontrar un estado de paz y tranquilidad después de haber realizado las tareas que se había propuesto cumplir.

Asimismo; suele ser común que la mujer cuando experimenta un embarazo, busque eliminar tristezas, nerviosismos, angustias, ansiedades o depresiones; derivados del efecto de algunas labores cotidianas y disminuya estos estados emocionales escuchando un poco de música. Sin embargo; esta acción puede traer efectos secundarios como pueden ser los siguientes: que estas emociones aumenten más de lo que ya se habían manifestado; simplemente por la falta de conocimiento sobre el tipo de música que le permita relajarse, sobre todo en los últimos meses próximos al recibimiento de su hijo en brazos.

Si se retoman los siete pasos anteriores que los cónyuges deben considerar en la preparación para el recibimiento de un ser al seno de la familia, el octavo paso: será que la mujer con absoluto compromiso, estudie *cuáles son las características, el origen y los elementos* que componen a la música, con la finalidad de que elija aquellas melodías que le permitan encontrar un equilibrio emocional gozando de un doble beneficio; por un lado, vivir con tranquilidad, serenidad y armonía todo el proceso de gestación y, prepararse para el momento del parto. Por el otro; permitir que años más tarde, su hijo pueda comenzar a sensibilizarse en el campo musical.

III.1 LA MÚSICA

La música ha originado infinitas formas de relación que han constituido la base fundamental de la musicoterapia; al permitir expresar especialmente sentimientos, emociones y estados de ánimo.

"La música es un medio de expresión cuyo elemento esencial de producción es el sonido. También contribuyen el silencio y el tiempo."⁶⁸

Cuando una persona escucha una pieza musical, puede experimentar estados como: alegría, tristeza, movimiento, optimismo, grandiosidad, tranquilidad, inquietud, angustia, ansiedad, nerviosismo, etc. Probablemente, el sentimiento que se inicie en ella pueda ser motivado por circunstancias muy diversas; esto no implica que tales manifestaciones carezcan de comprensión. Sólo se podrán entender conociendo cuáles son las causas y circunstancias que los han originado.

"En la apreciación de una obra musical existen tres estadios principales:

- a) la impresión general,
- b) la comprensión, y
- c) la valorización."⁶⁹

⁶⁸ ORTA VELÁZQUEZ, Guillermo., Elementos de Cultura Musical., p. 7

⁶⁹ ibidem., p. 8

Estas gradaciones corresponden a la actitud que manifiesta una persona ante la música. La primera, se resume en un hecho sencillo: la obra musical puede gustar o no; como simple resultado de una sensación o de un estado de ánimo en especial condicionado naturalmente a experiencias y adquisiciones musicales anteriores. En la segunda, si el ser humano tiene mayores conocimientos sobre la obra; adquiere mejores elementos para apreciarla. En la tercera, se juzgará el modo como está hecha, su realización, su intención, su belleza, etc. Como consecuencia, podrá gozarla y apreciarla íntegra y plenamente.

Universalmente, se considera que las Bellas Artes son cinco entre las cuales se encuentra la música; además de la pintura, la escultura, la arquitectura y la literatura. Algunos autores consideran dos más: la danza y la cinematografía.

En la música, uno o varios sonidos se van integrando o encadenando a otros; permitiendo entregar en conjunto, la impresión de la obra musical.

"El hombre en la actualidad, tiene una concepción de la música como un producto complejo; hecho de varios componentes reunidos e inmersos en un estado de relación temporal siempre cambiante."⁷⁰ Cada uno de estos elementos musicales, son atributo de una cualidad llamada "sonido"; el cual, siempre ha formado parte

⁷⁰ *idem*

del mundo del ser humano y a su vez ha permitido que cada persona pueda interpretarlo o emplearlo según su estilo y civilización.

III.1.1 Origen de la música

"Las principales investigaciones que la historia de la música ha desarrollado son las que a continuación se enuncian:

- * Entregar los datos comparativos de la evolución de los instrumentos y del uso de los sonidos.
- * Mostrar las características especiales de la música originaria de cada pueblo, nación o época y,
- * Narrar las distintas costumbres musicales."⁷¹

La persona puede encontrar que la investigación musical es aun más importante; porque además de tratar en forma global todos los elementos citados con anterioridad, se interesa por que éstos formen parte integral de la cultura y las costumbres de cada uno los pueblos y a su vez puedan ser trascendentales en el ser humano, con la finalidad de que obtenga los medios necesarios que le permitan comprender aún más su existencia en el universo.

⁷¹ *ibidem*, p. 10

El estudio sobre el origen de la música no sólo interesa al musicólogo; sino a todo hombre que tiene el deseo de poseer una cultura intelectual lo más completa que le sea posible. Esencialmente, es de utilidad para el pedagogo porque éste se interesa por perfeccionar cada una de las dimensiones humanas que integran a la persona. Para desarrollar una educación que tenga estrecha relación con el ámbito artístico, deberá remontarse a las bases musicales y adaptarlas a ese ser en específico que está bajo su tutela.

El sonido, siempre interesó al ser humano; es decir, nunca ha podido ser indiferente a él. "Fácil es imaginar el valor que para el hombre primitivo representaba escuchar el rugido de un león u oír el ruido que le producían sus enemigos, la impresión que le causaba el alarido o el grito de la lucha feroz, el imponente trueno del rayo, el agudo silbar del viento, el plácido canto de los pájaros, el tranquilo susurro del riachuelo o el crepitante fragor de las olas."⁷² De esta forma, aprendió a utilizar el sonido y a modularlo; es decir, a comprender la magnitud de éste para expresar sus anhelos, su aspiración hacia la belleza, hacia la naturaleza y hacia sus ideales.

Los primeros babilonios y los griegos antiguos relacionaron el sonido con el cosmos; a través de una concepción matemática de las vibraciones acústicas vinculadas con los números y la astrología. Peter Crossley-Holland afirma: "Los

⁷² *ibidem*, p.44

filósofos pitagóricos concebían las escalas musicales como un elemento estructural del cosmos.⁷³

También se llegó a considerar la posibilidad de que el sonido; además de existir como un elemento natural en el universo, probablemente no era perceptible por el oído del hombre. Incluso llegaron a denominar "armonía de las esferas" a los sonidos inaudibles producidos por los movimientos de los cuerpos celestes.

"En el transcurso de los siglos, el sonido ha dejado huella y ha impreso su personalidad en la música; se puede comprobar en la melodía primitiva y ruda, en el ritmo ágil y salvaje, hasta llegar a la magnificencia esplendorosa; como es el ejemplo de una sinfonía de Beethoven, de una obra de Debussy o de un ballet de Strawinsky."⁷⁴

No se puede olvidar que algunos compositores de vanguardia basan sus obras musicales sobre ciertas combinaciones rítmicas calculadas con aparatos electrónicos. Es así como se puede incurrir en un nuevo mundo musical; en el cual, posiblemente el hombre pueda encontrar un elemento terapéutico. En la actualidad, la música electrónica ha descubierto un nuevo campo de interés para los terapeutas; al permitir que el ser humano pueda abrirse y comunicarse con el campo de sus propias emociones.

⁷³ *apud.*, ALVIN, J., *Musicoterapia*, p. 14

⁷⁴ *ibidem.*, p. 45

La música es considerada como el arte que permite complementar el perfeccionamiento del ser humano. En sentido pleno, es una actividad humana global y armoniosa; es aquella en la cual, la persona puede desarrollar su dimensión fisiológica y sensorial; a través del estímulo constante de escuchar completamente las obras musicales. Las dimensiones racional y espiritual, se ven manifestadas por medio de la comprensión intelectual de estas melodías, siempre y cuando sean movidas por la voluntad; ambas facultades propiamente humanas. La dimensión afectiva se expresa a través del reconocimiento y comunicación de las emociones que se originan en la persona; permitiéndole conocerse a sí misma y adquirir un proceso de mejora personal.

III.1. 2 Elementos de la música

La música evoca sensaciones, estados de ánimo y emociones. Cualquiera que sea el propósito; éstos, siempre se relacionarán con las experiencias propias de cada ser humano; la razón de ello se encuentra, en que la música ha nacido en su mente, puede manifestar sus emociones y expresar su gama perceptual.

Los efectos terapéuticos de la música han sido observados; a veces, con mucha exactitud a través de la historia. Es por ello, que el avance en el trabajo constructivo, reside en la respuesta del hombre hacia ciertos componentes musicales; por la cual, se pueden formular y aplicar ciertos principios: "Una

experiencia sonora puede ser tan compleja por la combinación de los elementos que se encuentran presentes en la música. Además, el carácter y los efectos que produce, dependen de los diferentes componentes del sonido y de su interrelación con ellos.⁷⁵

A continuación se describirán cada uno de los elementos que integran el sonido:

1) Altura:

La frecuencia o la altura; en términos musicales, es producida por el número de vibraciones del sonido. Actúa sobre el ser humano a un nivel puramente físico y de manera racional.

En forma general, las vibraciones muy rápidas son un estímulo nervioso e intenso; las más lentas tienen un *efecto relajador*. Las personas que se encuentran; por ejemplo en un estado de nerviosismo, pueden experimentar resultados excitantes por las frecuencias tan altas; especialmente si duran mucho tiempo. En la música esos efectos pueden ser mitigados por la presencia de otros elementos relajantes tales como la suavidad y el timbre.

2) Intensidad:

La intensidad de un sonido depende de la amplitud de las vibraciones; es decir, lo que afecta su volumen y su potencia. Por esta cualidad, un sonido musical puede ir desde lo que es poco audible hasta lo ensordecedor.

⁷⁵ *ibidem*; p. 46

“Cuando una persona, que tiene pocos conocimientos sobre música y prefiere la música sinfónica a la de cámara, quizá sea por su mayor volumen y no dependa del interés o del valor musical de la composición.”⁷⁶ Un gran volumen de música continua, tiene sobre el ser humano un efecto satisfactorio de plenitud y quizá le dé también un sentimiento de protección contra las interferencias físicas o psicológicas. Esto puede ser observado en música de estilos muy diferentes tales como: corales de Bach o sinfonías de Chaikovsky.

La intensidad es un elemento dinámico que puede ser modificado. Se mueve en el tiempo a través de muchos matices; aumentando y disminuyendo su fuerza y; sobre todo, dando la impresión de ser una potencia que se acerca o se aleja.

El volumen débil logra producir una sensación de intimidad, como por ejemplo: para comunicarse con el tímido o el retraído; persuadir en lugar de forzar o de interferir. Refleja quietud o serenidad, lo cual puede irritar a una persona que necesita sensaciones fuertes. Al mismo tiempo la suavidad, cuando se acompaña del ritmo, puede dar la impresión de fuerza.

Todas las formas del volumen o de la intensidad provocan; por sí mismas, emociones simples. Tocar fuerte o débil un instrumento musical, es el primer medio expresivo que utiliza un músico cuando busca como finalidad que una emoción provoque un impulso físico en el ser humano que lo escucha.

⁷⁶ *ibidem*: p.87

3) Timbre:

El timbre o color tonal que depende de los armónicos presentes en cualquier sonido particular; es uno de los elementos más importantes de la música. Se considera como un componente no rítmico; que produce en el hombre que lo escucha, una impresión agradable.

En la sociedad primitiva; por el carácter imitativo, el timbre del tono expresaba una individualidad. Es decir, la voz humana o el instrumento musical imitaban sonidos específicamente particulares con el propósito de reproducir ese sonido.

Un ejemplo que podría aclarar esta afirmación sería la siguiente: "La misma pieza tocada o cantada por dos ejecutantes de la misma calidad, puede tener un efecto muy diferente sobre el oyente; por la característica personal del cantante o del sonido del instrumento."⁷⁷

La apreciación musical, es una condición estrictamente personal y al mismo tiempo se debe considerar como suprema; porque crea una comunicación inmediata entre el intérprete y el oyente, en un nivel que no es sólo intelectual sino además espiritual.

⁷⁷ *ibidem*, p. 90

4) Intervalo:

El intervalo se basa en la distancia entre las notas, se encuentra estrechamente relacionado con la altura del sonido o su frecuencia. Consiste en la vinculación de dos sonidos musicales que tienen como consecuencia una melodía y armonía.

El hombre ha organizado sonidos con diferentes símbolos musicales que varían de acuerdo a su cultura; es por ello, que sólo cierto tipo de música es aceptada por aquella persona que ha sido educada en la comprensión de su significado.

"Cada una de las escalas griegas parecía crear un estado de ánimo específico, sólo por los intervalos que contenía."⁷⁸ En la actualidad se usa la escala pentatónica o escala de cinco notas, cuando se requiere o necesita una música que libere de tensión a la persona que la escucha.

La combinación de sonidos en serie de intervalos puede ser agradable o desagradable al oído. "Según leyes de la armonía de la música occidental; ciertas notas son atraídas o rechazadas por otras, o aun indiferentes según la escala de sonido a la que pertenezcan."⁷⁹ Es por ello, que las composiciones utilizan movimientos, generan conflicto, solución y tranquilidad; relativos a los sentimientos que se generan en el ser humano.

⁷⁸ *ibidem.*, p.91

⁷⁹ *idem*

Una composición musical puede contener muchas disonancias que son para el hombre: estimulantes, irritantes o perturbadoras. Es posible que cuando una persona se relacione con algún intervalo de tensión o de disonancia permita reflejar su estado interior.

El sentimiento producido por una secuencia musical; aunque sea disonante, termina de una manera armoniosa y ordenada; es decir, proporciona satisfacción emocional tanto al hombre que lo escucha como a la persona que lo interpreta.

5) Ritmo:

El ritmo es el elemento más dinámico de la música. Se combina con la altura o frecuencia y con el timbre, dándoles un significado final. Expresa tensión o relajamiento mediante acentos, pausas, golpes fuertes y débiles.

La duración de cada uno de los sonidos musicales está explícitamente establecida en la notación musical; es decir, en el ritmo que se vincula y se relaciona con ellos.

Los diversos efectos del ritmo son fáciles de observar; al tener gran diversidad, pueden provocar una conducta histérica o inducir al sueño; además, crear conciencia de movimiento o manifestar un efecto paralizador.

Si en la música, se acude a un ritmo suave y discreto; éste, puede originar gran vitalidad en la persona que lo escucha; es decir, le otorga un sentimiento de seguridad siempre y cuando le sea presentado con intervalos regulares. De esta forma, puede llegar a su inconsciente sin tomar en cuenta las funciones físicas que le efectúe.

El ritmo repetitivo y obsesivo puede ser; desde el punto de vista psicológico, un deprimente porque conduce a la persona que lo escucha a manifestar conductas neuróticas. La percepción de un sonido que se repite continuamente y que suena cada vez más en forma lenta; probablemente oscurezca la conciencia, especialmente si la melodía que acompaña al ritmo es del tipo sin fin y suprime la sensación de tiempo.

"El ritmo se relaciona simbólicamente con la voluntad y el autodomínio; porque como tal, es ordenado y físicamente fuerte. Puede originar un efecto vigorizante sobre el oyente y el ejecutante."⁸⁰

El ritmo puede causar que el ser humano exprese sentimientos súbitos e inesperados. Una persona probablemente sienta la sensación de malestar cuando escucha una melodía; en la cual, el tiempo aparentemente sea débil o, una pieza musical sin acentuación y sin pausas en la melodía. Esto puede proporcionarle una

⁸⁰ *ibidem*, p. 92

sensación de malestar; con excepción de que éstos, formen parte de un estilo conocido y aceptado por la persona que lo escucha.

La estructura de una obra musical es un elemento regulador de la personalidad del ser humano; al respetar un orden intelectual orientado por la voluntad, manteniendo la expresión de sus emociones con total armonía y equilibrio.

"A menudo existen composiciones musicales que no brindan al oyente la válvula de seguridad y no logran sublimar sus emociones o pasiones como otra música."⁸¹ En la actualidad ha generado sobre los jóvenes, un efecto que suele ser una influencia meramente social que ha dejado de lado la apreciación artística de lo musical llegando a ser este suceso casi universal.

La altura, la intensidad y el timbre, son componentes del sonido. Son sensaciones que no necesitan ser interpretadas por las funciones superiores del cerebro; es decir, no tienen un significado simbólico ni intelectual que requiera ser interpretado a través del ejercicio mental. No obstante, cada una de ellas son un factor vital que permiten la expresión de las distintas emociones en el ser humano.

Otros elementos que dan forma y sentido expresivo a la música son los producidos por las relaciones entre sonidos; concretamente, el ritmo, la armonía y la melodía.

⁸¹ *ibidem*, p. 94

La aprehensión de estos elementos requiere de algún proceso intelectual, fundamentalmente del conocimiento y apreciación musical.

La importancia del estudio y comprensión de los principales elementos que integran a la música; radica en que se logra habilitar a todo ser humano, en la búsqueda adecuada de aquellas piezas musicales con las cuales pueda identificarse y sobre todo vivenciarlas porque ha valorado la perfecta combinación entre: la altura, la intensidad, el timbre, el ritmo, la armonía y la melodía; que permitirán alcanzar por añadidura una profunda paz y un equilibrio tanto intelectual como emocional.

La comprensión de la naturaleza y la causa de las respuestas del hombre a la música son indispensables para aplicar la musicoterapia, debido a que uno de sus objetivos es observar las respuestas del ser humano a ciertas experiencias musicales; respuestas que probablemente ayuden al tratamiento emocional del paciente con el fin de provocar algunas reacciones, regularlas y canalizarlas hacia una terapia en específico; proplamente la educacional.

El noveno paso: es que la mujer; una vez que ha adquirido la base sobre el conocimiento de los elementos musicales, pueda descubrir cuáles son los beneficios que le aportarán a nivel *psicológico*; es decir, en cuanto a la expresión y equilibrio de cada una de sus emociones y, a *nivel educativo*; es decir, al desarrollo armónico e integral de cada una de sus facultades y dimensiones propiamente

humanas. Parte de esta acción, se verá reflejada en la aplicación de los ejercicios que desarrolla en el método psicoprofiláctico; combinados con las piezas musicales que podrá elegir y que complementarán la rutina diaria de gimnasia. Para ello es importante que inicie por el estudio histórico de la terapia musical, mejor conocida como *musicoterapia*.

III. 2 LA MUSICOTERAPIA

Suele ser común que muchas de las personas que escuchan nombrar el término de "musicoterapia" hoy en día se pregunten: ¿Qué significa?, ¿Qué características tiene?, ¿Qué beneficios tiene?. Esto puede ser natural, debido a que como terapia psicológica en este siglo, es realmente muy moderna; sobre todo en su aplicación al embarazo. Sin embargo, si se toma en cuenta su origen se puede observar que en tiempos remotos ya se había comenzado a utilizar.

III. 2. 1 Historia de la musicoterapia

"Marius Schneider afirma: que en la concepción filosófica procedente de los persas e hindúes sobre el origen del cosmos; el universo fue creado por una sustancia acústica."⁸²

⁸² BENENZON, J.R., *Musicoterapia y Educación*, p. 25

Los griegos emplearon la música de modo razonable y lógico e incrementaron notablemente su aplicación para prevenir y curar las enfermedades físicas y mentales.

Platón y Aristóteles podrían ser los precursores de los musicoterapeutas. Aristóteles hablaba del verdadero valor médico de la música ante las emociones incontrolables y atribuía su efecto beneficioso para conseguir el equilibrio emocional. Platón recetaba música y danzas para eliminar los temores, ansiedades y angustias; afirmaba: "la música no ha sido dada al hombre con el objeto de halagar sus sentidos, sino más bien para calmar los trastornos de su alma y los movimientos que experimenta un cuerpo lleno de imperfecciones."⁸³

Zoroastro recomendaba a sus alumnos que comenzaran y terminaran las jornadas de estudios con conciertos; porque el movimiento dulce y mesurado de la música hacía que el alma entrara en el silencio de los sentidos, siendo esta igualdad y equilibrio necesarios para el ser humano.

Zenócrates y Celso; en tiempos de Augusto, usaban ciertos instrumentos para calmar la locura. Esto interesa hoy en día; ya que, por medio de la musicoterapia se permiten eliminar trastornos mentales.

⁸³ *idem*

"Ramos de Pareja, cuya música aparece en 1482, asocia los cuatro tonos fundamentales de la música a los cuatro temperamentos y sus planetas. El tonus protus corresponde a la <flema> y a la Luna; el tonus deuterus a la <bilis> y a Marte; el tonus tritus a la <sangre> y a Júpiter; el tonus tertatus a la <melancolía> y a Saturno."⁸⁴

Es interesante señalar que en la actualidad, con el empleo de los ultrasonidos se pueden dividir las partículas del RNA y DNA; elementos fundamentales de las células. Asimismo, se han hecho estudios para reconocer la regularidad e irregularidad del pulso. El principio consiste en que el pulso puede ser tranquilizado utilizando algún tipo de música serena que permita relajar al ser humano.

Existen investigaciones que afirman: "la música que debe emplearse para curar los temperamentos melancólicos secos, tiene que empezar con los tonos más bajos y elevarse luego insensiblemente hasta los más altos."⁸⁵ De esta forma, se elimina el nerviosismo que existe en la persona y la conduce a un estado de relajación que más tarde le permitirá cambiar su estado emocional y manifestar conductas con absoluto ánimo y serenidad.

Las aplicaciones de la musicoterapia; actualmente se llevan a cabo en:

"- El campo de los problemas psicopatológicos: neuróticos, psicópatas y psicóticos.

⁸⁴ *ibidem*, p. 26

⁸⁵ *idem*

- El campo de los perturbados motores: poliomeélticos y espásticos.
- El campo de los perturbados de la sensorialidad: sordos, ciegos, problemas táctiles.
- El campo de infradotados.
- El campo de problemas del lenguaje.⁸⁶

La musicoterapia comienza en el estado primitivo de comunicación hasta el momento en que el individuo logra el suficiente número de canales de comunicación para emprender el proceso educativo.

Otros estudios consisten en fijar la atención de una persona en la etapa del embarazo y pedirle que se interese por algo distinto a las ideas que continuamente la están abrumando. Puede indicársele que haga nudos o que teja; también persuadirla para que escuche música. Generalmente, estas actividades permiten que se tranquilice y elimine el estado de tristeza, angustia, ansiedad, nerviosismo o depresión que constantemente le inquietan y le impiden efectuar con seguridad y serenidad las labores cotidianas y; prepararse para el momento del parto.

⁸⁶ DUCORNEAU, Gerard., Musicoterapia, p. 106

III. 2. 2 Características de la musicoterapia

Desde el punto de vista científico: "la musicoterapia es una especialización que se ocupa del estudio e investigación complejo del sonido-ser humano, sea el sonido musical, tendente a buscar los elementos diagnósticos y los métodos terapéuticos del mismo."⁸⁷ Al referirse a especialización científica, se basa en el conocimiento de la anatomía, la fisiología y la psicología en relación al conocimiento general del cuerpo humano. El complejo sonido-ser humano indica los elementos capaces de producir estímulos sonoros; como la naturaleza, el cuerpo humano, los instrumentos musicales, los aparatos electrónicos, etc. Además toma en cuenta algunos estímulos; como el silencio, los sonidos percibidos internamente; el latido cardíaco, los ruidos articulares, los sonidos intestinales, etc., los sonidos musicales; rítmicos, melódicos y armónicos, las palabras, los ruidos, los ultrasonidos, el movimiento, etc.

Desde el punto de vista terapéutico: "la musicoterapia es una disciplina paramédica que utiliza el sonido, la música y el movimiento, para producir efectos regresivos y abrir canales de comunicación, con el objetivo de emprender a través de ellos el proceso de entrenamiento y recuperación del paciente para la sociedad."⁸⁸ Con ayuda de la musicoterapia, la persona es capaz de comunicar las emociones que padece; hacerlas conscientes, encontrar nuevamente satisfacción y equilibrio para

⁸⁷ BENENZON, Rolando O., Manual de Musicoterapia, p. 13

⁸⁸ idem

continuar las actividades provenientes del rol o roles que desempeña en la sociedad.

"La N.A.M.T (Asociación Nacional de Musicoterapia) la define como: Aplicación científica del arte de la música, para elaborar objetivos terapéuticos."⁶⁹ Consideran que la música con ayuda del conocimiento terapéutico, provoca cambios en el comportamiento del ser humano. A través de esos cambios, se espera que el paciente experimente una mejor comprensión de sí mismo y del mundo que lo rodea y; pueda lograr con la recuperación de su salud física y mental, una integración efectiva a la sociedad.

La musicoterapia es un medio en el que toda persona puede adquirir un estado de equilibrio y encontrarse de nuevo a sí misma. Esto quiere decir, que le va a proporcionar aquellas melodías que le sean necesarias para disminuir el estado emocional que le perturbe y experimente en ese momento. El ideal es que todo ser humano pueda alcanzar armonía y tranquilidad emocional.

El especialista en musicoterapia podrá colaborar en la selección y aplicación de aquel tipo de melodía que le permita relajar a la madre y eliminar cualquier emoción que le inquiete con respecto al proceso de gestación y; obtenga como beneficio, un estado de optimismo que implique alegría y entusiasmo por vivir la

⁶⁹ BENENZON, R., *Musicoterapia y Educación*, p. 19

etapa del embarazo y la preparación para el alumbramiento. Este trabajo deberá ser realizado en combinación con la aplicación de los conocimientos proporcionados por el pedagogo y por la instructora del método psicoprofiláctico. De tal manera, que los ejercicios destinados para relajar y preparar a la mujer para el momento del parto, se verán reforzados por el tipo de música que incida directamente en la expresión y comunicación de aquellos estados emocionales que la madre desee eliminar; para conseguir paz y serenidad, durante los meses de espera hasta el momento del alumbramiento.

Existen dos tipos de musicoterapia:

a) musicoterapia activa.- es aquella que se produce cuando la persona trabaja con su instrumento musical y produce sonidos; es decir, tanto la participación como la relación con la música se realiza de forma eficaz.

b) musicoterapia pasiva.- es aquella cuando el ser humano escucha el sonido y lo percibe casi siempre en actitud de relajación.

Esta división se establece por razones didácticas; ya que, en la realidad se presentan las dos actitudes en el individuo, porque quien produce música es también receptor pasivo de ella y quien la escucha está respondiendo activamente; ya sea, en forma perceptible mediante movimientos corporales como el movimiento de los dedos o de los pies donde la actividad se desarrolla en el interior de su cuerpo y de su mente.

El principio más importante de musicoterapia establece que:

El "tempo musical" debe coincidir con el "tempo mental" del ser humano. Esto quiere decir, que si una persona que padezca desequilibrio; cuyo estado emocional es acelerado, rápido, inquieto o disperso, debe escuchar una pieza musical con "tempo": alegre, vivace, pizzicato. En cambio, para aquella que suele ser depresiva, melancólica cuyo estado emocional es lento, triste, reconcentrado, debe escuchar una pieza musical con "tempo": andante, adagio, triste, porque de esta forma ambos ritmos musicales tendrán como resultado reencontrar un equilibrio emocional en el ser humano. Es en estos momentos cuando la persona comunica sus emociones y las hace conscientes; tratando de buscar alguna solución que le ayude a eliminar esos estados que la inquietan.

Si las piezas musicales y los estados emocionales no coinciden; es decir, si se pretende que una persona nerviosa escuche una pieza musical lenta y triste, se provocará el rechazo inmediato o una total indiferencia, porque en ese momento esos ritmos musicales no concuerdan psicológicamente con el estado emocional de ella. Lo esencial, es encontrar aquellos elementos sonoros que permitan ir a las emociones más profundas del ser humano y; trabajar con aquellas que se encuentren relacionadas con conflictos emocionales y mentales de todo su ser.

El principal objetivo de la musicoterapia es:

* Recuperar al ser humano a la sociedad, mediante el uso dosificado de la música en el tratamiento, rehabilitación y educación de aquellos trastornos emocionales; formando nuevos y definidos canales de comunicación.*

La musicoterapia se encuentra destinada para aquellas personas que viven un desequilibrio emocional, buscan establecer contacto con aquellos seres con los cuales conviven y formar parte del medio en el que se desarrollan; específicamente en la sociedad. Esto supone que a través de la música se permite reestablecer el canal de comunicación del ser humano, con la finalidad de dar entrada a estados anímicos agradables y salida a estados anímicos desagradables como por ejemplo: en la mujer embarazada adquirir estados de optimismo, serenidad, tranquilidad, etc., que le den apoyo y seguridad necesarios para llevar con absoluta madurez el proceso de gestación y el momento del parto.

III. 2. 3 Trascendencia de la musicoterapia

a) Importancia de la vinculación de efectos fisiológicos y psicológicos en la música:

A través de la historia, el hombre ha observado con curiosidad e interés los efectos de la música sobre sí mismo y sobre los demás. Ha especulado y se ha preguntado por ciertos fenómenos que se repetían una y otra vez bajo la influencia musical.

Generalmente, se asocian los efectos fisiológicos con los efectos psicológicos de la música. "A través de los siglos, entre filósofos, médicos y músicos han habido diversas escuelas de pensamiento que trataron de explicar el mecanismo de las respuestas del ser humano en la música."⁹⁰ Existen dos teorías: algunos creían que la música afectaba primordialmente las emociones y despertaba estados de ánimo que a su vez actuaban sobre el cuerpo. Otros pensaban que el proceso era inverso; de lo fisiológico a lo psicológico.

Algunos musicólogos afirman que el sonido afecta al sistema nervioso autónomo y que de ello se derivan ciertas reacciones emocionales en las personas que lo escuchan. Es decir, las respuestas que tiene el hombre sobre la música corresponden a la receptividad física del sonido, su sensibilidad innata o adquirida en la música y su estado mental. El condicionamiento al medio, a la educación y a otros factores que no son musicales, desempeñan un papel muy importante a éstas respuestas; las cuales no se pueden ignorar.

La persona puede responder solamente a la música que ha formado parte de su desarrollo integral; la cual, tiene para ella un significado y una emoción. Es importante mencionar que su cultura no puede enfocarse sólo al criterio etnográfico; la razón de ello, se encuentra en que aún en la misma sociedad las

⁹⁰ ALVIN, J., *op.cit.*, p. 101

respuestas de la gente a las experiencias artísticas varían según su formación social o educativa.

En una misma sociedad se pueden encontrar seres humanos que han sido privados de ciertos contactos musicales; propiamente una educación artística que inicie en el seno de la familia y continúe en su formación escolar. Otros han sido estimulados para conocer la música y la han descubierto por sí mismos con ayuda de un especialista. Existen personas que por ignorancia sólo aceptan cierta clase de música que le ha sido impartida desde su infancia y que ha formado parte de su desarrollo personal.

Con excepción de algunas personas que presentan problemas en su estado emocional; específicamente síntomas de nerviosismo, suelen reaccionar normalmente a los elementos de la música con dinamismo e interés sensorio-emocional e intelectual. Generalmente presentan las siguientes manifestaciones: alegría, tristeza, excitación, etc. Es probable que expresen algunas reacciones emocionalmente inesperadas; que no obedezcan a una enfermedad sino a asociaciones de la música con recuerdos.

Otro factor común al desequilibrio emocional es la influencia que tiene la respuesta del hombre a la música; la mayoría de ellos, no pueden prestar atención durante un tiempo normal. Las personas que sufren trastornos fisiológicos o psicológicos,

manifiestan rasgos de inmadurez emocional o mental y no pueden seguir escuchando el ritmo musical que se les presenta.

III. 2. 4 Enfoque fisiológico de la musicoterapia

En el efecto emocional de la música; el impacto inicial es físico porque se pueden determinar las respuestas fisiológicas de las vibraciones musicales.

"El hombre percibe el sonido por su aparato auditivo, cuyos nervios son puestos en acción y llevan su efecto a través de los canales talámicos y corticales. Aún sin la vía cortical, el sonido puede despertar la actividad del sistema nervioso autónomo."⁹¹

El sonido está considerado como un elemento premusical. Si los sentidos del ser humano perciben fenómenos vibratorios; del mismo modo, el oído percibe un fenómeno vibratorio. El sonido capta una sensación de altura tonal que se produce en el caracol del oído. Es un fenómeno fisiológico que no hay que confundir con el estado vibratorio de un cuerpo; que no es más que un fenómeno físico.

El establecimiento de los sistemas musicales está basado en la observación de ciertos hechos acústicos y fisiológicos. Este examen permite establecer el principio

⁹¹ *apud. ibidem.*, p. 124

de relación entre la correspondencia de las frecuencias, de los timbres, de los volúmenes y el mecanismo audio-mental que nos permite percibir, clasificar e interpretar el sonido.

"En el mundo del sonido existen tres elementos principales:

- 1) el que concierne al dinamismo: la sensorialidad sonora.
- 2) el que concierne a la emoción por el sonido.
- 3) el que concierne a la toma de conciencia del mundo sonoro."⁹²

La discriminación perceptiva ocupa un lugar esencial en la música; establecer una distinción de los sonidos en cuanto altura, intensidad y duración. Además su función reposa en la posibilidad de diferenciar los sonidos entre ellos.

Algunas respuestas físicas a la música consisten en reflejos espontáneos. Una persona puede encontrarse inconscientemente marcando el compás al oír la música, o advertir repentinamente que su pulso se ha hecho más rápido durante una pieza musical más acelerada; éstos son reflejos involuntarios.

En la actualidad, existen algunos aparatos científicos que permiten medir los efectos de las vibraciones musicales sobre la piel y observar los reflejos pupilares involuntarios durante una experiencia musical. "Los cambios en la resistencia

⁹² *idem*

eléctrica de la piel; debido a la música, han sido determinados con electrodos que registran en un galvanómetro las reacciones del oyente.⁹³

Ciertos elementos musicales afectan de manera definida el sistema nervioso. Los sonidos graves o agudos producen un efecto correspondiente sobre el estado nervioso o el relajamiento. La percepción de los contrastes abruptos; de ásperas disonancias e inesperadas tonalidades, requieren un ajuste rápido del aparato auditivo que quizá no reacciona siempre con la presteza necesaria. La velocidad o el volumen exagerado pueden sobreestimar los nervios y producir un estado de dolor físico.

El impacto emocional de la música; por débil que sea, puede provocar ciertas respuestas fisiológicas involuntarias; tales como cambios en el ritmo o en la regularidad de la circulación sanguínea o incluso en el proceso respiratorio. Si los aparatos científicos pueden medir la actividad cardíaca y respiratoria; en consecuencia, algunos médicos han podido observar el efecto de música elegida sobre el ritmo respiratorio o del corazón.

El corazón es un órgano cuyas funciones son profundamente afectadas por factores emocionales. Los esquemas de ritmos y secuencias musicales están estrechamente ligados a ciertas funciones físicas. En la música existe una

⁹³ *ibidem.*, p. 125

combinación perceptible de tensión y relajamiento, de actividad y de descanso; que existen aún en las vibraciones de un sonido simple.

Los esquemas rítmicos y las líneas melódicas de la música; corresponden estrechamente, a características similares del organismo humano que reflejan la vida emocional e intelectual de la persona.

La participación emocional, no siempre es necesaria para que la música afecte o ayude a alguna actividad puramente física. Los esquemas rítmicos combinados con una melodía; es decir, una serie de movimientos en sonidos, han sido en todo momento un modo de aliviar la fatiga física. Aún una simple línea melódica puede contener en sí misma suficiente dinamismo para ser aplicada al ejercicio físico. Cantar o tocar un instrumento musical requiere un esfuerzo físico en el ejecutante; a veces de manera exigente. Siempre se atribuyó al canto un efecto beneficioso sobre las funciones digestivas y respiratorias, probablemente afecte a la salud física del hombre; ya que, en sí mismo puede ser un tratamiento.

El organismo humano puede ser considerado como un aparato resonante; lo mismo que un aparato rítmico sensible a la música. Los instrumentos musicales que ha inventado el hombre son; en esencia, una prolongación de las respuestas que presenta su propio cuerpo manejados por los impulsos físicos.

El cuerpo y el instrumento no son "entes" separados; ambos se complementan. Esta característica permite al ejecutante identificarse físicamente con su instrumento mediante un contacto perceptual indispensable para crear una respuesta emocional.

Cualquiera que sea la motivación emocional que acompañe al canto o a la ejecución de un instrumento musical en su proceso físico, requiere la aplicación de un dominio muscular y motor y; de una apreciación. En los niveles básicos requiere alguna percepción auditiva y táctil en la cual se constituya una válvula de descarga emocional.

De tal manera, los efectos fisiológicos de la música sobre el oyente o sobre el ejecutante son mensurables, aún cuando estén presentes algunos factores emocionales.

Las investigaciones sobre los efectos fisiológicos del sonido y de la música en el ser humano son las que a continuación se describen:

- a) Según el ritmo; incrementa o disminuye la energía muscular.
- b) Acelera la respiración o altera su regularidad.
- c) Produce un efecto marcado; pero variable, en el pulso, la presión sanguínea y la función endócrina.
- d) Disminuye el impacto de los estímulos sensoriales de diferentes modos.

- e) Tiende a reducir o demorar la fatiga y; consecuentemente, incrementa el endurecimiento muscular.
- f) Aumenta la actividad voluntaria; como escribir a máquina, e incrementa la extensión de los reflejos musculares empleados en la escritura, el dibujo, etc.
- g) Es capaz de provocar cambios en el metabolismo y en la biosíntesis de variados procesos enzimáticos.⁹⁴

III. 2. 5 Enfoque psicológico de la musicoterapia

La mujer

Las respuestas a la música que llegan primero desde un estímulo perceptual son tanto fisiológicas como psicológicas. Su interacción se traduce en un efecto general relacionado con la combinación de los diversos elementos musicales presentes en una misma obra. Una melodía ejecutada en diferentes instrumentos musicales o en distintas tonalidades, puede provocar en ella reacciones diferentes y aun algunas veces emociones de tipo opuesto.

Las respuestas psicológicas ante un estímulo musical, dependen de la capacidad del oyente o del ejecutante para comunicarse o identificarse con éste. De tal

⁹⁴ BENENZON, Rolando O., Manual de la musicoterapia. p. 34

manera, que no dependen necesariamente de la calidad de la música ni del nivel de la ejecución.

La fantasía, las asociaciones o la autoexpresión encontradas en la música, provienen de lo que ya existe en la madre; las cuales son reveladas por la propia experiencia a través de su actitud ante el embarazo y la espera al momento del parto.

La música actúa sobre los niveles del subconsciente. Es capaz de afirmar el "yo", dominar las emociones; al mismo tiempo dar un sentido de finalidad al oyente o al ejecutante. Puede sublimar algunas emociones, satisfacer el deseo de perfección a través de situaciones nobles tanto estéticas como espirituales. Asimismo, puede hacer que exprese todas las vivencias que se relacionan con su propia personalidad.

El conocimiento de la conducta humana y de su respuesta a ciertas experiencias, permite comprender el sentido y el valor de la música para aplicarla terapéuticamente.

Los principales efectos psicológicos que tiene la música sobre la mujer pueden dar origen a: la comunicación, la identificación, la asociación, la fantasía, la expresión personal y el conocimiento de sí misma.

a) La comunicación

En la actualidad se ha mencionado que la música es un medio de comunicación; es aquí donde reside su inmenso valor terapéutico. Cuando existe algún problema o desequilibrio emocional; éste se produce como resultado de la ruptura en la comunicación.

La madre, necesita de la presencia de otros seres para satisfacer sus necesidades físicas y afectivas. Por naturaleza, no ha nacido para vivir aislada. Además la necesidad de supervivencia y desarrollo ha dependido; en gran medida, de la percepción sensorial y la capacidad racional; que permiten integrarla al mundo que la rodea.

En la mujer embarazada cuando aparecen síntomas de problemas psicológicos; la mayoría de las veces repercuten en una actitud de aislamiento o inseguridad. Al mismo tiempo éstos se reflejan en el contacto y relación que normalmente mantenía con el medio social del cual formaba parte. Muchos de los procesos perceptivos, mentales y conductuales; por los cuales la madre se comunica con el mundo, son deformados por un desequilibrio emocional o fisiológico.

La música puede ayudar a toda persona a facilitar el proceso de identificación con su medio y; a su vez, comprender las fuerzas que actúan tanto en sí misma como

aquellas que existen a su alrededor. Asimismo; la mujer durante el periodo del embarazo, debe ser consciente de los estados emocionales que le inquietan y comunicarlos al cónyuge o familiares cercanos, con el objeto de que los externe y se tranquilice. Esta actividad; en gran medida, es disminuida al escuchar obras musicales que la lleven a un estado de relajación.

b) La identificación

Es evidente que el hombre cuando imitó e interpretó por primera vez los sonidos que oía, logró que formaran parte de un mundo de sonidos al cual atribuyó gradualmente una significación real o simbólica.

La música expresa sentimientos que surgen de situaciones que normalmente vive la persona. "Cuando el hombre escucha melodías aún desprovistas de ritmo y palabras, se ve llevado a la simpatía. El ritmo y la melodía proporcionan emociones de afecto e ira, de valor y templanza y; además cualidades propias del carácter."⁹⁵ Sin embargo; si el oyente no las ha experimentado nunca, no se comunicará y adoptará su propia interpretación sobre la base de sus experiencias personales.

La función con la cual está asociada la música suele condicionar a la mujer a un estado anímico particular, que puede ser receptivo o eliminado. Este condicionamiento ocurre a veces en forma rápida o a través de una lenta

⁹⁵ ALVIN, J., *op.cit.*, p.109

adaptación. Puede identificarse con la obra musical a la cual puede dar su propia interpretación; incluso puede tener el mismo estado emocional del compositor que escribió la pieza musical.

La música contiene características de identificación; tanto masculinas como femeninas, que están presentes en cualquier ser humano y que permiten que sean del agrado de todas las personas. "Toda la música de Beethoven expresa una personalidad viril; en Chopin el elemento fino es evidente; describiendo también todo el romanticismo de la época."⁹⁶ La música ha expresado algunas veces rasgos de la personalidad y el carácter sin llegar a ser necesariamente un retrato musical del ser humano.

La interpretación personal de la mujer como oyente o a la vez ejecutante de un instrumento musical; constituye la presencia de actos de recreación, que pueden responder a las necesidades que manifiesta a través de la interpretación personal de la pieza musical.

La música, permite que la madre se identifique con ella y exprese los estados emocionales que padece; revelándole los principales desórdenes que alteran el equilibrio y desarrollo armónico de su personalidad.

⁹⁶ *ibidem.*, p. 111

c) La asociación

La música forma parte de las funciones y sitios en los cuales la mujer convive de acuerdo al desempeño de varios roles sociales. No sólo la relaciona con estados de ánimo actuales; sino también con experiencias pasadas. Es decir; asimila los sonidos a menudo en forma inconsciente y retiene la música en su mente. Quizá pasajes muy breves; que puedan traerle a la memoria hechos, estados de ánimo o sensaciones asociadas con experiencias adquiridas. Asimismo; la música puede traer a la memoria sensaciones perceptuales tales como olores, contactos o colores. Muchos de los efectos emocionales se deben a la asociación con personas amigas o con la familia; incluso con diferentes vivencias.

El éxito o el fracaso de la musicoterapia depende de la relación; tanto de factores humanos como de factores musicales. Las experiencias personales sobre todo en música, parecen dejar una huella profunda en la memoria y quizá lleguen a asociarse con sentimientos de triunfo o desengaño. Varias personas son más sensibles y vulnerables a la música que a cualquier otro estímulo; aunque no posea especialmente una educación musical.

La música provoca asociaciones con experiencias de la vida real y probablemente el poder evocativo sea imaginario. La música que está compuesta de sonidos fugaces e ilusorios, puede expresar un mundo de irrealidad y de fantasía; de escape y de ensueño. La madre tiene necesidad de tales experiencias, cuando se

ve rodeada de angustia, ansiedad, nerviosismo o depresión; es decir, intranquilidad que sólo es disminuida cuando alcanza el equilibrio emocional y es capaz de distinguir entre la realidad y la irrealidad. Pero si su estado emocional está perturbado, debe desconfiarse que el valor que tiene para ella sea el producto de un escape de la realidad por la música o por cualquier otro medio.

La imaginación es una de las facultades creativas más fecundas de la mujer mientras sea conservada dentro de un límite razonable. La música al no tener palabras; tampoco presenta límites en su poder evocativo e imaginativo. Los ensueños, las fantasías, los temores emocionales, etc., han sido parte de las experiencias de toda madre que vive en un periodo de crisis emocional.

La música puede crear imágenes mentales de muchas clases: realistas, caprichosas, fantásticas, alucinatorias, etc. Una obra musical provoca estados de ánimo en los cuales la mujer se escapa hacia un mundo imaginario, se pierde o se encuentra a sí misma. Para evocar imágenes o sensaciones puede explicar su asociación con estados psíquicos en los cuales la individualidad, el tiempo o el espacio desaparecen o toman otra dimensión.

La música puede tender un puente entre lo real y lo irreal, entre lo consciente y lo inconsciente. Esta característica de la música ha sido usada en muchas situaciones. "La canción de cuna ayuda a la transición entre la vigilia y el sueño, o

traer a la memoria un recuerdo olvidado mucho tiempo atrás."⁹⁷ Además; provocar en la mente imágenes de movimiento que parecen reales. La persona que escucha la música es como un durmiente; que experimenta la sensación de ejecutar acciones físicas. Vivir mentalmente ciertas experiencias; trae como consecuencia, el que sean sólo producto de un sustituto imaginario de la acción o del movimiento. Generalmente es en esta etapa cuando la madre sueña con tener en brazos a su hijo, darle alimento, educarlo, etc., o imaginarse físicamente cómo era antes del aumento de su vientre.

d) Autoexpresión

La música tiene el poder de evocar, asociar e integrar; es por esa razón que es un recurso excepcional para expresarse y liberarse emocionalmente.

Actualmente se cree que las funciones más trascendentes de la música son las de dar a la mujer una salida emocional mediante una experiencia estética adaptada a su nivel de inteligencia y de educación.

La emoción es una reacción dinámica a ciertos estímulos y necesita una salida; porque la inhibición y la represión están entre las fuentes principales de los desórdenes mentales. Además; ésta se hace consciente sólo cuando han tomado forma mediante algún recurso de autoexpresión.

⁹⁷ ibidem., p. 117

La música como medio de autoexpresión trae a la conciencia emociones profundamente asentadas y proporciona la vía de descarga necesaria. Contribuye a revelar y despertar aquello que permanece inexpresado o duerme en el inconsciente de la madre. A veces la ayuda a descubrir en sí misma un sentimiento de belleza, una inesperada aptitud o un sentimiento de nostalgia.

Si la música puede ayudar a la mujer a explorar y a descubrir su yo interior mediante un proceso psicológico profundo; las actividades musicales pueden auxiliarla para que adquiera o incremente el conocimiento de sí misma y el conocimiento de los otros de acuerdo al desarrollo de su personalidad.

La autoexpresión consiste en que la madre se reconozca objetivamente a sí misma con conocimientos, cualidades, defectos, hábitos, valores, virtudes y habilidades; capaces de ser transmitidos a través de la convivencia con otros seres, de los cuales recibirá experiencias de retroalimentación que le permitirán incrementar su proceso de mejora personal.

Cualquiera que sea su capacidad, debe desenvolverse en un medio de acción positiva. Tiene que adquirir algunos medios de expresión como puede ser la escritura o la interpretación musical; desarrollar relaciones interpersonales sanas y conducirse en una forma social equilibrada y aceptable. Se trata de ayudarla a descubrirse a sí misma y a los demás.

Apreciar la música es una experiencia compartida que no puede ser desarrollada ni disfrutada sin el conocimiento de sí misma y sin la aptitud para comunicarse. Esta afirmación conduce a examinar la influencia de la música sobre el grupo.

f) El grupo

Si la música tiene el poder de afectar el estado de ánimo y las emociones de la madre, ejerce también una singular influencia sobre el grupo. Esta característica es interesante si se aplica al grupo con el cual comparte la instrucción de los ejercicios del método psicoprofiláctico.

La salud mental depende del equilibrio emocional que se tenga al compartir experiencias en una comunidad; en donde, la libertad de expresión individual es completamente respetada. La incapacidad para adecuarse a la sociedad y encontrar medios personales de autoexpresión es uno de los síntomas principales de perturbaciones mentales. El valor de la música; en este caso, es proporcionar una válvula emocional dentro del grupo.

La música como parte de una función social ha afectado a toda mujer que desea escucharla; siendo partícipe en la interpretación de algún instrumento musical o simplemente como espectadora. En sí misma es una influencia que integra cualquier función que aporta un sentimiento de orden, tiempo y continuidad. Además; los sonidos que penetran dentro del grupo, pueden ser percibidos por

todas. El resultado es que la música afecta en distinta manera a cada persona del grupo que se encuentra al alcance del sonido.

Los efectos de una experiencia musical son contagiosos. El grupo completo reacciona a la música fisiológica y psicológicamente lo mismo que una sola persona. Cierta tipo de música provoca en ellas una conducta armónica y ordenada; disminuyendo su falta de dominio general y el desorden emocional.

Con mucha frecuencia la música no expresa sentimientos personales sino un sentimiento del grupo; porque ha sido y sigue siendo, la expresión simbólica de una cultura, de una civilización y del modo de vivir de una sociedad. Es por ello; que las mujeres suelen identificarse con las personas que integran su grupo, porque comparten el mismo gusto por las melodías que las tranquilizan y las relajan durante la práctica de los ejercicios psicoprofilácticos y; sobre todo porque comparten la misma experiencia por ser madres y la preparación para el recibimiento de su hijo en brazos.

La música; siendo un lenguaje sin palabras, presenta también carácter internacional. Ha ayudado a que la mujer participe y se comunique con personas de otros grupos; aunque pertenecieran a distintas comunidades geográficas. A pesar de la distancia y del idioma, la ha usado como un medio de comunicación para conocer a otros seres que se encuentran alejados del medio que la rodea.

todas. El resultado es que la música afecta en distinta manera a cada persona del grupo que se encuentra al alcance del sonido.

Los efectos de una experiencia musical son contagiosos. El grupo completo reacciona a la música fisiológica y psicológicamente lo mismo que una sola persona: Cierta tipo de música provoca en ellas una conducta armónica y ordenada; disminuyendo su falta de dominio general y el desorden emocional.

Con mucha frecuencia la música no expresa sentimientos personales sino un sentimiento del grupo; porque ha sido y sigue siendo, la expresión simbólica de una cultura, de una civilización y del modo de vivir de una sociedad. Es por ello; que las mujeres suelen identificarse con las personas que integran su grupo, porque comparten el mismo gusto por las melodías que las tranquilizan y las relajan durante la práctica de los ejercicios psicoprofilácticos y; sobre todo porque comparten la misma experiencia por ser madres y la preparación para el recibimiento de su hijo en brazos.

La música; siendo un lenguaje sin palabras, presenta también carácter internacional. Ha ayudado a que la mujer participe y se comunique con personas de otros grupos; aunque pertenecieran a distintas comunidades geográficas. A pesar de la distancia y del idioma, la ha usado como un medio de comunicación para conocer a otros seres que se encuentran alejados del medio que la rodea.

La humanidad ha podido construir poco a poco una herencia musical común a varios pueblos y generaciones; lo que al mismo tiempo, enlaza composiciones pasadas con las actuales.

La música expresa los sentimientos del grupo en función de la comunidad; en la cual, los participantes comparten los mismos asuntos o los mismos intereses. Asimismo, permite una libertad de expresión individual con respecto a los demás integrantes; obteniendo que éste sea un medio de comunicación en el cual intervenga directamente la musicoterapia.

Cuando la madre asiste una vez a la semana al grupo destinado para practicar los ejercicios psicoprofilácticos y la preparación para el momento del parto, comienza a identificarse con las demás integrantes; de tal manera, que no se siente la única persona capaz de experimentar angustia, ansiedad, depresión o nerviosismo. Aprende que estas emociones son colectivas por la etapa que están viviendo. Sólo se da cuenta que; en la medida en que externa sus emociones, sentirá alivio y comprensión. Este proceso se verá reforzado a través de una adecuada relajación con ayuda de la música. Posteriormente vivificará emociones agradables, como optimismo, tranquilidad, seguridad, serenidad, esperanza y tranquilidad; capaces de ser transmitidas a su cónyuge, a su hijo y al resto de la familia.

La música favorece el establecimiento de las relaciones interpersonales múltiples entre todos los miembros; tanto oyentes como ejecutantes; permitiendo que cada integrante comparta una disciplina en común; es decir, la apreciación musical.

En el caso de la mujer embarazada, la pertenencia al grupo no sólo corresponde a la finalidad de prepararse para el momento del alumbramiento; sino que es más trascendental, es ser aceptada por las relaciones interpersonales que ha desarrollado ; las cuales, responden al deseo fundamental de todo ser humano de ser necesitado y querido por sus semejantes.

La música, acerca a las personas con el propósito de que interactúen. El entusiasmo del grupo y las características distintivas de los elementos musicales son factores primordiales. Asimismo, proporciona un conjunto estructurado de componentes sensoriales, motores, intelectuales, emocionales, educativos y sociales; en los cuales, la mayor parte de las participantes se identifican. Unifica al grupo para la acción común y es la manera de convivencia; lo que cambia algunas de las actitudes que se tienen fuera de la práctica de los ejercicios psicoprofilácticos y de las actividades musicales.

La madre puede ser guiada de modo sutil a mejorar y cambiar en sí misma aquello que no le permita desarrollarse armónicamente e integrarse; en primer lugar, a la

familia a la cual pertenece y a la sociedad que integra el medio para desempeñar adecuadamente el o los roles que libremente adquirió.

III. 2. 6 Enfoque educativo de la musicoterapia

"La música debe jugar un rol importante en la educación en general; pues ella, responde a los deseos más diversos del hombre. El estudio de la música, es el estudio de uno mismo."⁹⁸ El organismo humano es susceptible de ser educado eficazmente considerando el orden e impulso de la música; porque el ritmo musical y el corporal, son el resultado de movimientos sistemáticos, ordenados y modificados que forman una verdadera identidad.

La relación entre el método psicoprofiláctico y la musicoterapia radica en la siguiente cuestión: El valor terapéutico de la música proporciona una ayuda insustituible que puede ofrecer apoyo a diversos tratamientos médicos como es el caso del método psicoprofiláctico. Su aplicación moderna requiere la combinación de algunas disciplinas médicas y musicales; de tal forma, que si se toma en cuenta la finalidad que se pretende alcanzar en el parto natural; la cual, es encontrar un estado óptimo de relajación y aceptación ante el momento del trabajo del parto, en gran medida este planteamiento se verá reforzado por los ejercicios provenientes de la musicoterapia.

⁹⁸ BENENZON, R., Manual de musicoterapia . p. 35

familia a la cual pertenece y a la sociedad que integra el medio para desempeñar adecuadamente el o los roles que libremente adquirió.

III. 2. 6 Enfoque educativo de la musicoterapia

"La música debe jugar un rol importante en la educación en general; pues ella, responde a los deseos más diversos del hombre. El estudio de la música, es el estudio de uno mismo."⁹⁸ El organismo humano es susceptible de ser educado eficazmente considerando el orden e impulso de la música; porque el ritmo musical y el corporal, son el resultado de movimientos sistemáticos, ordenados y modificados que forman una verdadera identidad.

La relación entre el método psicoprofiláctico y la musicoterapia radica en la siguiente cuestión: El valor terapéutico de la música proporciona una ayuda insustituible que puede ofrecer apoyo a diversos tratamientos médicos como es el caso del método psicoprofiláctico. Su aplicación moderna requiere la combinación de algunas disciplinas médicas y musicales; de tal forma, que si se toma en cuenta la finalidad que se pretende alcanzar en el parto natural; la cual, es encontrar un estado óptimo de relajación y aceptación ante el momento del trabajo del parto, en gran medida este planteamiento se verá reforzado por los ejercicios provenientes de la musicoterapia.

⁹⁸ BENENZON, R., *Manual de musicoterapia*. p. 35

Si se toman en cuenta los beneficios que se consiguen a nivel tanto psicológico como educativo, se puede encontrar que la madre elimina automáticamente diversos estados emocionales negativos que sólo la conducen a aumentar cada vez más sus temores; impidiéndole encontrar un equilibrio emocional que en gran parte se verá reflejado en la relación que mantiene tanto con su cónyuge como con su hijo. Asimismo; un estado de optimismo, tranquilidad, serenidad y quietud pueden llevarla a afrontar con seguridad y valentía tanto las molestias físicas y emocionales que son naturales a todo embarazo, como las que corresponden al momento del propio alumbramiento. En la medida en que utilice la música como medio de comunicación y expresión de emociones, podrá externarlas a su cónyuge, compañeras del grupo psicoprofiláctico y otros familiares.

El vínculo afectivo de la madre y el hijo y; el de los cónyuges, puede acrecentarse con ayuda de la música. Esto es posible, porque la melodía desarrolla sentimientos de afectividad que la mujer posteriormente transmitirá a su hijo; permitiéndole que le exprese toda una gama de sus propias emociones. Además, los impactos exteriores como pueden ser el apoyo, la comprensión, el cariño del cónyuge y familiares; también producen en ella reacciones positivas.

Al escuchar una obra musical se puede constatar; primeramente, una reacción instintiva al impacto exterior; ya sea, una actitud de acogida si se juzga agradable el sonido, o bien una actitud de defensa si se juzga desagradable el sonido.

Después; es cuando se hace el paso oír-escuchar; esto lo hace llevada por un deseo o una emoción generalmente agradable.

Actividades como son cantar, bailar, reír y compartir experiencias cotidianas; son expresiones de amor que establecen un contacto profundo con el esposo y el hijo por nacer, creando una de las relaciones humanas más importantes y trascendentales. Al acariciar a su hijo a través del vientre, al narrarle un cuento, al cantarle o tararearle canciones, permite que se establezca una relación armoniosa entre movimiento y emoción que conducirán a una estabilidad y equilibrio emocional. Si la madre baila, disminuye tensiones y comparte a su hijo una emoción placentera; porque escucha música que le agrada y la hace sentir tranquila logrando transmitir todos estos sentimientos de alegría tanto para ella como para su esposo.

Otra de las compensaciones que los cónyuges y el hijo pueden conseguir; por medio de la música, es el aumento notable del grado de sensibilización. Esto es importante, porque refleja una capacidad superior que posibilita al ser humano poseer admiración ante la presencia de las obras que realiza el hombre o incluso tener la suficiente capacidad para contemplar las cosas que se encuentran en la naturaleza y en el universo del cual forma parte. Esto conlleva directamente a que la madre dé entrada a emociones que la hagan sentirse feliz; contenta consigo misma y con la etapa que está viviendo.

La música permite que se expresen y comuniquen muchas de las emociones que se encuentran en el interior de la mujer; que le impiden reflejarlas y externarlas. De tal forma, si opta por escuchar una música alegre y rítmica o una música lenta y melancólica; indudablemente pondrá en conocimiento y expresará tanto a su cónyuge como a su hijo el estado emocional en el que se encuentra. Además, podrá conseguir consuelo y tranquilidad porque está compartiendo sus sentimientos con las personas que más ama.

La naturaleza del sonido y la psicología de la música; dentro del incremento de la investigación especializada, han considerado la invención de aparatos científicos para descubrir o combatir todo tipo de problemas emocionales.

La música permite que la madre; durante el periodo del embarazo, adquiera un estado de relajación profunda reduciendo al máximo los momentos de desequilibrio emocional. Además; ayuda a que experimente y vivencie con plenitud y tranquilidad el periodo de los nueve meses hasta el momento del alumbramiento.

La "relajación progresiva" es; probablemente, la técnica de relajación más eficaz que existe. Esta técnica permite relajar completamente el cuerpo mientras la mente se mantiene en un estado de alerta. Al realizar los ejercicios, podrá sentir que la actividad de los músculos, el ritmo cardíaco y el respiratorio se volverán más

lentos, logrando que al finalizarlos se encuentre más descansada, con más energía y dispuesta a reanudar las actividades del día.

La musicoterapia; además de proporcionar un beneficio educativo para que la madre complemente el proceso de relajación y tranquilidad emocional, genera un beneficio secundario que interviene con el desarrollo de la sensibilización musical de su hijo a temprana edad; específicamente desde los primeros meses de gestación.

Algunos de ellos a continuación se expresan:

Desde el momento en que el óvulo se une al espermatozoide y anida en el útero materno para gestar al nuevo ser; éste ya se encuentra en contacto con las pulsaciones del latido cardíaco, con innumerables sensaciones, vibratorias, de movimiento y sonido dadas por el resonar de las paredes uterinas, por los ruidos intestinales de la madre, por la respiración, por los diferentes estados gravitacionales, etc. Se entiende que durante un primer tiempo sólo percibirá fenómenos vibratoriales y gravitacionales.

A medida que el niño se desarrolla, va adquiriendo la sensación y la importancia de ese latido que siente en todo su cuerpo y que de alguna manera percibe como esencial para su vida.

Toda alteración en el suministro de sangre por el cordón umbilical provoca estados de estrés o de alarma fetal; o sea, que el incremento del instinto de vida o de muerte estaría en estrecha relación con los latidos cardiacos que impulsan el flujo sanguíneo; desde la madre al feto, a través del cordón umbilical. Estas alteraciones se asocian con otros sonidos como los de la inspiración y expiración de la madre que podrían anticipar o acompañar a los del incremento del latido, o incluso con fenómenos vocales que llegarían deformados. Es por ello, la importancia de que la mujer permanezca tranquila y elimine cualquier emoción que le genere tensión; debido a que este sentimiento también le es transmitido a su hijo.

El niño percibe los sonidos a través de su sistema auditivo; por medio de la percepción vibracional. En esta percepción del sonido se realiza una percepción sensorial; es decir, como un todo indiferenciado donde el factor más importante es el movimiento.

La relación entre el ritmo y el ser humano debe buscarse desde el contacto sonoro que el hijo manifestó en el útero a través de la música. Esta última, permite que evoque a la madre y recuerde la relación que mantenía con ella y con su padre durante los meses de espera hasta el momento del alumbramiento.

"En la semana dieciocho de gestación se estructura el oído perfectamente y se encuentra desarrollado para oír. En la semana veintiocho las respuestas del niño hacia el sonido son conscientes y funcionales."⁹⁹

El niño desde antes de nacer mantiene una estrecha relación con la música. Después de pasar nueve meses escuchando el latido del corazón materno, ha aprendido acerca del ritmo; por eso, cuando nace, adquiere la facilidad para obtener conocimientos de tono, melodía y otros elementos musicales. De acuerdo con las investigaciones del Dr. DeCasper, los recién nacidos reconocen el lenguaje de su madre; el cual, estuvieron escuchando dentro del útero en los periodos del quinto al noveno mes de nacimiento.

"Durante la permanencia del niño en el útero, puede comenzar a desarrollar la memoria, el oído, la facultad de imitación, etc.; debido a que estas capacidades musicales residen en el hemisferio cerebral derecho junto a las visuales y a las espaciales. Desarrollándolas, se logra una evolución armónica y equilibrada del cerebro; además permite la formación de una estructura prelógica o prematemática que facilitará posteriores aprendizajes."¹⁰⁰ La música ayuda a que el hijo aprenda a escuchar; va dirigida a su imaginación y favorece su creatividad. Acrecienta su sensibilidad; haciéndole apreciar más lo que le rodea, porque lo acerca con la naturaleza y el medio del cual formará parte.

⁹⁹ *ibidem.*, p. 38

¹⁰⁰ VERNY, Thomas, *El vínculo afectivo con el niño que va a nacer.*, p. 201

La formación musical debe comenzar desde la etapa intrauterina; es decir, cuando la mujer tiene alrededor de cinco meses de embarazo porque en el vientre es cuando comienza su aprendizaje. Aunque el hijo por nacer no pueda entender ni descifrar el lenguaje; sabe lo que su madre siente acerca de sí misma y de su esposo.

El vientre es una cámara de sonido; en el cual, el hijo escucha constantemente el movimiento de la digestión, la respiración, el fluir del líquido amniótico y los latidos del corazón. "Escucha la voz materna; porque la conducción del sonido es a través del agua y de los huesos; siendo mucho más rápida que por aire."¹⁰¹ Inmediatamente después del nacimiento, muestra preferencia por los sonidos escuchados prenatalmente. Estos sonidos ejercen sobre él un efecto de armonía y tranquilidad, al asociarlos con sensaciones de placer, seguridad y amor; que se relacionan directamente con la figura materna y paterna; disminuyéndole cualquier tipo de tensión.

Estimular al hijo por nacer con bellas melodías, tonos, sentimientos y cualidades, le ayuda a desarrollar las células cerebrales y el sistema nervioso; el aprendizaje auditivo, la preparación verbal y musical y; la memoria.

¹⁰¹ *idem*

Lo que se ha descubierto por medio de la tecnología de este siglo, como son los hologramas, ultrasonidos y las lentes de fibras ópticas; han permitido ver el movimiento del hijo dentro del útero; al darle a escuchar melodías que relajen a la madre, le generan sentimientos de alegría y optimismo como pueden ser composiciones de Vivaldi, Bach, Haendel, entre otros clásicos.

Una vez que se han expuesto los diversos beneficios que puede obtener la madre con ayuda de la música; durante la práctica de los ejercicios psicoprofilácticos y enunciar las repercusiones que tiene tanto para su hijo como para su esposo, se esclarece la importancia que desde antes de la concepción; específicamente en el matrimonio, los cónyuges se encuentren completamente unidos y en estrecha comunicación siendo partícipes de las siguientes cuestiones:

* Conocimiento de las características fisiológicas, psicológicas, sociales y aspectos educativos que experimentará la mujer durante el embarazo hasta el momento del alumbramiento.

* Encontrar un método que permita relajar y conseguir un estado de optimismo en la madre, con la finalidad de que el resultante equilibrio emocional pueda ser transmitido a su hijo y esposo; para ello, se recomienda la práctica de los ejercicios psicoprofilácticos.

* Descubrir la importancia de la música como un medio educativo que apoye los ejercicios psicoprofilácticos; permitiendo que la madre se relaje, manifieste y exprese las emociones que le inquietan y perturban, como pueden ser: la tristeza, el nerviosismo, la angustia, ansiedad o depresión y; adquiera emociones agradables como pueden ser: la alegría, tranquilidad, serenidad, seguridad y optimismo presentes durante los nueve meses de espera hasta el momento del parto.

Si se descubren y conocen los criterios anteriores; por añadidura la vivencia del embarazo y el momento del parto serán experiencias gratificantes para los padres, llenas de respuestas agradables porque enfrentarán con plena conciencia, valentía, compromiso y responsabilidad todos los cambios naturales propios de la gestación.

**CAPÍTULO IV. PROPUESTA DE UN CURSO DE MUSICOTERAPIA
PARA MUJERES EMBARAZADAS**

IV. 1 Fundamentación e identificación del problema

En la actualidad se alude con frecuencia la necesidad de ayudar a la mujer durante el embarazo. Suele ser común escuchar comentarios referentes a la falta de preparación tanto física como mental, que las futuras madres afrontan y las posibles repercusiones en el hijo que está por nacer.

Es evidente la presencia de ciertos estados emocionales que llegan a ocasionarle intranquilidad e inseguridad, impidiéndole un desarrollo armónico tanto en sí misma como en la relación con su esposo e hijo.

Si se toman en cuenta las circunstancias por las que atraviesa "hoy" toda mujer; se descubriría el hecho de que día tras día aumentan más sus labores y responsabilidades como respuesta al avance y al progreso de la humanidad. En gran medida, estos cambios han sido satisfactorios porque han permitido la disminución de algunas limitaciones que por años le habían impedido un crecimiento no sólo en su vida familiar, sino inclusive en su participación dentro del ámbito profesional.

Algunas de las emociones que se originan en la madre, pueden ser provenientes del medio que la rodean (ámbito familiar, profesional y comunitario); así como de los cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que ocurren en el embarazo. Es

por ello, la importancia de orientar a la mujer durante este periodo, para que tome conciencia y encuentre un tiempo que sea especialmente dedicado para relajarse y eliminar cualquier tipo de estado emocional que le dificulte mantenerse en armonía y equilibrio durante el proceso de gestación hasta el momento del parto.

Se sugiere un curso basado en la musicoterapia que apoye y complemente el proceso de relajación que se obtiene durante la práctica de los ejercicios del método psicoprofiláctico; de esta forma, la madre conseguirá un medio; que a nivel educativo, le permita comprender la importancia de vivir con alegría y estabilidad emocional durante el embarazo. Además, reconocerá que todo el perfeccionamiento que comienza a adquirir no puede quedarse sólo en ella, sino que deberá ser extensivo hacia su cónyuge y hacia su hijo.

IV. 2 Objetivo de la investigación

El principal objetivo de esta investigación es comprender los estados emocionales que experimenta la mujer durante su embarazo y sus reacciones ante éstos, con la finalidad de diseñar un curso de musicoterapia; en el cual, se recomiende la relajación, se consiga un equilibrio emocional y un desarrollo armónico e integral a través de la música y los ejercicios del método psicoprofiláctico.

IV. 3 Diseño de la Investigación

El diseño que se ha elegido para la presente investigación es el denominado: Descriptivo Transversal.

Es de carácter descriptivo porque muestra los datos y las circunstancias de las mujeres embarazadas que acuden actualmente al Hospital Santa Teresa a practicar los ejercicios del método psicoprofiláctico.

Es de carácter transversal porque de la información obtenida; no se pretendió realizar un seguimiento en un tiempo establecido.

IV. 4 Sujetos de estudio

Los sujetos de estudio elegidos para esta investigación fueron:

- Mujeres adultas en etapa del embarazo; específicamente entre el quinto y el séptimo mes,
- Edad de 25 a 35 años,
- Escolaridad mínima: media superior,
- Nivel socioeconómico: medio y medio- alto,
- Que acostumbren escuchar música,

-Que asistan regularmente a practicar los ejercicios del método psicoprofiláctico en el Hospital Santa Teresa, ubicado en la calle de Acueducto Río Hondo # 20, Colonia Lomas Virreyes, Delegación Miguel Hidalgo.

-Que pertenezcan a los dos grupos de señoras que concurren los días jueves de diez a once y media de la mañana y, de once y media a una de la tarde.

La muestra representativa en total fue de 20 señoras, conformadas por ambos grupos.

Esta institución hospitalaria ha impartido por casi veintidós años cursos sobre orientación y preparación para:

- * El embarazo,
- * El parto y,
- * El post-parto.

Dichos cursos inician: a partir del quinto mes de embarazo; una vez a la semana en diferentes horarios tanto matutino como vespertino, de lunes a jueves con una duración de hora y media cada grupo. Después, dependiendo de la fecha probable de parto, se imparten siete sesiones en compañía de su cónyuge en horario nocturno con una duración de dos horas cada grupo. Posteriormente, las madres que deseen conformar un nuevo grupo después del nacimiento de su hijo, asistirán

una vez a la semana en diferentes horarios tanto matutino como vespertino, de lunes a jueves con una duración de hora y media cada grupo.

IV. 5 Variables de estudio

- Los cambios psicológicos que manifiesta la mujer durante el embarazo.

- La reacción fisiológica de la mujer, al escuchar la música de su preferencia.

- La reacción psicológica que presenta la mujer al escuchar la música de su preferencia.

- La trascendencia educativa que obtiene la mujer al escuchar música durante el embarazo.

IV.6 Diseño del Instrumento

CATEGORÍA	OBJETIVO	PREGUNTAS
* Aspectos Psicológicos del embarazo	* Conocer cuáles son los cambios emocionales que experimenta la mujer durante el embarazo; así como saber qué es lo que hace para encontrar un equilibrio emocional	p. 1, 2, 3, 4, 5,6
* Aspectos Fisiológicos de la musicoterapia	* Conocer cuál es la reacción fisiológica y el tipo de música que prefiere escuchar la mujer durante el embarazo	p.7,10,13,14
* Aspectos Psicológicos de la musicoterapia	*Conocer cuál es la reacción psicológica y anímica de la mujer que elige escuchar música durante el embarazo	p.8,9,11,1,2,14
* Aspectos educativos de la musicoterapia	*Conocer si la trascendencia educativa de la música como terapia es reconocida por la mujer durante el embarazo	p.15,16,17,18

IV. 7 Instrumento de recolección de datos

El instrumento utilizado en la presente investigación fue la encuesta; al ser un medio que proporcionó la opinión de las mujeres durante el embarazo. Además; si se toma en cuenta la situación por la que atraviesa la madre en esta etapa y el número de personas a las cuales va dirigido este estudio, se infiere el que se recurra a esta herramienta por ser de fácil aplicación e interpretación. Asimismo; debido a que la persona que contesta no especifica sus datos personales, se siente con plena confianza y disposición para externar objetivamente la respuesta a las preguntas planteadas.

La encuesta consta de un total de 18 preguntas, de opción múltiple, de respuesta cerrada. (Ver Anexo 1)

IV. 8 Trabajo de Campo

El trabajo de campo (aplicación de encuestas) se dividió en dos etapas:

La primera parte, tuvo como objeto: la realización y preparación del instrumento que se utilizó para la recolección de los datos.

La segunda parte, fue cuando se llevó la encuesta a las instalaciones del Hospital Santa Teresa y se aplicó a las mujeres embarazadas que conformaron la muestra representativa de la presente investigación.

El instrumento fue asignado con una explicación previa del por qué y para qué del mismo, se intentó establecer un clima de confianza para que las respuestas proporcionadas se hicieran con plena tranquilidad y sinceridad.

El tiempo promedio en su aplicación, fue de 5 minutos por persona; si se consideran las 20 personas que conformaron el total de la muestra, se obtiene una duración de una hora con cuarenta minutos.

IV. 9 Elaboración de los datos

Realizado y aplicado el instrumento, se prosiguió con la concentración de resultados de las 20 encuestas. En todas se observó que las preguntas fueron contestadas por completo y ninguna de ellas fue anulada.

Posteriormente se efectuó una revisión preliminar de la información obtenida y se leyeron las respuestas de cada encuesta, con el objeto de analizar las preguntas y obtener grupos de respuestas semejantes por cada reactivo.

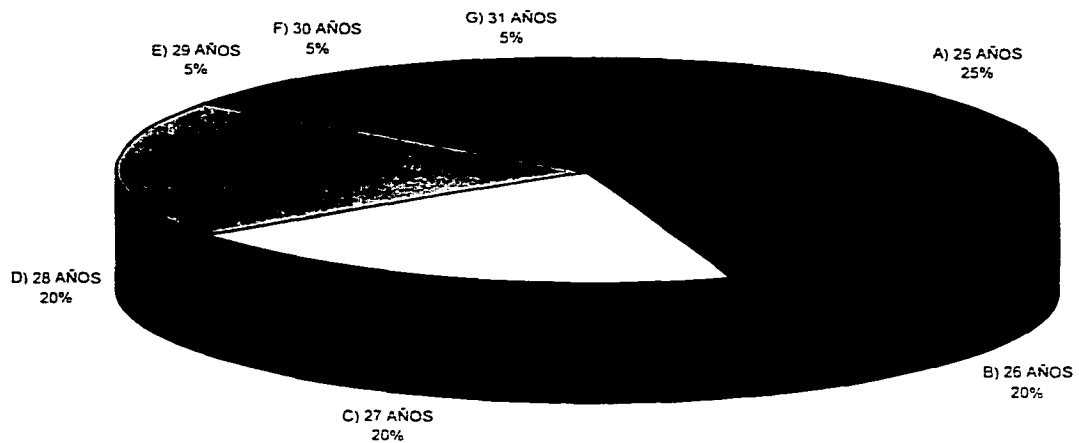
IV. 10 Tabulación, análisis e interpretación de resultados

La presentación de resultados se llevó a cabo en dos fases: la tabulación y el análisis e interpretación de resultados.

IV. 10. 1 Tabulación de resultados

La descripción de resultados se representará de la siguiente manera: se expondrá la gráfica de cada pregunta, junto con las respuestas a la misma y su respectivo porcentaje.

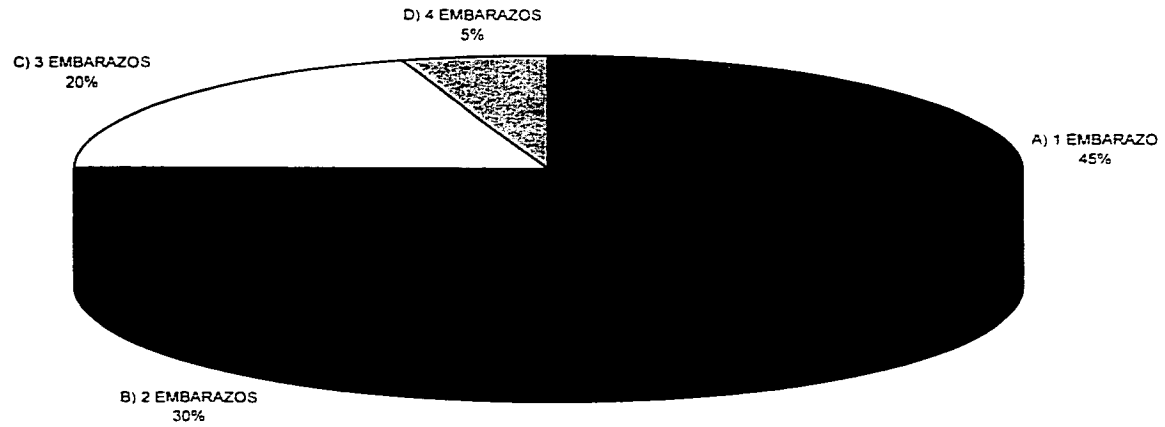
EDAD DE LAS PERSONAS QUE CONTESTARON



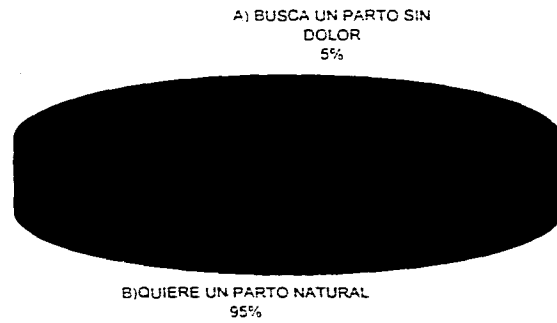
ESCOLARIDAD



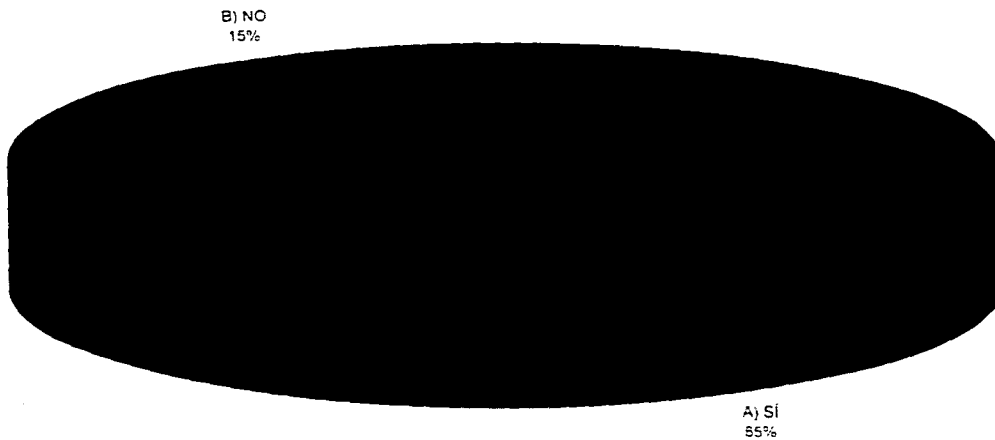
1.-¿CUÁNTOS EMBARAZOS HA TENIDO TOMANDO EN CUENTA ESTE ÚLTIMO?



2.- PREFERE PRACTICAR EL MÉTODO PSICOPROFILÁCTICO PORQUE:

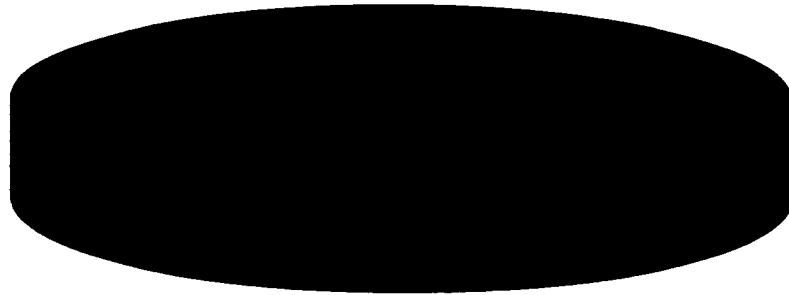


3.- ¿SU ESPOSO ACOSTUMBRA ALENTARLA PARA QUE REALICE SUS EJERCICIOS PSICOPROFILÁCTICOS?



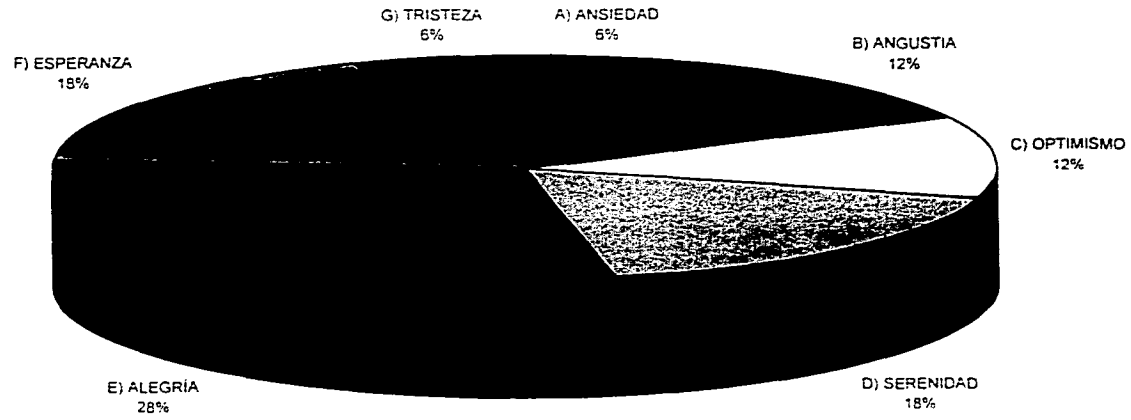
4.-¿HA SENTIDO ÚLTIMAMENTE CAMBIOS EN SU ESTADO DE ÁNIMO?

B) NO
10%

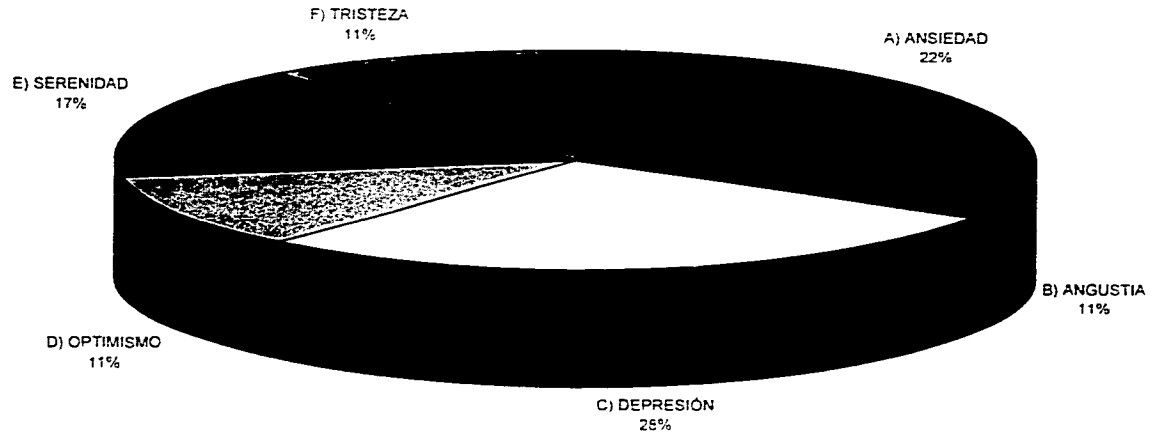


A) SI
90%

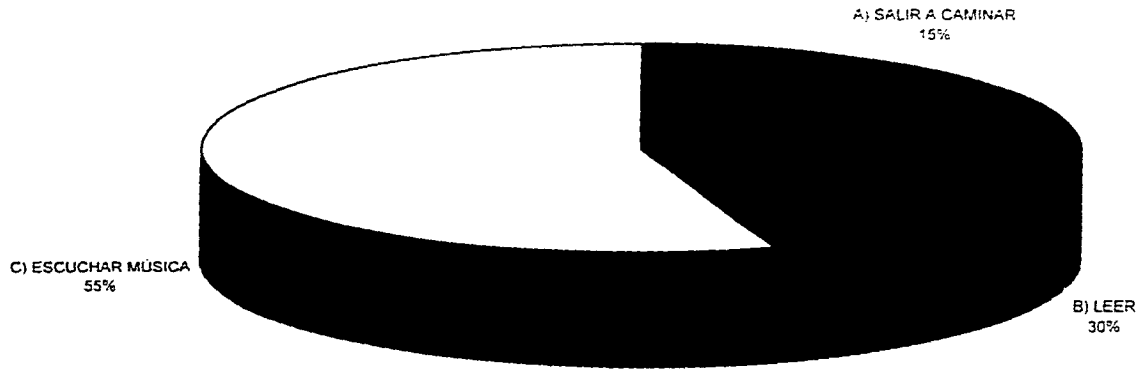
5.-DURANTE SU EMBARAZO: A)¿QUÉ TIPO DE EMOCIONES HA EXPERIMENTADO CON MAYOR FRECUENCIA?



5.- DURANTE SU EMBARAZO: B) ¿QUÉ TIPO DE EMOCIONES HA EXPERIMENTADO CON MENOR FRECUENCIA?

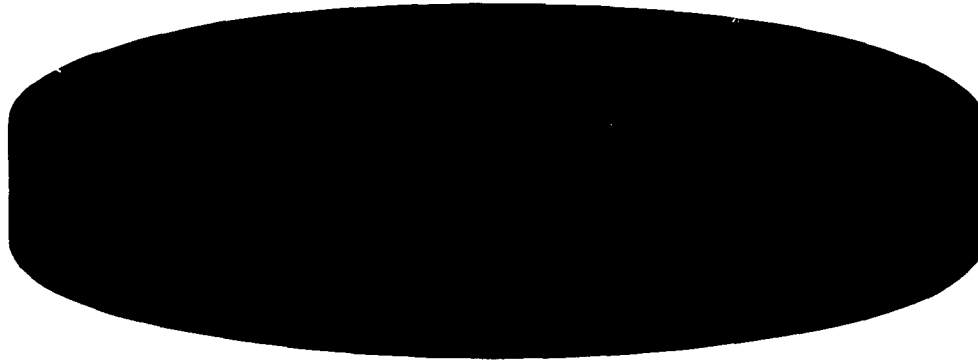


6.-¿SI QUISIERA RELAJARSE QUÉ MÉTODO SEGUIRÍA?



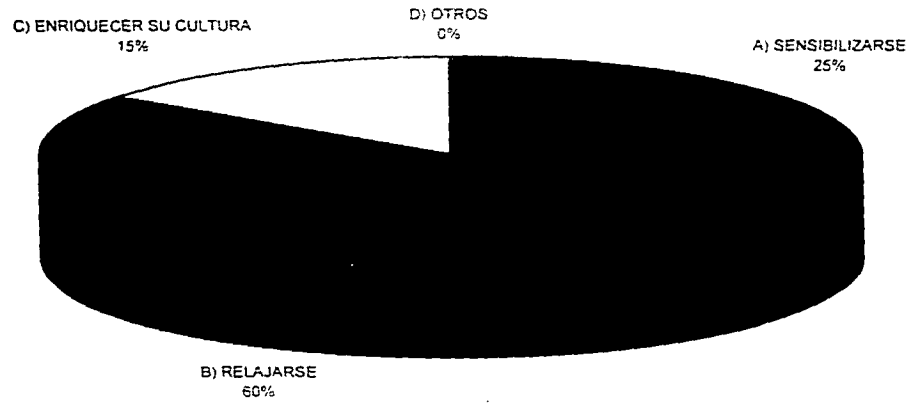
7.- ¿ACOSTUMBRA ESCUCHAR MÚSICA CUANDO REALIZA SUS ACTIVIDADES COTIDIANAS?

B) NO
10%



A) SI
90%

8.- CONSIDERA QUE ESCUCHAR MÚSICA DURANTE SU EMBARAZO LA AYUDA A:



9.- CUANDO ESCUCHA MÚSICA GENERALMENTE:

B) SE SIENTE CONTENTA
20%



A) SE TRANQUILIZA
80%

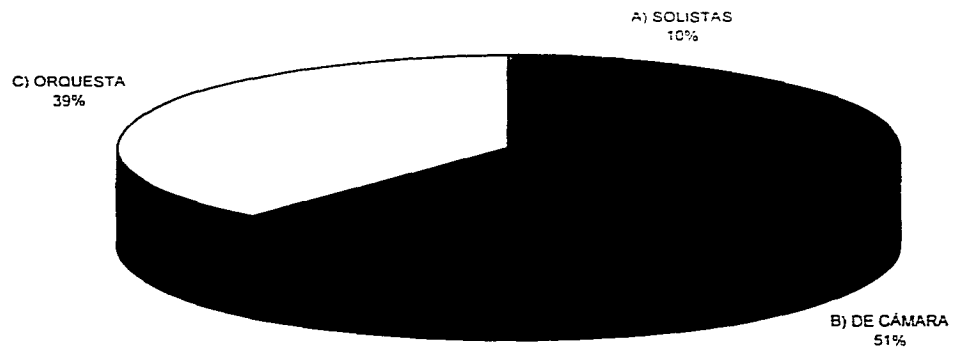
10.-¿QUÉ TIPO DE MÚSICA SUELE SER SU PREFERIDA?: A) MÚSICA EN ESPAÑOL

B) OTROS. NINGUNA DE
TODAS LAS ANTERIORES
10%



A) BALADA
90%

10.-¿QUÉ TIPO DE MÚSICA SUELE SER SU PREFERIDA?:B) MÚSICA CLÁSICA

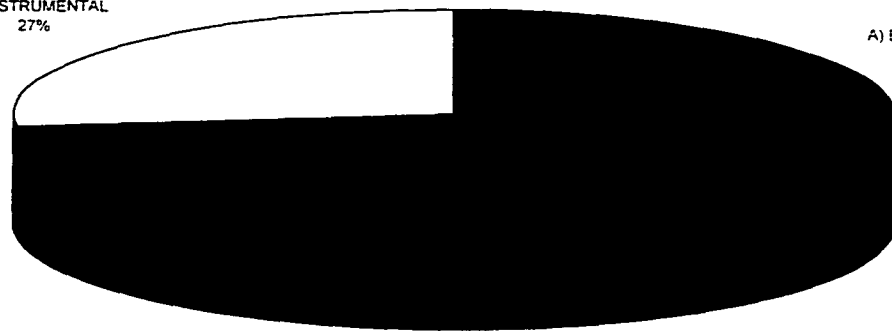


10.-¿QUÉ TIPO DE MÚSICA SUELE SER SU PREFERIDA?: C)MÚSICA MODERNA-EXTRANJERA

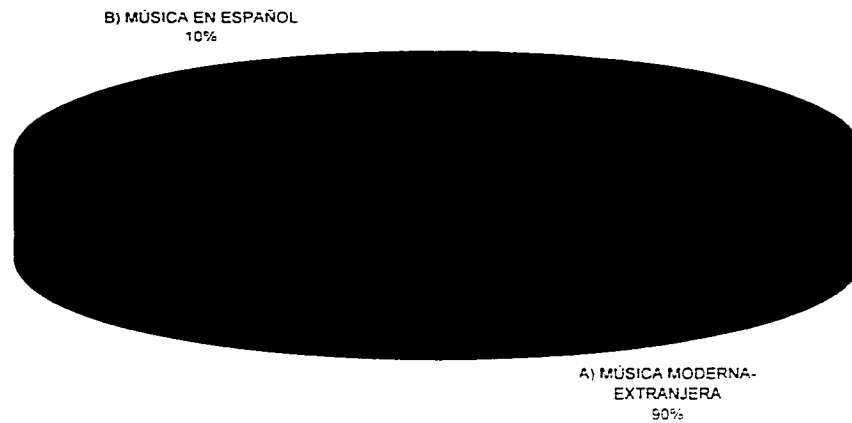
C) INSTRUMENTAL
27%

A) BALADA
37%

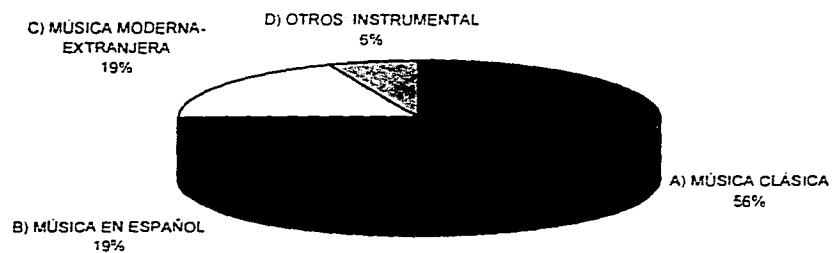
B) ROCK-POP
36%



11.-¿QUÉ TIPO DE MÚSICA CONSIDERA QUE LE PODRÍA OCASIONAR UN ESTADO DE TRISTEZA, MANIFIESTO EN UN NERVIOSISMO, UNA ANSIEDAD, UNA ANGUSTIA O UNA DEPRESIÓN?

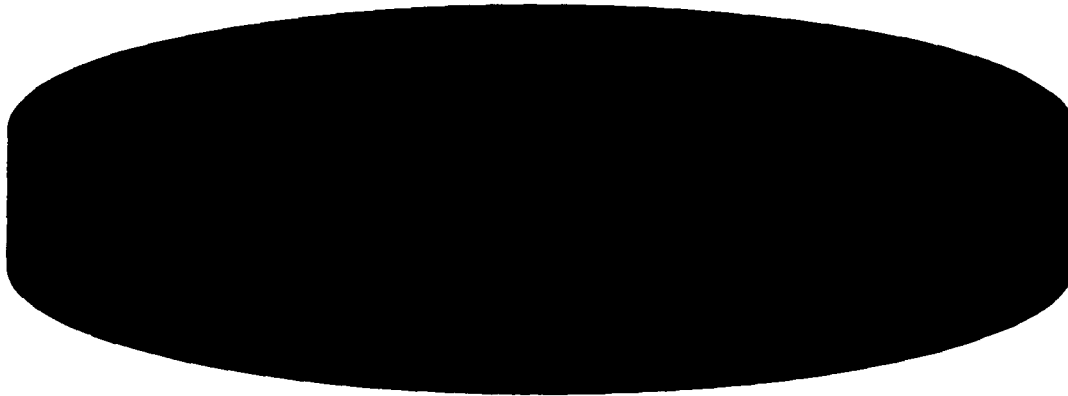


12.-¿QUÉ TIPO DE MÚSICA CONSIDERA QUE LE PODRÍA OCASIONAR UN ESTADO DE OPTIMISMO, MANIFIESTO EN UNA TRANQUILIDAD, UNA QUIETUD O UNA SERENIDAD?



13.-¿EN QUÉ VOLUMEN DE SU APARATO DE SONIDO ACOSTUMBRA ESCUCHAR MÚSICA?

B) BAJO
10%



A) MEDIO
90%

14.-¿ACOSTUMBRA ESCUCHAR MÚSICA DURANTE LA PRÁCTICA DE SUS EJERCICIOS PSICOPROFILÁCTICOS?



A) SÍ
100%

15.-¿CONSIDERA QUE POR MEDIO DE LA MÚSICA PUEDE FORTALECER EL VÍNCULO AFECTIVO QUE TIENE CON SU HIJO(A)?

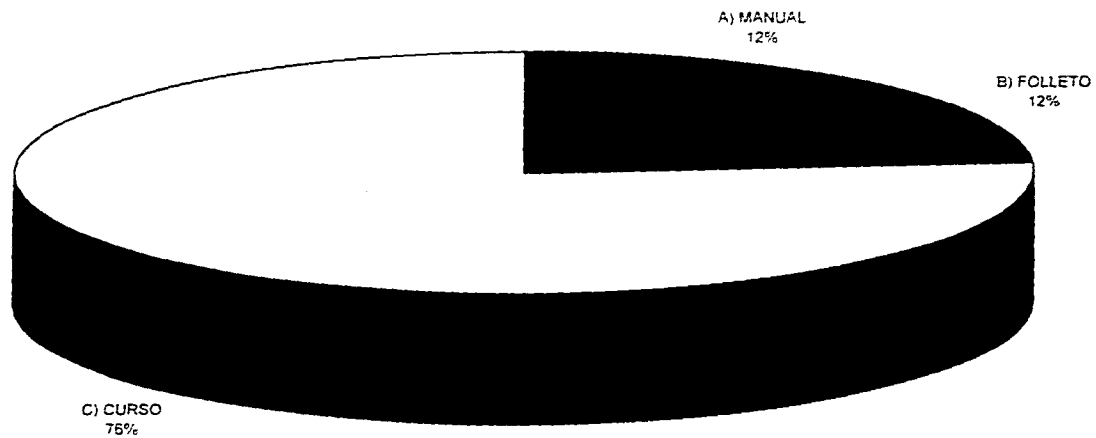


16.-¿ESTARÍA DISPUESTA A REALIZAR PROXIMAMENTE SUS EJERCICIOS PSICOPROFILÁCTICOS
CON MÚSICA?



A) SI
100%

17.-¿CÓMO LE GUSTARÍA PRACTICARLO?



18.-¿QUÉ TEMAS LE GUSTARÍA CONOCER CON MAYOR PROFUNDIDAD?



IV.10. 2 Análisis e Interpretación de resultados

Con base en las respuestas obtenidas de cada una de las preguntas, se interpretó su significado lo que permitió un mejor análisis, profundidad y enfoque a las mismas; detectándose lo siguiente:

El total de las mujeres a las cuales se les aplicó la encuesta fueron 20.

Con respecto a la edad: el 25% presentó la edad de 25 años. El 20% presentó la edad de 26 años. El 20% presentó la edad de 27 años. El 20% presentó la edad de 28 años. El 5% presentó la edad de 29 años. El 5% presentó la edad de 30 años. El 5% presentó la edad de 31 años.

El 45% expresó haber cursado estudios hasta el nivel Medio Superior. El 55% manifestó haber cursado estudios hasta el nivel de Licenciatura. Ninguna expresó haber cursado estudios del nivel de Posgrado como: Maestría, Doctorado o algún otro grado académico.

El 45% demostró ser madre primeriza; al expresar que contando el actual habían comenzado a vivir la experiencia de un embarazo. El 30% manifestó que habían vivido la experiencia de dos embarazos. El 20% expresó que habían vivido la experiencia de tres embarazos. El 5% manifestó que habían vivido la experiencia de cuatro embarazos; de tal manera que la mayoría de ellas se concentra entre el

primero y el segundo. Ninguna expresó que había vivido más de cuatro embarazos.

El 95% demostró que prefería practicar el método psicoprofiláctico, queriendo compartir al igual que su hijo la experiencia del nacimiento a través de un parto natural. El 5% expresó que prefería practicar el método psicoprofiláctico porque buscaba un parto sin dolor. Ninguna manifestó que lo había elegido por recomendación o por alguna otra razón.

El 85% expresó que su esposo acostumbraba alentarla para que realizara los ejercicios psicoprofilácticos. El 15% manifestó que la participación de su esposo no era la suficiente como para alentarla a que practicara los ejercicios psicoprofilácticos.

El 90% expresó que existían últimamente cambios en su estado de ánimo. El 10% manifestó que en el tiempo que llevaban de embarazo, no se presentaba en ellas algún tipo de cambio emocional.

Durante el embarazo, el 28% expresó que la emoción que habían experimentado con mayor frecuencia era la alegría. El 18% manifestó la esperanza y la serenidad. El 12% expresó la angustia y el optimismo. El 6% manifestó la ansiedad y la tristeza. La depresión o algún otro tipo de emoción no se presentó en ellas. Se

puede observar cómo; el porcentaje de las emociones que se consideran positivas y que deberían presentarse en forma frecuente para el desarrollo armónico del embarazo es bajo, considerando el porcentaje total de la muestra.

Sin embargo, durante el embarazo el 28% expresó que la emoción que habían experimentado con menor frecuencia era la depresión. El 22% manifestó la ansiedad. El 17% expresó la serenidad. El 11% manifestó la angustia, el optimismo y la tristeza. No se presentó en ellas, otro tipo de emoción.

Entre los métodos que seguirían para relajarse, se encuentra que el 55% recurre a escuchar música. El 30% se dedica a leer. El 15% prefiere salir a caminar. Ninguna de ellas opta por descansar o propone otra alternativa.

Una vez que se ha constatado que la mayoría de ellas prefiere escuchar música. Se observa que el 90% acostumbra escuchar música cuando realiza actividades cotidianas. El 10% no lo acostumbra, probablemente porque esta actividad les impide concentrarse en las labores que ejecutan.

El 60% considera que el escuchar música durante el embarazo las ayuda a relajarse. El 25% expresó que las ayuda a sensibilizarse. El 15% manifestó que era para enriquecer su cultura. Ninguna de ellas expresó otro tipo de respuesta.

El 80% manifestó que se tranquiliza cuando escucha música; probablemente sea porque ésta permite ocasionarles un estado de relajación. El 20% expresó que las hace sentir alegres y contentas. Ninguna de ellas manifestó que tiende al nerviosismo, se deprime o presenta otro tipo de reacción.

El tipo de música que suele ser de su preferencia es el siguiente: El 90% expresó que la música en español; en específico, las baladas suelen ser de su agrado. El 10% manifestó que le desagradaba el tipo de música que se encuentra dentro de las catalogadas como en español. Ninguna demostró interés por las cumbias, las salsas, las regionales, el rock o algún otro tipo de música.

En cuanto a la música clásica, el 51% expresó su preferencia por la música de cámara. El 39% manifestó su preferencia por la música de orquesta. El 10% expresó su preferencia por la música interpretada por solistas. Ninguna demostró su agrado por la música coral o especificó otro tipo de música.

En cuanto a la música moderna-extranjera, el 37% expresó su preferencia por las baladas, el 36% manifestó su preferencia por el rock-pop, el 27% expresó su preferencia por la instrumental. Ninguna demostró su preferencia por el rock and roll o especificó otro tipo de música. Es evidente que los porcentajes arrojados por la mayoría de ellas, denotaron preferencia por la música clásica y por la música en español; es decir, por las baladas.

En cuanto a la música que consideran que les podría ocasionar un estado de tristeza; manifiesto en un nerviosismo, ansiedad, angustia o depresión, el 90% expresó que era la música moderna-extranjera. Probablemente ésto, se deba a los ritmos, melodías y letras que ocasionan que la gente se sienta intranquila y estresada. El 10% manifestó que la música en español. Ninguna expresó que la música clásica, posiblemente sea porque no altera su estado emocional.

En cuanto a la música que consideran que les podría ocasionar un estado de optimismo; manifiesto en una tranquilidad, quietud o serenidad, el 56% manifestó que era la música clásica. El 19% expresó que era la música en español. El 19% manifestó que era la música moderna-extranjera. El 6% demostró que otro tipo de música que le podría ocasionar este tipo de respuestas emocionales era la música instrumental.

En cuanto al volumen en el cual escuchan música en el aparato de sonido, el 90% expresó que lo prefería en el medio. El 10% manifestó que lo prefería en el bajo. Ninguna expresó que lo prefería en el alto o expresó algún otro tipo de volumen. Es evidente que si lo llegaran a escuchar en el alto, se evitaría que la música las llegara a relajar; porque en lugar de hacerlo, sólo se conseguiría que se inquietaran más.

El 100% manifestó que acostumbran escuchar música cuando practican los ejercicios psicoprofilácticos. Ninguna expresó que no lo hacía, esto demuestra que utilizan la música como un medio que complementa los ejercicios de relajación.

El 90% manifestó que por medio de la música se puede fortalecer el vínculo afectivo que tiene con su hijo, de tal manera que le están dando el valor educativo a la música como un medio de expresión de sentimientos. El 10% expresó ignorancia sobre el tema.

El 100% manifestó que estarían dispuestas a realizar próximamente los ejercicios psicoprofilácticos con música.

En cuanto a la manera como les gustaría practicarlo: El 76% expresó su preferencia por un curso. El 12% manifestó su preferencia por un manual. El 12% expresó su preferencia por un folleto.

Los temas que más les gustaría conocer son: El 29% expresó su preferencia por "El vínculo afectivo y la música". El 27% manifestó su preferencia por " La gimnasia y la música" y por " La comunicación de emociones y la música". El 9% expresó su preferencia por " El optimismo y la música". El 8% manifestó su preferencia por "La sensibilización y la música".

PROPUESTA DE UN CURSO

Se estructuró un curso con base en los resultados obtenidos a través del instrumento de recolección de datos (encuesta) y por los conocimientos obtenidos a lo largo de la fundamentación teórica del presente trabajo de investigación. Además, por considerar los intereses de cada una de las madres al expresar los temas de su preferencia.

"UNA NUEVA ALTERNATIVA PARA TU EMBARAZO... LA MUSICOTERAPIA"

OBJETIVOS GENERALES

- * Comprender la importancia de la musicoterapia para la mujer que practica los ejercicios del método psicoprofiláctico durante el embarazo, con la finalidad de ofrecerle un medio educativo que le permita complementar su desarrollo integral hasta el momento del parto.
- * Modificar estados de ánimo presentados en el embarazo a través de la música y los ejercicios del método psicoprofiláctico, con la finalidad de que manifieste sus sentimientos y experiencias; encontrando armonía y equilibrio emocional.
- * Realizar ejercicios del método psicoprofiláctico con la mujer durante el embarazo, asociando los movimientos de su cuerpo con el sonido de las piezas musicales.

Lo que se busca en este curso es; que la mujer durante el embarazo, comprenda cuáles son los estados emocionales que le impiden alcanzar estabilidad y un desarrollo integral. Además proponerle un medio educativo; el cual, es la musicoterapia que sirva como complemento al método psicoprofiláctico en la búsqueda para relajar a la madre; de esta forma, se eliminan aquellas emociones que le ocasionan intranquilidad e inseguridad. Asimismo, será una alternativa para el fortalecimiento del vínculo afectivo que mantiene con su cónyuge, siendo éste trascendente en la relación con su hijo; porque al establecer un diálogo de amor y sensibilización, recibirá un cúmulo de emociones positivas que quedarán impresas en su alma en forma indeleble.

El número de asistentes a las cuales se impartirá el curso es de 20 personas. El lugar donde se llevará a cabo, será en las instalaciones del Hospital Santa Teresa. Se buscará la participación activa de las mujeres embarazadas entre el quinto y el séptimo mes, que realicen los ejercicios del método psicoprofiláctico y que acostumbren escuchar música.

Los temas se expondrán de manera grupal, considerando al mismo tiempo una atención personalizada. También se buscará darles una orientación para que este aprendizaje trascienda en su vida cotidiana; es decir, que la musicoterapia y la relajación sean parte activa en el proceso de mejora integral y personal.

Al inicio del curso se entregará a cada participante:

- a) Un distintivo con su nombre
- b) Un folder que incluirá: el programa general del curso, notas técnicas de los contenidos que se estudiarán, hojas blancas para que puedan elaborar: sus propias anotaciones, dudas, preguntas y sugerencias.
- c) Una pluma.

CONTENIDOS

Los contenidos para promover educación integral deberán contemplar el desarrollo de conocimientos, habilidades, actitudes, etc.

En cuanto a conocimientos generales se destacará:

El autoconocimiento, bases sobre música y musicoterapia, la relación conyugal, los cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en el embarazo, la afectividad y las emociones.

En cuanto a habilidades generales se destacará:

La autocrítica, la discusión, el saber escuchar, la identificación, la reflexión, la comunicación, la asociación y la deducción.

En cuanto a actitudes generales se destacará:

La tranquilidad, la quietud, el optimismo, la serenidad, la objetividad, la superación constante y la empatía.

METODOLOGÍA

El método de enseñanza a seguir principalmente será el deductivo; porque se desarrollarán los temas de lo general a lo particular. Se presentarán conceptos, definiciones, afirmaciones; de las cuales se irán extrayendo conclusiones y consecuencias. Al mismo tiempo, se estudiarán notas técnicas y grabaciones sonoras tomando en cuenta el contenido general presentado. Sin embargo; considerando que las características del grupo pueden variar y que al expositor se le faciliten otros métodos, se recomiendan los siguientes:

- * Inductivo.- Cuando el tema estudiado se presenta por medio de casos particulares, sugiriéndose que se descubra el principio general que los rige. Se basa en la experiencia, en la observación y en los hechos.
- * Analógico.- El pensamiento va de lo particular a lo particular. Al presentarse los datos particulares, se establecen comparaciones que llevan a una conclusión por semejanza.
- * Psicológico.- Cuando el tema estudiado toma en cuenta intereses, necesidades y experiencias de cada integrante del grupo.
- * Lógico.- Cuando los datos o los hechos son presentados en orden antecedente y consecuente, obedeciendo a una estructuración de contenidos que va desde lo menos a lo más complejo.
- * Intuitivo.- Cuando la sesión es complementada por: trabajos, material didáctico, recursos audiovisuales, carteles, esquemas, cuadros, etc.

- * Activo.- Cuando se toma en cuenta la participación de cada integrante del grupo para el desarrollo de la sesión.
- * Colectivo.- A pesar de que la enseñanza se imparte en grupo, no debe de olvidarse el aspecto de individualización. El expositor considera a cada integrante como ser individual; de tal forma, se promueve una enseñanza colectiva e individualizada.
- * Analítico.- El tema se analiza y separa en sus partes o en sus elementos constitutivos; esto permite una mejor comprensión del contenido.
- * Sintético.- El tema es estudiado a partir de sus elementos constitutivos; asociándolos hasta llegar al contenido.

Las técnicas de enseñanza a seguir serán:

- * Técnica expositiva.- En la cual el especialista hará una inducción al tema, un desarrollo del contenido en secuencia lógica, un análisis y síntesis de lo expuesto e inferencia de conclusiones.
- * Técnica participativa.- Cada una de las asistentes tendrá la posibilidad de expresar sus opiniones, dudas y experiencias en los temas que se aborden, además utilizará el material de apoyo como: notas técnicas y grabaciones sonoras, en donde resaltarán de cada uno: características, conclusiones y consecuencias; destacando ante todo los aspectos positivos.

Las técnicas de aprendizaje a seguir serán:

Lluvia de ideas, Interrogatorio, Rejilla, Reunión en corrillos, Phillips 66, Relajación, Diálogo y Redescubrimiento. Por ser temas en los cuales interesa la participación de cada una de las mujeres embarazadas, se emplearán al inicio de cada tema, durante o al final del mismo según sea el caso. Estas técnicas permiten el desenvolvimiento de las participantes y al mismo tiempo despiertan su interés sobre el tema.

RECURSOS DIDACTICOS

a) Materiales

- Material permanente de trabajo
- Material Impreso-Informativo
- Material auditivo
- Material ilustrativo- visual

b) Humanos

Será dirigido por una pedagoga especializada en conocimientos sobre musicoterapia y en conocimientos sobre el embarazo; considerando los cambios que la mujer experimentará tanto a nivel fisiológico como a nivel psicológico y social. Además, una instructora especializada en la enseñanza del método psicoprofiláctico.

TIEMPO Y DURACIÓN

Por ser mujeres que se encuentran; específicamente entre el quinto y el séptimo mes de embarazo, que asisten una vez a la semana a practicar los ejercicios del método psicoprofiláctico; se analizó que lo más conveniente para que concurrieran a todas las sesiones y se siguiera una secuencia a los temas a exponer, debería ser impartido un día a la semana.

La duración del curso será de cuatro semanas, los días lunes de 9:00 a.m. a 12:30 p.m., dando un total de 14 horas, incluyendo 10 minutos de receso en cada día.

EVALUACIÓN

La evaluación se llevará a cabo en tres momentos:

- 1) Al inicio de cada tema; siendo el especialista el que detecte previamente cuáles son los conocimientos que poseen cada una de las asistentes,
- 2) Durante la impartición de cada tema; por medio de una observación continua y,
- 3) Al final de la sesión a través de las conclusiones obtenidas; por medio de las técnicas de enseñanza - aprendizaje. En la primera sesión se dará importancia al trabajo que realizarán en la técnica de reunión en corrillos; es decir, la presentación de las cartulinas en donde anotarán las conclusiones sobre el tema: El papel de la musicoterapia en el embarazo.

En la segunda y tercera sesiones, se dará importancia a las conclusiones personales que se obtuvieron al finalizar la técnica del diálogo; es decir, la presentación escrita de los aprendizajes significativos del día.

En la cuarta sesión se dará importancia a las conclusiones personales que se obtuvieron al finalizar las técnicas del diálogo y el redescubrimiento; es decir, la presentación escrita de los aprendizajes significativos del día.

BIBLIOGRAFÍA

Las fuentes de consulta utilizadas para la elaboración del curso fueron:

1.- ALVIN, Juliette

Musicoterapia

Ed.Paidós.,

Barcelona 1988.,

p.213.

2.-BENZON, Rolando O

Musicoterapia y Educación

Ed.Paidós., Buenos Aires 1971.,

p.181.

3.-CRAIG, Grace J

Desarrollo Psicológico

Ed.Prentice Hall., México 1992.,

p.685.

4.-DUCORNEAU, Gerard

Musicoterapia

Ed.EDAF.,Madrid 1988.,

p.123.

- 5.-ORTA VELÁZQUEZ, Guillermo
Elementos de Cultura Musical
Ed. Porrúa., México 1979.,
p.223.
- 6.-STOPPARD, Miriam
Embarazo y Nacimiento
Ed.Norma., Colombia 1993.,
p.244.
- 7.-THAYER E, Gaston., et al
Tratado de Musicoterapia
Ed.Paidós., México 1993.,
p.491.
- 8.-WRIGHT, Erna
Parto Psicoprofiláctico
Ed.Pax., México 1989.,
p.231.
- 9.-AIZENWASER, Brenner de
Musicoterapia: Vivencia Estética y Salud Mental
Ed.Barry., Argentina 1988.,
p.176.
- 10.-BENZON, Rolando O., et al
Musicoterapia y Psiquiatría
Ed.Barry., Argentina 1985.,
p.325.
- 11.-BRADLEY, Robert
Participación del Hombre en el Parto Natural
Ed.Pax., México 1977.,
p.177.
- 12.-SCULTZ-WILD, Lore
El Libro de la Madre y el Niño
Ed.Danae., Barcelona 1975.,
p.496.
- 13.-VELLAY, Pierre., et al
Parto Sin Dolor
Ed.Azteca., México 1985.,
p.242.

14.-VERNY, Thomas., et al
El Vínculo Afectivo con el Niño que va a Nacer
Ed. Urano., Barcelona 1994.,
p.234.

DESARROLLO

PRIMER DÍA

NOMBRE DE LA SESIÓN:

I. ¿ Qué es la musicoterapia?

Lunes 9:00 a.m. -12:30 p.m.

I.1 Las Bellas Artes

9:00 a.m. - 9:35 a.m.

I.2 La Música

I.2.1 Concepto, características y elementos

9:35 a.m. - 10:15 a.m.

Receso de 10 minutos.

I.3 Musicoterapia

I.3.1 Concepto y características

I.3.2 Educación, psicología y música

10:25 a.m. - 11:25 a.m.

I.4 Papel de la musicoterapia en el embarazo

I.4.1 Trascendencia psicológica

I.4.2 Trascendencia educativa

11:25 a.m. - 12:30 p.m.

I: ¿Qué es la musicoterapia?

Objetivo Particular: Explicar el concepto, características y aplicación de la musicoterapia al embarazo.

I.1 Las Bellas Artes.

Objetivo específico: Distinguir el significado de la música dentro de las Bellas Artes y algunas de sus principales manifestaciones.

I.2 La Música

Objetivo específico: Identificar el concepto, características y principales elementos que conforman a la música.

I.3 Musicoterapia

Objetivo específico: Distinguir la importancia de la musicoterapia partiendo de un enfoque educativo y psicológico.

I.4 Papel de la musicoterapia en el embarazo

Objetivo específico: Inferir desde un punto de vista educativo, los principales beneficios que obtiene la madre al escuchar música durante el proceso de gestación.

SEGUNDO DÍA

NOMBRE DE LA SESIÓN:

II. El vínculo afectivo

Lunes 9:00 a.m. -12:30 p.m.

II. 1 Relación Conyugal

9:00 a.m. - 9: 50 a.m.

II.2 Embarazo

II.2.1 Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales.

II.2.2 El sentido de la maternidad

9:50 a.m. - 10:40 a.m.

Receso de 10 minutos

II.3 Afectividad

II.3.1 Concepto y Características

II.3.2 Afectividad y su aplicación al embarazo

10:50 a.m. - 11:30 a.m.

II.4 Música y afectividad

11:30 a.m. - 12:30 p.m.

II: El vínculo afectivo

Objetivo Particular: Explicar los beneficios que tiene la música; como medio educativo, en el fortalecimiento del vínculo afectivo de la mujer durante el embarazo.

II.1 Relación Conyugal

Objetivo específico: Discutir la trascendencia en el establecimiento de adecuadas relaciones entre los cónyuges, como respuesta a un equilibrio emocional durante el embarazo hasta el momento del parto.

II.2 Embarazo

Objetivo específico: Revisar los principales cambios que se originan en la mujer desde el momento de la concepción.

II.3 Afectividad

Objetivo específico: Relatar experiencias en las cuales se destaquen algunas de las necesidades afectivas que la mujer manifiesta durante el embarazo.

II.4 Música y afectividad

Objetivo específico: Asociar el desarrollo del vínculo afectivo con vivencias agradables a través de la música, como beneficio para la mujer y su hijo durante el embarazo.

TERCER DÍA

NOMBRE DE LA SESIÓN:

III. La comunicación de emociones

Lunes 9:00 a.m. - 12:30 p.m.

III.1 Comunicación humana

III.1.1 Características y principales elementos

III.1.2 ¿ Por qué es trascendental la comunicación en el embarazo?

9:00 a.m. - 10:10 a.m.

Receso de 10 minutos

III.2 Emociones humanas

III.2.1 Concepto y características de la emoción

III.2.2 Distintos tipos de emociones

10:20 a.m. - 11:30 a.m.

III.3 Música y comunicación de emociones

11:30 a.m. - 12:30 p.m.

III: La comunicación de emociones

Objetivo Particular: Explicar las aportaciones de la música; como medio educativo, para una comunicación de emociones.

III.1 Comunicación humana

Objetivo específico: Deducir los principales criterios que requieren para establecer una comunicación entre cónyuges e hijo durante el embarazo.

III.2 Emociones humanas

Objetivo específico: Distinguir las emociones que puede experimentar la mujer durante el embarazo y el parto.

III.3 Música y comunicación de emociones

Objetivo específico: Asociar la melodía con el estado anímico que la mujer experimenta durante el embarazo.

CUARTA SESIÓN

NOMBRE DE LA SESIÓN:

IV. Método psicoprofiláctico

Lunes 9:00 a.m. - 12:30 p.m.

IV.1 El método psicoprofiláctico

IV.1.1 Educación y psicología

9:00 a.m. - 10:20 a.m.

Receso de 10 minutos

IV.2 La música y el método psicoprofiláctico

10:30 a.m. - 11:30 a.m.

IV.3 Integración y comunicación de experiencias

11:30 a.m. - 12:30 p.m.

IV: Método Psicoprofiláctico

Objetivo particular: Explicar los beneficios de la música; como medio educativo que complementa al método psicoprofiláctico en el proceso de relajación.

IV.1 El método psicoprofiláctico

Objetivo específico: Discutir desde el punto de vista psico-educativo la práctica de los ejercicios del método psicoprofiláctico.

IV.2 La música y el método psicoprofiláctico

Objetivo específico: Asociar el movimiento del cuerpo con el ritmo y la melodía musical.

IV.3 Integración y comunicación de experiencias

Objetivo específico: Escuchar experiencias adquiridas en el embarazo con ayuda de la musicoterapia; durante su asistencia al curso y al final del mismo.

<p>NOMBRE DEL CURSO: "UNA NUEVA ALTERNATIVA PARA TU EMBARAZO... LA MUSICOTERAPIA"</p> <p>OBJETIVOS GENERALES: * Comprender la importancia de la musicoterapia para la mujer que practica los ejercicios del método psicoprofiláctico durante el embarazo, con la finalidad de ofrecerle un medio educativo que le permita complementar su desarrollo integral hasta el momento del parto.</p> <p>* Modificar estados de ánimo presentados en el embarazo a través de la música y los ejercicios del método psicoprofiláctico, con la finalidad de que manifieste sus sentimientos y experiencias; encontrando armonía y equilibrio emocional.</p> <p>* Realizar ejercicios del método psicoprofiláctico con la mujer durante el embarazo, asociando los movimientos de su cuerpo con el sonido de las piezas musicales.</p>							
<p>TEMA: I. ¿ QUÉ ES LA MUSICOTERAPIA?</p>				<p>DÍA: LUNES</p> <p>DURACIÓN: 9.00 a.m. - 12:30 p.m.</p>			
<p>OBJETIVO PARTICULAR: Explicar el concepto, características y aplicación de la musicoterapia al embarazo.</p>							
SUBTEMAS	OBJETIVO ESPECÍFICO	TIEMPO	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE	MÉTODOS Y TÉCNICAS	MATERIAL DIDÁCTICO	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
L1 Las Bellas Artes	Distinguir el significado de la música dentro de las Bellas Artes y algunas de sus principales manifestaciones	35 minutos	Lluvia de ideas	Método: Deductivo Técnica: Expositiva - Participativa	Rotafolio Pizarrón Láminas Hojas Grabadora Casette: "Vals Minuto" F. Chopin	Observación continua	1,2,4,5,7,9,10,14
L2 La Música L2.1 Concepto, Características y elementos	Identificar el concepto, características y principales elementos que conforman a la música	40 minutos	Interrogatorio	Método: Deductivo Técnica: Expositiva - Participativa	Rotafolio Pizarrón Hojas Grabadora Casette: "Sonata No. 1 D. Scarlatti	Observación continua	

SUBTEMAS	OBJETIVO ESPECÍFICO	TIEMPO	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE	MÉTODOS Y TÉCNICAS	MATERIAL DIDÁCTICO	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
RECESO		10 minutos					
L3 Musicoterapia L3.1 Concepto y características L3.2 Educación, Psicología y Música	Distinguir la importancia de la musicoterapia partiendo de un enfoque educativo y psicológico	60 minutos	Lluvia de ideas	Método: Deductivo Técnica: Expositiva - Participativa	Rotafolio Pizarrón Hojas Grabadora Casette: "Segundo movimiento: Adagio de la Sonata Patética Beethoven"	Observación continua	
L4 Papel de la musicoterapia en el embarazo L4.1 Trascendencia Psicológica L4.2 Trascendencia Educativa	Inferir desde un punto de vista educativo los principales beneficios que obtiene la madre al escuchar música durante el proceso de gestación	65 minutos	Reunión en corrillos	Método: Deductivo Técnica: Expositiva - Participativa	Rotafolio Pizarrón Cartulinas Plumones Grabadora Casette: "Segundo movimiento de la Sonata Claro de Luna Beethoven" Nota Técnica	Conclusiones obtenidas en la técnica de reunión en corrillos	

<p>NOMBRE DEL CURSO: "UNA NUEVA ALTERNATIVA PARA TU EMBARAZO... LA MUSICOTERAPIA"</p> <p>OBJETIVOS GENERALES: * Comprender la importancia de la musicoterapia para la mujer que practica los ejercicios del método psicoprofiláctico durante el embarazo, con la finalidad de ofrecerle un medio educativo que le permita complementar su desarrollo integral hasta el momento del parto.</p> <p>* Modificar estados de ánimo presentados en el embarazo a través de la música y los ejercicios del método psicoprofiláctico, con la finalidad de que manifieste sus sentimientos y experiencias; encontrando armonía y equilibrio emocional.</p> <p>* Realizar ejercicios del método psicoprofiláctico con la mujer durante el embarazo, asociando los movimientos de su cuerpo con el sonido de las piezas musicales.</p>							
<p>TEMA: II. EL VINCULO AFECTIVO</p>				<p>DÍA: LUNES</p> <p>DURACIÓN: 9.00 a.m. - 12:30 p.m.</p>			
<p>OBJETIVO PARTICULAR: Explicar los beneficios que tiene la música; como medio educativo, en el fortalecimiento del vinculo afectivo de la mujer durante el embarazo.</p>							
SUBTEMAS	OBJETIVO ESPECÍFICO	TIEMPO	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE	MÉTODOS Y TÉCNICAS	MATERIAL DIDÁCTICO	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
II.1 Relación Conyugal	Discutir la trascendencia en el establecimiento de adecuadas relaciones entre los cónyuges como respuesta a un equilibrio emocional durante el embarazo hasta el momento del parto	50 minutos	Phillips 66	Método: Deductivo Técnica: Expositiva - Participativa	Rotafolio Pizarrón Hojas Grabadora Casette: "Cuando tú nazcas Moedades"	Observación continua	1,2,4,5,6,7,9,10, 12,14

SUBTEMAS	OBJETIVO ESPECÍFICO	TIEMPO	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE	MÉTODOS Y TÉCNICAS	MATERIAL DIDÁCTICO	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
IL.2 Embarazo IL.2.1 Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales IL.2.2 El sentido de la maternidad	Revisar los principales cambios que se originan en la mujer desde el momento de la concepción	50 minutos	Lluvia de ideas	Método: Deductivo Técnica: Expositiva - Participativa	Rotafolio Pizarrón Hojas	Observación continua	
RECESO		10 minutos					
IL.3 Afectividad IL.3.1 Concepto y características IL.3.2 Afectividad y su aplicación al embarazo	Relatar experiencias en las cuales se destacan algunas de las necesidades afectivas que la mujer manifiesta durante el embarazo	40 minutos	Reunión en corrillos	Método: Deductivo Técnica: Expositiva - Participativa	Rotafolio Pizarrón Hojas Nota Técnica	Observación continua	

SUBTEMAS	OBJETIVO ESPECÍFICO	TIEMPO	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE	MÉTODOS Y TÉCNICAS	MATERIAL DIDÁCTICO	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFIA
II.4 Música y Afectividad	Asociar el desarrollo del vínculo afectivo con vivencias agradables a través de la música, como beneficio para la mujer y su hijo durante el embarazo	60 minutos	- Relajación 1) Visualizar su cuerpo 2) Concentrarse en la respiración 3) Evocar imágenes agradables dirigidas - Diálogo	Método: Intuitivo Técnica: Expositiva - Participativa	Grabadora Casette: diálogo "Air en sol J.S.Bach"	Conclusiones obtenidas en la técnica del	

<p>NOMBRE DEL CURSO: "UNA NUEVA ALTERNATIVA PARA TU EMBARAZO... LA MUSICOTERAPIA"</p> <p>OBJETIVOS GENERALES: * Comprender la importancia de la musicoterapia para la mujer que practica los ejercicios del método psicoprofiláctico durante el embarazo, con la finalidad de ofrecerle un medio educativo que le permita complementar su desarrollo integral hasta el momento del parto.</p> <p>* Modificar estados de ánimo presentados en el embarazo a través de la música y los ejercicios del método psicoprofiláctico, con la finalidad de que manifieste sus sentimientos y experiencias; encontrando armonía y equilibrio emocional.</p> <p>* Realizar ejercicios del método psicoprofiláctico con la mujer durante el embarazo, asociando los movimientos de su cuerpo con el sonido de las piezas musicales.</p>							
<p>TEMA: III. La Comunicación de Emociones</p>				<p>DÍA: LUNES DURACIÓN: 9.00 a.m. - 12:30 pm.</p>			
<p>OBJETIVO PARTICULAR: Explicar las aportaciones de la música; como medio educativo, para la comunicación de emociones.</p>							
SUBTEMAS	OBJETIVO ESPECÍFICO	TIEMPO	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE	MÉTODOS Y TÉCNICAS	MATERIAL DIDÁCTICO	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
III.1 Comunicación humana III.1.1 Características y principales elementos III.1.2 ¿Por qué es trascendental la comunicación en el embarazo?	Deducir los principales criterios que se requieren para establecer una comunicación entre cónyuges e hijo durante el embarazo	70 minutos	Lluvia de ideas	Método: Deductivo Técnica: Expositiva - Participativa	Rotafolio Pizarrón Hojas	Observación continua	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,14
RECESO		10 minutos					

SUBTEMAS	OBJETIVO ESPECÍFICO	TIEMPO	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE	MÉTODOS Y TÉCNICAS	MATERIAL DIDÁCTICO	EVALUACION	BIBLIOGRAFÍA
III.2. Emociones humanas III.2.1 Concepto y características de la emoción III.2.2 Distintos tipos de emociones	Distinguir las emociones que puede experimentar la mujer durante el embarazo y el parto	70 minutos	Rejilla	Método: Deductivo Técnica: Expositiva - Participativa	Rotafolio Pizarrón Hojas Carteles Nota Técnica	Observación continua	
III.3 Música y comunicación de emociones	Asociar la melodía con el estado anímico que la mujer experimenta durante el embarazo	60 minutos	- Relajación 1) Visualizar su cuerpo 2) Concentrarse en la respiración 3) Evocar imágenes agradables dirigidas - Diálogo	Método: Intuitivo Técnica: Expositiva - Participativa	Grabadora Casette: diálogo "Segundo movimiento Andante Cantabile de la Sinfonía de Júpiter W.A.Mozart" "Adagio Albinoni" "Segundo movimiento. Marcha Fúnebre Adagio-Assai de la Tercera Sinfonía Beethoven"	Conclusiones obtenidas en la técnica del	

<p>NOMBRE DEL CURSO: "UNA NUEVA ALTERNATIVA PARA TU EMBARAZO... LA MUSICOTERAPIA"</p> <p>OBJETIVOS GENERALES: * Comprender la importancia de la musicoterapia para la mujer que practica los ejercicios del método psicoprofiláctico durante el embarazo, con la finalidad de ofrecerle un medio educativo que le permita complementar su desarrollo integral hasta el momento del parto.</p> <p>* Modificar estados de ánimo presentados en el embarazo a través de la música y los ejercicios del método psicoprofiláctico, con la finalidad de que manifieste sus sentimientos y experiencias; encontrando armonía y equilibrio emocional.</p> <p>* Realizar ejercicios del método psicoprofiláctico con la mujer durante el embarazo, asociando los movimientos de su cuerpo con el sonido de las piezas musicales.</p>							
<p>TEMA: IV. Método Psicoprofiláctico</p>				<p>DÍA: LUNES</p> <p>DURACIÓN: 9.00 a.m. - 12:30 pm.</p>			
<p>OBJETIVO PARTICULAR: Explicar los beneficios de la música; como medio educativo, que complementa al método psicoprofiláctico en el proceso de relajación, procurando equilibrio armónico hasta el momento del parto.</p>							
TEMAS	OBJETIVO ESPECÍFICO	TIEMPO	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE	MÉTODOS Y TÉCNICAS	MATERIAL DIDÁCTICO	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
IV.1 El método psicoprofiláctico IV.1.1 Educación y Psicología	Discutir desde el punto de vista psico-educativo la práctica de los ejercicios del método psicoprofiláctico	80 minutos	Phillips 66	Método: Deductivo Técnica: Expositiva - Participativa	Rotafolio Pizarrón Hojas Nota Técnica	Observación continua	1,2,4,5,7,8,9,10,11, 13
RECESO		10 minutos					

SUBTEMAS	OBJETIVO ESPECÍFICO	TIEMPO	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE	MÉTODOS Y TÉCNICAS	MATERIAL DIDÁCTICO	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
IV.2 La Música y el método psicoprofiláctico	Asociar el movimiento del cuerpo con el ritmo y la melodía musical	60 minutos	- Relajación 1) Visualizar su cuerpo 2) Concentrarse en la respiración 3) Evocar imágenes agradables dirigidas - Diálogo	Método: Intuitivo Técnica: Expositiva - Participativa	Grabadora Casette: "Claro de Luna Debussy"	Observación continua	
IV.3 Integración y comunicación de experiencias	Escuchar experiencias adquiridas en el embarazo con ayuda de la musicoterapia; durante su asistencia al curso y al final del mismo	60 minutos	- Diálogo - Redescubrimiento	Método: Deductivo Técnica: Expositiva - Participativa	Grabadora Casette: diálogo "Cannon Pachelbell"	Conclusiones obtenidas en las técnicas del diálogo y el redescubrimiento	

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- ALVIN, Juliette
Musicoterapia
Ed. Paidós.,
Barcelona 1988.,
p.213.
- 2.- BENENZON, Rolando O
Musicoterapia y Educación
Ed. Paidós., Buenos Aires 1971.,
p.181.
- 3.- CRAIG, Grace J
Desarrollo Psicológico
Ed. Prentice Hall., México 1992.,
p.685.
- 4.- DUCORNEAU, Gerard
Musicoterapia
Ed. EDAF., Madrid 1988.,
p.123.
- 5.- ORTA VELÁZQUEZ, Guillermo
Elementos de Cultura Musical
Ed. Porrúa., México 1979.,
p.223.
- 6.- STOPPARD, Miriam
Embarazo y Nacimiento
Ed. Norma., Colombia 1993.,
p.244.
- 7.- THAYER E, Gaston., et al
Tratado de Musicoterapia
Ed. Paidós., México 1993.,
p.491.
- 8.- WRIGHT, Erna
Parto Psicoprofiláctico
Ed. Pax., México 1989.,
p.231.

- 9.-AIZENWASER, Brenner de
Musicoterapia: Vivencia Estética y Salud Mental
Ed. Barry., Argentina 1988.,
p.176.
- 10.-BENZON, Rolando O., et al
Musicoterapia y Psiquiatría
Ed. Barry., Argentina 1985.,
p.325.
- 11.-BRADLEY, Robert
Participación del Hombre en el Parto Natural
Ed. Pax., México 1977.,
p.177.
- 12.-SCULTZ-WILD, Lore
El Libro de la Madre y el Niño
Ed. Danae., Barcelona 1975.,
p.496.
- 13.-VELLAY, Pierre., et al
Parto Sin Dolor
Ed. Azteca., México 1985.,
p.242.
- 14.-VERNY, Thomas., et al
El Vínculo Afectivo con el Niño que va a Nacer
Ed. Urano., Barcelona 1994.,
p.234.

CONCLUSIONES

* La Pedagogía como ciencia, recurre al conocimiento que le otorga su objeto de estudio: la Educación, su sujeto de estudio: la Persona Humana y los tres Campos Epistemológicos: el Teleológico-Axiológico, el Mesológico y el Ontológico.

* La Pedagogía como ciencia, se apoya en la disciplina de la Didáctica; porque ésta, adecua el contenido educativo a cada una de las necesidades y características del educando; otorgando como resultado un desarrollo total, profundo y armónico de las dimensiones humanas.

* La Educación es un elemento esencial que la persona debe incluir en el proceso de formación y mejora individual.

* La Educación busca que el ser humano desarrolle completamente sus facultades. A la Inteligencia y a la Voluntad, las orienta para que conozca la Verdad y la voluntad se incline hacia las cosas que la inteligencia le presenta como buenas.

* La Educación permite que la persona alcance su fin último: la felicidad; fin al que todo ser humano está llamado a conseguir por naturaleza, a través del perfeccionamiento armónico e integral de su ser.

* Los hábitos, valores y virtudes son tres grandes motores que contribuyen al perfeccionamiento del ser humano.

* En la adultez inicial; la persona, comienza a participar en actividades que implican para ella comenzar una etapa de madurez y responsabilidad; debido a que, inicia la oportunidad para proponer soluciones y decidir por sí misma.

* La mujer debe mantener un equilibrio entre la dimensión fisiológica, la dimensión afectiva, la dimensión racional y la dimensión social; porque de esta manera, su actuar será congruente con su forma de ser y de pensar; es decir, con su personalidad.

* Toda persona; sobre todo en la etapa de la adultez, adquiere mayores compromisos y labores a cumplir, necesariamente debe dar salida a las emociones que le causan inquietud a su vida y le impiden desarrollarse armónica e integralmente.

* El embarazo es una etapa que la madre en compañía de su cónyuge debe disfrutar y vivenciar con alegría; según se lo permitan sus características y circunstancias personales.

* La mujer debe estar completamente relajada y liberada de todo tipo de tensiones que le ocasionen inseguridad e intranquilidad emocional durante este periodo.

* En este tiempo, es importante que tenga el apoyo, la constante presencia y ayuda de su cónyuge y familiares cercanos; es decir, debe compartir sus esperanzas, anhelos y temores con respecto al hijo que está por nacer. ¿Quién mejor que él y la familia para comprenderla?

* La esencia de la mujer es la transmisión de la vida, la consagración al hogar y la educación de los hijos. Además, procurar el equilibrio y combinación de sus actividades profesionales y de superación personal.

* La madre debe ser consciente de que cada vez que obtenga emociones que la lleven a un desequilibrio personal, escuche música y seleccione la melodía que le permita encontrar un estado de quietud o serenidad.

* La práctica de los ejercicios psicoprofilácticos; durante el embarazo hasta el momento del parto, permite relajar y tranquilizar a la madre.

* La música; además, de relajar y tranquilizar a la madre; de la misma manera como lo hace el método psicoprofiláctico, puede llevarla a un estado de alegría plena; manifestado en optimismo y quietud que la harán sentirse segura de sí misma, de la experiencia que está viviendo y de la preparación para la maternidad.

* La música es una alternativa educativa que favorece el desarrollo del vínculo afectivo entre la mujer y el varón y; entre los padres y el hijo.

* La música es una alternativa educativa de la cual puede valerse la madre si pretende y desea establecer una comunicación con su hijo.

* La música permite la sensibilización de todo ser humano. Cuando la madre escucha alguna melodía que le agrada; comienza a vivenciar emociones placenteras que la hacen sentirse completamente feliz e identificada consigo misma y con su hijo.

* Es recomendable que utilicen la música como una alternativa educativa que les permita encontrar un estado de relajación como consuelo y alivio a la crisis emocional por la cual puede atravesar durante su embarazo; continuando el desarrollo de sus capacidades y el cumplimiento de metas, objetivos e ideales que por sí misma se ha propuesto llevar a cabo. Esto conlleva, el logro de uno de los grandes retos y motivos que le permitirán alcanzar la plenitud personal de su ser.

BIBLIOGRAFÍA

BÁSICA:

1.- ALVIN, Juliette
Musicoterapia
Ed. Paidós,
Barcelona 1988.,
p. 213.

2.- BEAL, George M., et al
Conducción y Acción Dinámica del Grupo
Ed. Kapelusz., México 1990
p. 332.

3.- BENENZON, Rolando O
Musicoterapia y Educación
Ed. Paidós., Buenos Aires 1971
p. 181.

4.- CRAIG, Grace J
Desarrollo Psicológico
Ed. Prentice Hall., México 1992
p. 685.

5.- DAVIDOFF, Linda L
Introducción a la Psicología
Ed. Mc Graw Hill., México 1985
p.794.

6.- DUCORNEAU, Gerard
Musicoterapia
Ed. EDAF., Madrid 1988
p.123.

7.- GARCÍA HOZ, Víctor
El Concepto de Persona
Ed. Rialp., Madrid 1989
p.293.

8.- GARCÍA HOZ, Víctor
Introducción General a una Pedagogía de la Persona
Ed. Rialp., Madrid 1993
p. 323.

9.- GARCÍA HOZ, Víctor
Principios de Pedagogía Sistemática
Ed. Rialp., España 1981
p. 593.

10.- GÓMEZ PÉREZ, Rafeel
Familias a todo dar
Ed. Buena Prensa
México 1993
p. 347.

11.- GUTIÉRREZ SÁENZ, Raúl
Psicología
Ed. Esfinge., México 1991
p.330.

12.- LARROYO, F
Historia General de la Pedagogía
Ed. Porrúa., México 1960
p. 390.

13.- LUZURIAGA, Lorenzo
Pedagogía
Ed. Losada., Buenos Aires 1973
p. 331.

14.- MORENO BAYARDO, María Guadalupe
Didáctica, Fundamentación y Práctica
Ed. Progreso
México 1993
p. 175.

15.- MORRIS, Charles G
Psicología. Un nuevo Enfoque
Ed. Prentice Hall., México 1987
p. 601.

- 16.- NASSIF, Ricardo
Pedagogía General
Ed. Kapelusz., Argentina 1989
p. 805.
- 17.- NÉRICI, Imideo G
Hacia una Didáctica General Dinámica
Ed. Kapelusz., Buenos Aires 1973
p. 607.
- 18.- ORTA VELÁZQUEZ, Guillermo
Elementos de Cultura Musical
Ed. Porrúa., México 1979
p. 223.
- 19.- PLANCHARD, Emile
Pedagogía Contemporánea
Ed. Rialp., Madrid 1961.,
p.642.
- 20.- PLIEGO BALLESTEROS, María
Valores y Autoeducación
Ed. Mi-Nos., México 1989
p. 116.
- 21.- STOPPARD, Miriam
Embarazo y Nacimiento
Ed. Norma., Colombia 1993
p. 244.
- 22.- THAYER E, Gaston., et al
Tratado de Musicoterapia
Ed. Paidós., México 1993
p. 491.
- 23.- VERNY, Thomas., et al
El Vínculo Afectivo con el Niño que va a Nacer
Ed. Urano., Barcelona 1994
p. 234.

24.- VILADRICH, Pedro Juan
El Pacto Conyugal
Ed. Rialp., Madrid 1992
p. 80.

25.- WITTAKER, James O., et al
Psicología
Ed. Interamericana., México 1987
p. 785.

26.- WRIGHT, Erna
Parto Psicoprofiláctico
Ed. Pax., México 1989
p. 231.

COMPLEMENTARIA:

27.- AIZENWASER, Brenner de
Musicoterapia; Vivencia Estética y Salud Mental
Ed. Barry., Argentina 1988
p. 176.

28- BENENZON, Rolando O., et al
Musicoterapia y Psiquiatría
Ed. Barry., Argentina 1985
p. 325.

29.- BRADLEY, Robert
Participación del Hombre en el Parto Natural
Ed. Pax., México 1977
p. 177.

30.- COROMINAS, Fernando
Educar Hoy
Ed. Mi-Nos., México 1989
p.211.

31.- CHAVARRÍA OLARTE, Marcela
¿Qué Significa Ser Padres?
Ed. Trillas., México 1990
p. 124.

32.- Curso de Orientación Familiar: Maternidad
Grupo Editorial Océano., España 1988
p. 261.

33.- DICAPRIO, N.S
Teorías de la personalidad
Ed. Mc Graw Hill., México 1992
p. 559.

34.- KELLY, W.A.
Psicología de la Educación
Ed. Morata., Madrid 1982
p. 683.

35.- MARTÍNEZ SÁEZ, Santiago
Pensamiento Actual: Esplendor y Ocaso
Ed. Mi-Nos., México 1991
p. 417.

36.- NAVARRO, Ana María
La Realización de los Cónyuges
Ediciones Palabra., Madrid 1989
p.282.

37.- PLIEGO BALLESTEROS, María
Tu Familia Merece Libertad
Ed. Mi-Nos., México 1991
p. 191.

38.- PUENTE, Manue J., et al
Perspectivas para la Educación de Adultos
Ed. Humanitas., España 1986
p. 191.

39.- RANDEL, Michael
Diccionario Harvard de Música
Ed. Diana., México 1994
p. 559.

40.- SERRAT, Luis., et al
Nueva Enciclopedia Femenina
Ed. Cumbre., Barcelona 1979
p. 521.

41.- SCULTZ-WILD, Lore
El Libro de la Madre y el Niño
Ed. Danae., Barcelona 1975
p. 496.

42.- VELLAY, Pierre., et al
Parto sin Dolor
Ed. Azteca., México 1985
p. 242.

43.- VILADRICH, Pedro Juan
Agonía del Matrimonio Legal
Ed. Rialp., España 1993
p.230.

ANEXO 1

ENCUESTA

FECHA _____

EDAD _____

ESCOLARIDAD _____

INSTRUCCIONES

Con el objeto de concluir una investigación de tesis en la Licenciatura en Pedagogía y en la cual los datos obtenidos serán de gran utilidad para la formación profesional, suplico a Ud., lea cuidadosamente cada una de las siguientes preguntas y conteste con una "X" la respuesta que considere sea la más adecuada. "La información que proporcione será estrictamente confidencial."

1.- ¿ Cuántos embarazos ha tenido tomando en cuenta este último?

1 ___

2 ___

3 ___

4 ___

Otros, especifique _____

2.- Prefiere practicar el método psicoprofiláctico porque:

Se lo recomendaron ___

Busca un parto sin dolor ___

Quiere compartir con su hijo la experiencia del nacimiento a través de un parto natural ___

Otros, especifique _____

3.- ¿ Su esposo acostumbra alentarla para que realice sus ejercicios psicoprofilácticos ?

Sí ___

No ___

8.- Considera que escuchar música durante su embarazo la ayuda a:

Sensibilizarse ___ Enriquecer su cultura ___
Relajarse ___ Otros, especifique _____

9.- Cuando escucha música generalmente:

Se tranquiliza ___ Tiende al nerviosismo ___
Se siente contenta ___ Se deprime ___
Otros, especifique _____

10.-¿ Qué tipo de música suele ser su preferida?

a) Música En Español:

Balada ___ Cumbia ___
Salsa ___ Regional ___
Rock ___ Otros, especifique _____

b) Música Clásica:

Solistas ___ Orquesta ___
De cámara ___ Coral ___
Otros, especifique _____

c) Música Moderna- Extranjera (inglés, francés, italiano, etc.):

Balada ___ Rock-Pop ___
Rock and Roll ___ Instrumental ___
Otros, especifique _____

11.- ¿Qué tipo de música considera que le podría ocasionar un estado de **tristeza**, manifestado en un **nerviosismo**, una **ansiedad**, una **angustia** o una **depresión**?

Música en español ____ Música moderna - extranjera ____
Música clásica ____ Otros, especifique _____

12.- ¿Qué tipo de música considera que le podría ocasionar un estado de **optimismo**, manifestado en una **tranquilidad**, una **quietud** o una **serenidad**?

Música en español ____ Música moderna - extranjera ____
Música clásica ____ Otros, especifique _____

13.- ¿En qué volumen de su aparato de sonido acostumbra escuchar música?

Alto ____ Medio ____
Bajo ____ Otros, especifique _____

14.- ¿Acostumbra escuchar música durante la práctica de sus ejercicios psicoprofilácticos?. En caso de contestar No explique sus razones

Si ____ No ____
Por qué: _____

15.- ¿Considera que por medio de la música puede fortalecer el vínculo afectivo que tiene con su hijo(a)?

Si ____ No ____ No lo sabe ____

16.- ¿Estaría dispuesta a realizar **próximamente** sus ejercicios psicoprofilácticos con música?

Si ____ No ____

17.- Si tuviera la oportunidad de saber cómo realizar sus ejercicios psicoprofilácticos en combinación con la música; ¿Cómo le gustaría practicarlo?

Con ayuda de un *manual* ____ Asistiendo a un *curso* ____

Por medio de un *folleto* ____ Otros, especifique _____

18.- ¿Qué temas le gustaría conocer con mayor profundidad?

El optimismo y la música ____ El vínculo afectivo y la música ____

La gimnasia y la música ____ La sensibilización y la música ____

La comunicación de emociones y la música ____ Otros, especifique _____

Por su colaboración: ¡ MUCHAS GRACIAS!

ANEXO 2

MÚSICA RECOMENDADA POR EL:

"CENTRO DE MÚSICA IN ÚTERO"

Dirigido por la Maestra: Reneé Guindi

Selección de música clásica para que la mujer durante su embarazo la escuche y obtenga como respuesta estados de ánimo como:

- * OPTIMISMO,
- * TRANQUILIDAD,
- * QUIETUD O
- * SERENIDAD

- | | |
|--------------------|---------------------------------------|
| 1.- SAINT SAENZ: | El Cisne (Carnaval de los Animales). |
| 2.- HUMPERDINCK: | Children´s Player (De Hansel-Gretel). |
| 3.- MASSENET: | Meditation (De Thais). |
| 4.- FAURE: | Requiem (In Paradiso). |
| 5.- BRAHMS: | Lullaby (Canción de Cuna). |
| 6.- DEBUSSY: | Claro de Luna. |
| 7.- J.B.BACH: | Aria de Cuerdas en Sol. |
| 8.- HANDEL: | Largo. |
| 9.- MISCELLANEOUS: | Para Arpa. |
| 10.- MOZART: | Piano, Concierto No. 21 (2nd Mov). |
| 11.- WAGNER: | Eveninga Star (De Tannhanser). |
| 12.- GLUCK: | Danza de los Espíritus. |

- 13.- GRIEG: Holberg Suite.
- 14.- SCHUBERT: Ave María.
- 15.- CHOPIN: Piano Concierto No.1 (2nd Mov).
- 16.- SCHUMAN: TRAUMEREI (DREAM)
Sinfonía No.1 (Spring)
Childrenhoud
Piano Concierto.
- 17.- BRUCH: Kol Neidrei.
- 18.- PACHELBELL: Canon.
- 19.- ALBINONI: Adagio.
- 20.- BEETHOVEN: Segundo Movimiento Adagio de la Sonata
Patética.
- 21.- SCHUMANN: El traumeri.