

**DE MÉXICO**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**PSICOLOGÍA Y MÚSICA: “PROPUESTA DE TALLER DE CANTO y  
MÚSICA PRENATAL. INVESTIGACIÓN EVALUATIVA”**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**LAURA CECILIA VÁZQUEZ JONS**

**DIRECTORA DE TESIS:**

**MTRA. MA. GUADALUPE INDA SÁENZ ROMERO**

**REVISORAS:**

**MTRA. MARÍA CONCEPCIÓN MORÁN MARTÍNEZ**

**DRA. MARÍA EMILY ITO SUGIYAMA**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

**DE MÉXICO**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**PSICOLOGÍA Y MÚSICA: “PROPUESTA DE TALLER DE CANTO y  
MÚSICA PRENATAL. INVESTIGACIÓN EVALUATIVA”**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**LAURA CECILIA VÁZQUEZ JONS**

**JURADO DE TESIS:**

**LIC. PATRICIA PAZ DE BUEN RODRÍGUEZ**

**MTRA. MARÍA CONCEPCIÓN MORÁN MARTÍNEZ**

**MTRA. MA. GUADALUPE INDA SÁENZ ROMERO**

**LIC. MA. GUADALUPE OSORIO ALVAREZ**

**DRA. MARÍA EMILY ITO SUGIYAMA**

*A mi mamá, por haberme alojado y recibido con amor, por seguir a pesar de todo, por acompañarme siempre, por su fortaleza, por su confianza, por su “alma inmensa”, por haber cambiado la historia, por su amor incondicional.*

*A mi hermana Graciela, mi gran compañera de camino, por su fortaleza y sinceridad, y porque se que aunque esté lejos, siempre esta cerca. A mi sobrina María, por hacer que su voz se escuche. A mis abuelas Clotilde y Rosalía, a mis tías Lidia, Amalia, Lilia, Ñata y Chicha, a mi prima Marisa, grandes luchadoras y heroínas.*

*A mi papá, por transmitirme el amor por la música y el trabajo, por su apoyo, que me ha permitido la posibilidad de seguir estudiando y creando.*

*A mi hijo Felipe, por cambiar mágicamente mi vida, por enseñarme a amar, por recordarme cada día lo esencial, por el juego, por su sonrisa, por haberme convertido en madre.*

*A Josean, por estos “maravillosos años” de amor, y por su apoyo para lograr este sueño.*

*A Cris, por el cariño con el que ha cuidado a Felipe, porque sin su apoyo no podría haber sido posible este sueño.*

*A Mercedes Vecslir, Yuyo Bello y Estela Trolla, tres estrellas que guiaron mi camino.*

*A Frida Enriquez, por su cuidado, afecto, y su devoción para curarnos.*

*A Quitzia, compañera y asesora musical de este proyecto.*

*A Mali, por su amistad.*

*A México Mágico....*

*A Concepción Moran, por sugerirme la idea de desarrollar un taller de canto que promueva la canción de cuna, como parte de mi Servicio Social, haciendo de éste, algo creativo, interesante y muy enriquecedor, que me permitió crecer como psicóloga, como música y como persona. Por su apertura, su tolerancia, su respeto, su gran apoyo, su forma apasionada de enseñar, por su afecto y cariño.*

*A Inda Sáenz, por la delicadeza y sutileza con la que dirigió éste proyecto, por su talento y humildad, por sus intervenciones certeras, por la confianza que tuvo en este trabajo desde el principio, por el apoyo y el cariño.*

*A Émily Ito, por su gran apoyo desde el inicio, por sus correcciones asertivas, por guiarme metodológicamente desde el principio hasta el final del trabajo ,por hacer que todo parezca sencillo, por compartirme con generosidad su sabiduría.*

*A Pati De Buen, por su forma diferente de ver el la psicología, que tanto me abrió la cabeza y el alma, por su consciencia social, por las pláticas maravillosas, por su gran sonrisa, por su brillo, por su humildad, por la paz que emite.*

*A Guadalupe Osorio, por su manera de asesorarme durante todo mi servicio social, por su apoyo, sus consejos y su confianza en mi trabajo.*

*A Maricarmen Montenegro, por su sabiduría, su incentivo, su ojo crítico, sus comentarios y su afecto.*

*A Alfredo Guerrero Tapia, por sus maravillosos Seminarios, en los que empecé a esbozar este trabajo, por favorecer la creatividad, el pensamiento libre, el análisis y el pensamiento complejo,, por los deliciosos cafés con galletas y por su cariño.*

*Ana María Bañuelos, José Méndez, Tenorio, Victor Gaytán, Gaby Romero, porque además de los conocimientos que me transmitieron, me llevo un recuerdo cálido y afectuoso de todos ellos.*

*A mis compañeros: Julia Alicia, Blanca, Guillermo, Bárbara, Isamel, Tere, Juan, Anay, Araceli, Cesar, Pati, Efrén, José Enrique, Alejandro, Jesús, Juan de Dios, a todos los que tomaron junto conmigo el seminario de Alfredo, y a todos los que compartieron algunas clases, o ideas en los pasillos, que aunque no recuerde sus nombres, fueron importantes para que pudiera llegar hasta el final de este camino.*

*A las secretarias del SUA, a todo el personal administrativo, y en especial a Lulu y a Francis, siempre dispuestas a ayudarme y a hacer que los trámites administrativos sean más amigables, así como a que ir a rendir exámenes se convierta en algo placentero.*

*A Celi Jusnit, por su apoyo para conseguir el escenario para la investigación, por ofrecerme su grupo de embarazadas para experimentar y por su retroalimentación.*

*A Evelia Pensado, por su apoyo incondicional a este proyecto, por ofrecerme su grupo para realizar esta investigación, por confiar en este trabajo, por participar activamente del taller, por sus maravillosos comentarios y por su cariño.*

*Y por último, quiero agradecer de todo corazón a las quince parejas que participaron de esta investigación, por la manera en que se entregaron y participaron de cada uno de los ejercicios del taller, por sus comentarios y fundamentalmente, por dejarme compartir con ellos este momento tan especial que es la llegada de un hijo.*

.....

*“Muchas gracias a todos ustedes por ayudarme a hacer*

<b>RESUMEN.....</b>	<b>10</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>11</b>

## **CAPÍTULO I: LA VIDA ANTES DEL NACIMIENTO**

<b>1.1 Los comienzos de la psicología prenatal.....</b>	<b>14</b>
<b>1.2 El bebé antes de nacer oye, percibe y siente.....</b>	<b>15</b>
<b>1.2.1 El aporte de Alfred Tomatis.....</b>	<b>15</b>
<b>1.2.2 Los nuevos conocimientos.....</b>	<b>16</b>
<b>1.3 El vínculo prenatal.....</b>	<b>19</b>
<b>1.3.1 El vínculo afectivo made-hijo.....</b>	<b>19</b>
<b>1.3.2 El vínculo prenatal.....</b>	<b>20</b>
<b>1.3.3 La comunicación prenatal.....</b>	<b>21</b>
<b>1.3.4 El vínculo experimentado por el futuro padre.....</b>	<b>20</b>
<b>1.4 Los factores de estrés de la madre y el futuro bebé.....</b>	<b>24</b>
<b>1.4.1 Origen y definición del término estrés.....</b>	<b>24</b>
<b>1.4.2 Estrés en el embarazo.....</b>	<b>25</b>
<b>1.4.3 Repercusiones del estrés sobre el embarazo y el parto.....</b>	<b>26</b>

## **CAPÍTULO II: LA MÚSICA EN EL EMBARAZO**

<b>2.1 Contribuciones de la música y el canto al bienestar del hombre.....</b>	<b>28</b>
<b>2.1.1 Breve historia del uso creativo de la música.....</b>	<b>28</b>
<b>2.1.2 Las nuevas investigaciones.....</b>	<b>29</b>
<b>2.1.3 El canto y sus efectos.....</b>	<b>30</b>
<b>2.2 La música y la comunicación intrauterina.....</b>	<b>31</b>
<b>2.2.1 Ambiente sonoro en el útero.....</b>	<b>31</b>
<b>2.2.2 El ritmo en la comunicación prenatal.....</b>	<b>32</b>
<b>2.3 La canción de cuna.....</b>	<b>33</b>
<b>2.4 Antecedentes de utilización de la música y el canto en el embarazo.....</b>	<b>35</b>

<b>3.2 Calentamiento</b> .....	39
<b>3.2.1 Generalidades sobre el calentamiento</b> .....	39
<b>3.2.2 Calentamiento en el Tai-Chi</b> .....	39
<b>3.2.3 Expresión corporal</b> .....	40
<b>3.3 Vocalización y entonación (Toning)</b> .....	41
<b>3.4 Canto grupal</b> .....	42
<b>3.5 Ejercicios rítmicos</b> .....	43
<b>3.6 Relajación</b> .....	43
<b>3.7 Visualizaciones</b> .....	44
<b>3.8 Escucha musical</b> .....	45

## **CAPÍTULO IV: TALLER DE CANTO Y MÚSICA PRENATAL**

<b>4.1 Justificación</b> .....	46
<b>4.2 Presentación general del taller</b> .....	47
<b>4.2.1 Objetivo General</b> .....	47
<b>4.2.2 Objetivos específicos</b> .....	47
<b>4.2.3 Población</b> .....	47
<b>4.2.4 Número de participantes</b> .....	47
<b>4.2.5 Infraestructura</b> .....	48
<b>4.2.6 Mobiliario</b> .....	48
<b>4.2.7 Material específico</b> .....	48
<b>4.2.8 Duración del taller</b> .....	48
<b>4.2.9 Método</b> .....	48
<b>4.2.10 Evaluación</b> .....	49
<b>4.3 Contenido del taller</b> .....	50
<b>4.3.1 Sesión 1</b> .....	51
<b>4.3.2 Sesión 2</b> .....	53
<b>4.3.3 Sesión 3</b> .....	55
<b>4.3.4 Sesión 4</b> .....	57
<b>4.3.5 Sesión 5</b> .....	60

<b>5.2 Objetivo de la evaluación.....</b>	<b>65</b>
<b>5.3 Escenario.....</b>	<b>65</b>
<b>5.4 Participantes.....</b>	<b>65</b>
<b>5.5 Diseño.....</b>	<b>66</b>
<b>5.6 Instrumentos.....</b>	<b>67</b>
<b>5.7 material.....</b>	<b>70</b>
<b>5.8 procedimiento.....</b>	<b>70</b>
<b>5.9 Resultados.....</b>	<b>71</b>

## **CAPÍTULO 6: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

<b>6.1 Análisis por pregunta.....</b>	<b>72</b>
<b>6.2 Análisis de la información obtenida en el diario de campo.....</b>	<b>76</b>
<b>6.3 Análisis por categorías.....</b>	<b>78</b>
6.3.1 Vínculo.....	78
6.3.1.1 El vínculo afectivo entre la pareja.....	78
6.3.1.2 El vínculo con el bebé.....	79
6.3.1.3 El vínculo en el grupo.....	79
6.3.1.4 El vínculo entre el grupo y quién impartió el taller.....	80
6.3.2 La canalización de estrés.....	80
6.3.3 Calidad y horas de sueño.....	82
6.3.4 Vocalizaciones y música durante el trabajo de parto y parto.....	82
6.3.5 El bebé, la música y el canto.....	83
<b>6.4 Hallazgos.....</b>	<b>85</b>

## **CAPÍTULO 7: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

<b>Discusión.....</b>	<b>87</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>92</b>

<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>94</b>
--	-----------

<b>2 - DIARIO DE CAMPO.....</b>	<b>99</b>
<b>3 - RESPUESTAS AL CUESTIONARIO.....</b>	<b>105</b>
<b>4 - ENTREVISTA A LA COORDINADORA.....</b>	<b>114</b>
<b>5 - DIBUJOS.....</b>	<b>116</b>

El propósito principal de este trabajo es el desarrollo de un Taller de canto y música para fortalecer el vínculo prenatal y favorecer la canalización de estrés, y su posterior aplicación y evaluación. Se inició con una revisión de los nuevos descubrimientos que ofrece la psicología prenatal, posteriormente se hizo una revisión de los principales estudios recientes, relacionados con los efectos de la música y el canto en el embarazo, y se realizó un esbozo general de algunos antecedentes directos. Luego se describen los ejercicios de: sensibilización, calentamiento, expresión corporal, ritmo, vocalizaciones, canto grupal, escucha, relajación y visualización, dando fundamentos teóricos para cada uno de estos. Basándose en estos ejercicios, se desarrolló un Taller de canto y música prenatal. El objetivo general de este Taller, es dar preparación (teórica, física y psicológica) a un grupo de embarazadas y sus parejas para el uso de lenguajes expresivos sonoro-musicales, favoreciendo así la canalización del estrés y fortaleciendo el vínculo prenatal. Se realizó una investigación evaluativa del Taller en una Clínica privada de maternidad, con un grupo de 15 mujeres embarazadas acompañadas de sus parejas. Se evaluó el proceso mediante la observación participante, y el producto mediante un cuestionario final y una entrevista. Se cumplieron los objetivos de fomentar el vínculo y canalizar el estrés, así como también se pudo fomentar el uso de la canción de cuna. También nos sorprende el impacto que tuvo el taller en el trabajo de parto, en el parto y luego de nacer el bebé. El uso de las vocalizaciones resulto ser de gran alivio en el trabajo de parto y alumbramiento, y los papás y mamás, en sus comentarios, reconocen los siguientes efectos del disco que se les entrego al finalizar el taller sobre el bebe: reconocen la música y las canciones, les gusta y se calman al escucharlas. Se observa un alcance mayor de este trabajo, del que se esperaba.

Muchas sociedades tradicionales reconocen desde muy antiguo, que todas las influencias a las que está expuesto el bebé en gestación contribuyen a su salud y bienestar. Son abundantes las citas que se pueden encontrar en la literatura universal, que hacen referencia a las influencias prenatales, pero por la complejidad que acarrear los estudios dentro del útero, es recién en el siglo XX que se obtienen pruebas empíricas de estas.

El primero en investigar la posibilidad de que existiera una vida psicológica fetal fue el Doctor Alfred Tomatis, hace ya más de cincuenta años. El Dr. Tomatis dedicó su vida al estudio de la función del oído en la percepción, comunicación y en los múltiples problemas asociados a un impedimento en la habilidad de escuchar. Sus investigaciones se refieren al papel del sonido en el útero, y a preguntarse si los problemas de desarrollo postnatales, sobre todo el autismo y los trastornos del habla y lenguaje, podían estar relacionados con una ruptura en la comunicación o trauma ocurrido en el útero.

Sin embargo, el primero en dar muestras y evidencias empíricas sobre psicología prenatal fue el Doctor en psiquiatría Thomas Verny. Este comenzó en los setenta a recoger casuística e información de sus pacientes y los de sus colegas que culminó en la edición de un libro que ya es todo un clásico en la materia "La vida secreta del niño antes de nacer" (Verny, 1988). En esta obra daba ejemplos reales de cómo determinadas circunstancias y ambientes que rodearon a la madre durante la gestación fueron causa de traumas, patologías, etc. pero también de actitudes y cualidades positivas, dependiendo de si éstas fueron gratificantes o no para la mamá y el feto. Exponía que el feto tiene desarrollados sus sentidos desde la segunda mitad del cuarto mes, y que de una manera especial podía escuchar lo que le rodeaba, en especial la voz de la madre, y poniendo él atención en los sonidos que a la madre le agradasen o relajasen.

Para Verny, el firme vínculo intrauterino, es la protección fundamental del niño contra los peligros e incertidumbres del mundo exterior y sus efectos no se limitan a este período, sino que en gran medida dicho vínculo también determina el futuro de la relación madre e hijo.

bienestar se manifestaba después de su nacimiento en forma de tranquilidad, capacidad de atención, alegría, aptitudes para la música y el estudio, etc. Pero además también influían en el bebé en gestación los hábitos de sueño y alimenticios de la madre, por lo que se empezó a hablar de una educación prenatal ya que, de manera sorprendente, el vínculo entre la madre y el neonato era más estrecho de lo que se pensaba, y a través de este canal se comunicaban no sólo en lo físico sino en lo afectivo-emocional y lo mental.

Aun hay mucho por descubrir acerca de la vida dentro del útero, y en especial cómo lo que el bebé en gestación experimente puede repercutir en su vida posterior. De ahí el interés en hacer todo este proceso lo más placentero posible para ambos, y así evitar posibles traumas y problemas de la personalidad.

Este trabajo presenta una opción para preparar a la embarazada y su pareja en el uso de lenguajes sonoro musicales, favoreciendo así la canalización del estrés, y fortaleciendo el vínculo prenatal, a través de un “Taller de canto y música prenatal”. En este taller, se va a introducir a las embarazadas y sus parejas en la técnica vocal y expresiva, en el canto coral, como actividad lúdica, expresiva y socializadora (al expresar cada elemento del grupo unos sentimientos comunes), en actividades de expresión corporal, se va a promover el uso de la canción de cuna y se desarrollarán sesiones de relajación y visualización con música, con la finalidad de influir sobre el bebé en el útero de manera positiva y de convertir la experiencia del embarazo en algo más placentero y en una bella experiencia para la madre, aprovechando esa situación como parte de su proceso de crecimiento como individuo.

En el Capítulo 1 se trata el tema de la vida dentro del útero, la escucha fetal, el vínculo prenatal, el estrés en el embarazo y a las repercusiones de éste.

En el capítulo 2 se trata el tema de la música y el canto en el embarazo, los efectos del canto y la música, la canción de cuna y por último, algunas investigaciones previas que sirven como antecedente de este trabajo.

El capítulo 3 describe el tipo de ejercicios que se van a utilizar en el taller, dándole a cada ejercicio un fundamento teórico y especificando los objetivos de estos.

El capítulo 4 describe el Taller de Canto y Música prenatal

El capítulo 5, La experiencia, se refiere a la investigación evaluativa que se llevó a cabo en este trabajo, la aplicación del taller y los resultados que se obtuvieron.

En el capítulo 6, se hace un análisis de los resultados.

El capítulo 7, es la discusión y las conclusiones del trabajo.

En este capítulo se introduce al lector en algunos de los principales conocimientos en los que se basa la psicología prenatal. Esta nueva rama de estudio, considera que el niño no nacido es un ser conciente, que siente y recuerda, y por lo tanto, lo que le ocurre en los nueve meses que van desde la concepción al nacimiento puede contribuir de manera activa, en su felicidad y bienestar durante el resto de su vida.

### **1.1. Los comienzos de la psicología prenatal**

Muchas sociedades tradicionales reconocen desde muy antiguo, que todas las influencias a las que está expuesto el bebé en gestación contribuyen a su salud y bienestar. En China y Japón se considera que el niño tiene ya en el momento de nacer un año de edad, esto no hace sino reconocer la existencia individual del niño a lo largo de su desarrollo dentro del útero materno (Mac. Farlane, 1978). La India proporciona ejemplos específicos de tradiciones orientadas al cuidado del alma embrional del niño en gestación, el psicoanalista hindú Sudhir Kakar (1984, citado en Janus, 1996, pág 18) escribe: *“El nacimiento y el corte del cordón umbilical irrumpen la unión con la conciencia universal”*. El educador Michio Kushi (Kushi 1986, citado en Campbel 1997, Pág. 37) explica: *“El nacimiento recapitula 2800 millones de años de evolución biológica, el útero imita el océano primordial en el que comenzó la vida y cada día en el útero representa unos diez millones de años de evolución”*. En Japón, la práctica tradicional del Taiko, implicaba comunicarse con el futuro bebé a través de canciones y en Uganda las mujeres cantan y bailan durante todo el embarazo y luego usan esas mismas canciones para dormir a su bebé. (Verny y Weintraub, 2003).

En muchos textos antiguos desde los diarios de Hipócrates hasta la Biblia, se pueden encontrar datos sobre influencias prenatales, como se puede observar en un expresivo pasaje de San Lucas (Lucas, 1:44) *“Porque así que sonó la voz de tu salutación en mis oídos, exultó el niño en mi seno”* (Citado en Verny y Kelly, 1988).

En los Cuadernos de Leonardo, se dice más sobre las influencias prenatales que en muchos de los textos médicos más modernos, este gran artista escribió:

*deseo...una voluntad, un supremo deseo, un temor o un dolor mental que la madre siente tiene más poder sobre el niño que sobre ella, dado que frecuentemente la criatura pierde su vida por este motivo” (Da Vinci, Citado en Verny y Kelly, 1988).*

Estas son solo algunas de las abundantes citas que se pueden encontrar en la literatura universal acerca de las influencias prenatales, pero, es recién a mediados del siglo XX que se obtienen pruebas empíricas de estas.

## **1.2. El bebé antes de nacer oye, percibe y siente**

### **1.2.1 El aporte de Alfred Tomatis**

El Dr. Alfred Tomatis, psicolinguista francés, al inicio de los años cincuenta tomó conocimiento de la obra del estudioso británico V. E. Negus, quién observó que de los huevos de pájaros canoros incubados por aves que no lo son, salen polluelos incapaces de gorgojar, y si los incuban aves canoras de otra especie, los polluelos reproducirán los gorgojos de éstas y no los de la madre biológica (Estalayo y Vega, 2005). Esto llevó a Tomatis a investigar el papel del sonido en el útero y a preguntarse si los problemas de desarrollo postnatales, sobre todo el autismo y los trastornos del habla y del lenguaje, podrían estar relacionados con una ruptura en la comunicación o trauma ocurrido en el útero (Campbell, 1997).

Tomatis dedicó su vida a comprender el oído y las muchas manifestaciones de la escucha, ha hecho pruebas a más de 100.000 clientes de sus Centros de escucha en todo el mundo, y sus logros son legión. Una de las conclusiones a las que llegó Tomatis es que el feto puede oír. En su autobiografía, “L’oreille et la vie”, escribe:

*“El oído comienza a desarrollarse ya en la décima semana de gestación y a los cuatro meses y medio es funcional...el feto oye toda gama de sonidos predominantemente de baja frecuencia. El universo de sonidos en que está sumergido el embrión es particularmente rico en sonidos de todo tipo, ruidos internos, el movimiento del quilo durante la digestión, y los ritmos cardíacos como una especie de*

conducta de sus pequeños pacientes: la primera es que la audición y la emoción se asientan en la misma zona cerebral y la segunda, es que debido a esa proximidad, los trastornos auditivos son, a menudo, un reflejo de dificultades emocionales producidas por traumas del embarazo o del nacimiento. Tomatis razonó que, para tratar con eficacia los primeros, era necesario empezar tratando las segundas, esto condujo a la creación de su clínica de París, en la que atiende pacientes de un mes a doce años de edad, y padecen una amplia variedad de problemas emocionales, que en cierto sentido, casi todos se parecen: son víctimas de embarazos o partos traumáticos (Verny y Kelly, 1988).

### **1.2.2. Los nuevos conocimientos**

En los años cuarenta y cincuenta muchos investigadores, entre los que se incluyen Igor Caruso y Sepp Zinder, de la Universidad de Salzburgo; Lester Sontag y Meter Fodor, de Estados Unidos; D. W. Winnicott, de la Universidad de Londres y Gustav Hans graber, de Suiza; estaban convencidos de que las emociones maternas podían modelar la personalidad del niño intrauterino. Todos estos investigadores, en su condición de psiquiatras y psicoanalistas, tenían como únicos instrumentos sus ideas y criterios, y necesitaban el modo de traducirlas a referencias empíricas sólidas verificables que pudieran ser demostradas por sus colegas de las ciencias fisiológicas. (Verny y Kelly, 1988)

A mediados de los años sesenta, una nueva generación de investigadores proporcionó indiscutibles pruebas fisiológicas de que el feto es un ser que oye, percibe y siente.

A continuación se exponen algunos de estos descubrimientos:

*1) La técnica llamada desaceleración del ritmo cardíaco fue desarrollada por William Fifech y Chris Moon del Columbia Presbyterian Medical Center de Nueva York. Ellos teorizaron que el ritmo cardíaco del bebe puede decaer ante sonidos interesantes, y probaron esto con un grupo de embarazadas, registrando el ritmo*

2) Pueden medirse respuestas evocadas discontinuas de la corteza fetal, mediante técnicas no invasivas, con la aplicación de electrodos directamente al cuero cabelludo del feto, estos estudios nos muestran una amplia gama de respuestas a estímulos sonoros, táctiles y visuales ( Rosen y Rosen, citado en Brazelton 1990).

3) El Dr. Albert Liley, de la escuela para post graduados del Nacional Woman's Hospital de Auckland, demuestra con sus investigaciones que el feto oye a partir de la semana 24 de gestación, y el sonido que domina su mundo es el ritmo del corazón, por lo tanto, el recuerdo inconsciente del latido cardíaco de la madre en el útero parece ser la causa por la cual el bebé se calma si alguien los sostiene junto a su pecho (Verny y Kelly 1988; , pág. 35).

4) Maria Salam y Richard Adams, de Harvard, demuestran que en la quinta semana, el feto ya desarrolla un repertorio sorprendente de actos reflejos. En la octava semana no sólo mueve la cabeza, los brazos y el tronco, sino que además, con estos movimientos, ya ha labrado un primitivo lenguaje corporal: expresa sus gustos y aversiones con sacudidas y patadas bien colocadas. (Verny y Kelly, 1988, pág. 33).

5) El Dr. Chamberlain, en 1988, estudió las voces de los bebés de seis meses, y los resultados muestran que en las voces de los bebés se han manifestado huellas de la entonación, el ritmo y otras características de la voz de la madre. Otro resultado de este estudio muestra que los bebés de madres sordas o muy calladas, lloran de forma extraña o no lloran al nacer (Estalayo y Vega, 2005; pág. 37).

6) El holandés Frans Veldman ha demostrado a través del "Contacto psicotáctil", que es posible comunicarse emocionalmente con el feto. Veldman ha bautizado este estudio científico como haptonomía, este contacto encuentra su objetivación en el desplazamiento del niño en dirección al lugar del cuerpo donde se ha posado la

7) *Mónika Luckesch, psicóloga de la Universidad de Constantine, de Frankfurt, después de seguir a 2000 mujeres, en iguales condiciones durante el embarazo y el parto, llegó a la conclusión de que la actitud de la madre producía el efecto más importante en la forma de ser del infante. Los hijos de las madres aceptadoras eran emocional y físicamente más sanos al nacer y después, que los vástagos de madres rechazadoras (Verny y Kelly, 1988; pág. 45).*

8) *El Dr. Turby de la Universidad de Miami, ha demostrado que a partir de los seis meses el feto se mueve al ritmo de la voz de su madre y que el espectrograma del primer grito de un bebé prematuro de veintiocho semanas coincide con el de su madre (Estalayo y Vega, 2005; pág. 38).*

Estas y otras investigaciones, tomadas en conjunto, junto con el tratado de centenares de pacientes afectados por embarazos y alumbramientos traumáticos y el intercambio de información e ideas con destacados psiquiatras, psicólogos, fisiólogos, fetólogos, obstetras y pediatras de muchos países, son los datos en los que se basan Verny y Kelly para llegar a las siguientes conclusiones:

- a) *El feto puede ver, oír, experimentar, degustar y de manera primitiva, incluso aprender in-útero, y lo más importante es que puede sentir, no con la complejidad de un adulto, si bien de todos modos siente.*
- b) *Consecuencia de este descubrimiento es el hecho de que lo que un niño siente y percibe comienza a modelar sus actitudes y las expectativas que tiene respecto a sí mismo.*
- c) *La principal fuente de dichos mensajes formadores es la madre del niño. Esto no significa que toda preocupación, duda o ansiedad fugaces que una mujer experimenta repercute sobre su hijo. La ansiedad crónica o una intensa ambivalencia con respecto a la maternidad pueden dejar una profunda marca en la*

d) *Las nuevas investigaciones comienzan a dedicarse mucho más a los sentimientos del padre, que hasta hace unos años no se tenían en cuenta. Estas investigaciones demuestran que lo que un hombre siente hacia su esposa y el niño no nacido, es un factor muy importante para determinar el éxito de un embarazo (Verny y Nelly, 1988, pág 8-9).*

### **1.3 El vínculo prenatal**

#### **1.3.1. El vínculo afectivo madre-hijo**

El estudio del vínculo afectivo madre- hijo se ha abordado desde dos grandes posturas:

1) Desde el psicoanálisis se aborda este tema en término de relaciones objetales. La teoría de las relaciones objetales plantea la existencia de una necesidad primaria de objetos, que no puede reducirse a la búsqueda del placer. El objeto de la pulsión es aquella entidad —ya sea externa al cuerpo del sujeto o parte del mismo— que permite la descarga de tensión pulsional, generadora de placer, a través de una conducta consumatoria que constituye el “fin” de la pulsión. En este contexto, el objeto es el elemento más variable de la dinámica pulsional, ya que es infinitamente reemplazable (Freud, 1915). Una forma de definir la teoría de las relaciones objetales es afirmar que ésta pretende dar cuenta de cómo la experiencia de la relación con los objetos genera organizaciones internas perdurables de la mente. En otras palabras, se trata del desarrollo, hasta sus últimas consecuencias, de la hipótesis de que las estructuras psíquicas se originan en la internalización de las experiencias de relación con los objetos (Tubert- Oklander, 1997).

2) En otra postura, Bowlby (1995) intenta reunir los conceptos provenientes de la etología, el psicoanálisis y la teoría de sistemas, para explicar el lazo emocional del hijo con la madre, y presenta una nueva teoría utilizando el término de “apego” y “conducta de apego”. Bowlby (1995) define el apego como la conducta que reduce la distancia de

sobre conceptos provenientes de disciplinas como la etología, la cibernética, el procesamiento de la información, la psicología del desarrollo y el psicoanálisis, formulándose así la teoría del apego. El apego es el proceso por medio del cual los niños establecen y mantienen una especial ligadura con otro, lo cual le aportaría un sentimiento de seguridad que permite ser el fundamento para poder separarse de sus cuidadores y explorar el entorno que los rodea. Es un vínculo psicológico que crece a través de las relaciones mutuas que se dan entre la madre y su bebé por miradas, proximidad, tacto, sostén, que se dan durante la alimentación y otras interacciones. Se trata de una relación singular y específica entre dos personas que persiste en el transcurso de la vida, siendo de tal magnitud que lo constituye en el vínculo más sólido del ser humano (Klauss- Kennell, 1978).

El tema del vínculo, se ha convertido, en la última década, en un área de estudio progresivamente más importante. El apego se refiere a la instauración de un vínculo especial de uno a otro. Este vínculo entre la madre y el niño es en principio físico, manteniendo a la madre cerca del bebé, y cuando el bebé puede andar, hace que el bebé siga de cerca de la madre, o al menos de volver cerca de la madre, después de que se haya introducido en el mundo. El apego proporciona la seguridad del bebé en lo que hace referencia a los peligros externos del mundo. Sin embargo, el lazo de apego también es psicológico, dando lugar a un sentido de seguridad cuando el bebé y la madre se acercan uno a otro. Cuando uno se siente seguro en un lugar seguro, es cuando la madre y el niño están abrazados, pecho con pecho. Un bebé que está en esta situación se enfrenta al mundo sin miedo. Es importante recordar que el vínculo de apego es una calle de dos direcciones, de la madre al bebé, y del bebé a la madre (Stern, 1999).

### **1.3.2 El vínculo prenatal**

*“De forma nada sorprendente, el proceso de apego empieza durante el embarazo, con los pensamientos y ensoñaciones de una mujer, con respecto a su hijo no nacido”*

(Stern, 1999)

Stirnimann escoge dos grupos de gestantes con hábitos de sueño distintos: madrugadoras y noctámbulas, y a continuación estudió los hábitos de sueño de sus hijos después del nacimiento. Tal como se sospechaba, las madrugadoras alumbraron bebés madrugadores, y las noctámbulas tuvieron hijos noctámbulos. Los resultados de esta investigación demuestran que meses antes del alumbramiento, madre e hijo ya habían comenzado a fusionar mutuamente sus ritmos y respuestas. (Verny y Kelly, 1988)

Este estudio apunta a una conclusión, el vínculo posterior al nacimiento, en realidad era la continuación de un proceso vinculante que había comenzado mucho antes en el útero. Este estudio podría confirmar la hipótesis planteada por Brazelton y Crammer (1990) de que madres e hijos que se fusionaban inmediatamente después del nacimiento quizá se apoyaran en un sistema de comunicación establecido en una etapa del embarazo.

Lo que aparece en las nuevas investigaciones es una imagen de un sistema humano de vínculo intrauterino al menos tan matizado y sutil, como el vínculo que se produce después del nacimiento. Ambos forman parte del mismo continuo vital: lo que sucede después del nacimiento es una elaboración y depende de lo que ocurrió antes de éste. Martinez (2005) escribe: *“El vínculo madre-hijo después del nacimiento no es un fenómeno aislado, sino la continuación del complejo proceso iniciado mucho antes en el útero, y creo que aún antes. Lo que pase después del nacimiento depende en gran parte de lo que ocurrió previamente”* (2005, Pág. 28).

### **1.3.3 La comunicación prenatal**

La comunicación es un elemento importante en el desarrollo del vínculo madre hijo. El vínculo antes del nacimiento se ve favorecido por esa comunicación, con las ventajas que en la vida prenatal no existen motivos de distracción que sí tendrá después de nacer. Se han descrito tres canales de comunicación madre hijo en la vida intrauterina (Martinez, 2005). Salvo una o dos excepciones, parece que estos sistemas son igualmente capaces de transmitir mensajes del bebé a la madre y a la inversa (Verny y Kelly, 1988).

desarrollo. Es un canal de comunicación común a todas las madres. Parecería no gobernable, pero no es así, algunas actitudes pueden influir en el (droga, cigarrillo, alcohol).

- 2) Conductas comportamientos: línea de comunicación a través del contacto, caricias de la madre a su panza, pataditas del bebé, o bien de la audición, hablarle o cantarle a la panza, y bebés que aumentan su movimiento o se calman al escuchar la voz de la mamá.
- 3) Emociones: Ruta de comunicación, que aunque es difícil de comprobar, corresponde al área de la transmisión de emociones (Martinez, 2005).

Son muchos los datos que nos dicen que en la comunicación prenatal permanece oculto un potencial humano tan considerable como desaprovechado. Este lazo o vínculo es el presupuesto para la relación postnatal. Los esfuerzos orientados a ayudar al establecimiento de estos lazos prenatales se han visto intensificados durante los últimos años (Janus, 1996).

#### **1.3.4. El vínculo experimentado por el futuro padre**

Hemos heredado del saber popular, el paradigma acerca de incluir al padre en la relación diádica entre mamá y bebé. Esta inclusión está dada desde el principio, ya que para la concepción del bebé fue necesario el padre, por ende, no sería necesario incluir a nadie ya que el padre es parte del proceso desde el principio (Federico, 2003).

Los hallazgos de cientos de estudios realizados en los últimos treinta años, demuestran que la presencia de un padre hace que aumente la autoestima, la seguridad económica y la salud física y emocional del niño; mientras que su ausencia hace que aumente el riesgo de que los niños sufran malos tratos cuando son pequeños, y de que presenten comportamientos violentos y disfuncionales cuando son adultos (Verny y Weintraub, 2003).

Los padres no llevan a los niños en su seno durante nueve meses, jamás lo amamantarán, sólo ocasionalmente le darán el biberón, y rara vez pasan con ellos tanto

psicológicos y fisiológicos que unen a niño con la madre, en última instancia se trata de amor (Verny y Kelly, 1996).

Los propios recién nacidos son capaces de discernir las respuestas de los padres y parecen estar preparados para captar la atención del padre, aún sin adiestramiento previo (Brázelton y Crammer, 1990).

El amor del padre es tan complejo e importante como el de la madre. Si se le da la oportunidad, el hombre puede ser tan “maternal” como la mujer, protector, dador, estimulador, y sensible a las necesidades de su hijo. Al padre le pasan muchas cosas durante el embarazo, y muy importantes, solo que quizá no encuentra lugar para expresarlo (Martínez, 2005).

Cuando el hombre se entera de que su esposa está embarazada, lo asalta una multitud de emociones distintas, algunas jubilosas, otras de ansiedad, muchas conflictivas. Tanto la índole como la fuerza de estas emociones tomarán por sorpresa a la mayoría de los padres. Una de las primeras reacciones del futuro padre es una sensación de exclusión. Esta sensación de exclusión se ve complicada por el sentimiento de responsabilidad del padre respecto al embarazo (Brazelton y Crammer, 1990).

El bebé necesita de la madre biológica, nutricia y afectivamente, para sobrevivir dentro y fuera del útero, pero del mismo modo necesita del afecto y sostén del padre. Por esto resulta imprescindible un acercamiento del padre, para que sostenga a la madre y al bebé en formación (Federico, 2003).

En el tercer trimestre del embarazo, los padres comienzan a experimentar a su futuro hijo como a un individuo y el bebé contribuye a ello por medio de sus movimientos, ritmos y distintos niveles de actividad. En este momento, el rol del padre ayuda a la madre a separarse del bebé y a diferenciarlo de sus fantasías, como también le brinda la tranquilidad de que no será la única responsable de cualquier éxito o fracaso (Martínez, 2005).

recibir medicamentos analgésicos y con una experiencia de parto mas positiva. Muchos otros estudios confirman que la presencia y el apoyo del futuro padre ayudan a la mujer a desarrollar su rol materno (Brázelton y Crammer, 1990).

Después de milenios de desconcierto y perplejidad ante el nacimiento de sus propios hijos, de mostrarse incompetentes y a menudo desinteresados, los hombres, en las pasadas dos décadas, han ingresado con fervor a las filas de la paternidad. Asisten a clases de preparación de parto, a las maternidades, están dispuestos a corresponsabilizarse (Martínez, 2005). El compromiso del padre con el embarazo y el parto refuerza su propia identidad como agente activo y participante, reduciendo la probabilidad de su exclusión. El padre se está preparando para desempeñar su rol más directo tras el nacimiento de su hijo. La presencia del padre en la consultas prenatal, en las clases prenatales y el apoyo del padre durante el parto y alumbramiento brindan oportunidad para fomentar el desarrollo de la paternidad. Su continua presencia es, pues, gratificante de dos modos: sirve para mantener su propio vínculo con la esposa y le permite comenzar a saborear la alegría de la paternidad (Brázelton y Crammer, 1990).

## **1.4 Los factores de estrés de la madre y el futuro bebé**

### **1.4.1. Origen y definición del término estrés**

El término "estres" etimológicamente proviene del participio latino (*strictus*) del verbo *stringere* que significa provocar "tensión" (Frias, 2000).

En el siglo XIX es cuando comienza a utilizarse el concepto de estrés en el campo de la medicina, primero desde la fisiología y después desde la endocrinología, aludiendo inicialmente al "estrés fisiológico". Posteriormente continúa en el ámbito de la psicología, formulándose así los presupuestos básicos que van a dar lugar a una explicación de las implicaciones psicológicas que dicho fenómeno tiene para el individuo.

amenazante o desbordante de sus recursos, y que pone en peligro su bienestar.

Bustos (2005) define estrés como un fenómeno perceptivo que emerge de la comparación entre las demandas que el ambiente proyecta sobre la persona y la habilidad de esta para satisfacerlas. Un desequilibrio en este proceso, cuando el hacer frente a las demandas es importante, da lugar a la experiencia y a las manifestaciones psicológicas y fisiológicas del estrés.

#### **1.4.2 Estrés en el embarazo**

Marie Langer (1951) sostiene que todo embarazo produce una situación de mayor o menor conflicto entre una tendencia maternal y otra de rechazo.

Durante el embarazo, el acontecimiento estresante más importante suele ser el embarazo mismo (Salvatierra, 1989). El embarazo, sea el primero o no tiene dos características a las que Lazarus y Folkman (1984) conceden importancia para que un acontecimiento pueda ser considerado como estresante: la ambigüedad y la inminencia. La actitud de la mujer es ambivalente: desea el embarazo y a la vez lo rechaza. El embarazo anuncia la inminencia de nuevos acontecimientos, que se suceden a lo largo del mismo, hasta terminar en el parto (1989).

Varios autores coinciden en que se puede hablar de tres “momentos críticos o períodos de estrés incrementado:

1. La percepción del embarazo: Un período de espera hasta la confirmación del diagnóstico tanto puede favorecer el estrés como permitir una adaptación progresiva. Muchas mujeres toleran mal la incertidumbre.
2. La percepción de movimientos fetales: Esto se da alrededor del quinto mes de embarazo. Aunque la madre ve y oye a su bebé mucho antes durante los ultrasonidos, la percepción directa del feto constituye un fuerte impacto emocional.
3. La percepción de la inminencia del parto: A través del simple calendario, con el

Estos tres momentos generan estrés y conlleva un trabajo de adaptación, lo que Macy (1999) llama un “trabajo psicológico”.

### **1.4.3 Repercusiones del estrés sobre el embarazo y el parto**

Existen pruebas de que las emociones que sufre la madre durante el embarazo pueden influir tanto en el desarrollo del embarazo y parto, como en el comportamiento del hijo, no solo dentro del útero, sino también después del nacimiento (Mac. Farlane 1978).

La mayoría de las mujeres embarazadas experimentan algún estrés durante este periodo. Tal vez una cantidad moderada no tenga efectos nocivos sobre el feto, pero si el estrés es persistente y excesivo es muy posible que sí lo tenga. Cuando hablamos de estrés persistente, en general señalamos que causa modificaciones neuroendocrinas e inmunológicas que pueden llegar a ser tan intensas y anormales que causen perturbaciones patológicas, primero funcionales y luego también lesionales (Salvatierra, 1989).

Cuando la madre está ansiosa, temerosa o molesta, bombea adrenalina al torrente sanguíneo, lo que incrementa la tasa cardiaca, la presión sanguínea, la respiración y los niveles de azúcar y aleja la sangre de la digestión a los músculos esqueléticos para preparar al cuerpo para acciones de emergencia; dejando al cuerpo exhausto e interrumpiendo gravemente su funcionamiento. Como mencionamos anteriormente, estos cambios físicos también se presentan en el feto, pues la adrenalina cruza la placenta y llega a la sangre del feto, el cual se vuelve hiperactivo por el tiempo en que la madre esté estresada.

*“El estrés materno deteriora la circulación sanguínea y la función uterina de incubadora, a través de la descarga de catecolaminas. Esta descarga puede explicar bien una serie de perturbaciones del embarazo como:*

1. *Aborto espontáneo, malnutrición fetal y crecimiento uterino retrasado.*

2. *Parto prematuro, parto complicado, parto con dificultad en la distensión*

Irvin, 1995- Universidad de Toronto, Científicos de la universidad de Boston), hechas sobre el impacto del estrés en el embarazo, llegando a la siguiente conclusión:

*“Una exposición prolongada a las hormonas del estrés, incluidas la adrenalina y el cortisol, enseñan al cerebro en desarrollo a reaccionar según la modalidad de huida o combate, a lo largo de toda una vida, aunque sea inadecuado. Por otra parte el empeño de la madre en el amor y la alegría inunda ese mismo cerebro, en desarrollo con endorfinas y neuropeptidos como la oxitocina, que favorecen una sensación sostenida de bienestar” (2003- pág. 55).*

Como ya hemos visto, existen pruebas de que las emociones que sufre la madre durante el embarazo pueden influir tanto en el desarrollo del embarazo y parto, así como que los bebés expuestos a un exceso de estrés en el seno materno tienen un riesgo mayor de enfrentarse a problemas de por vida.

Es importante terminar este capítulo con algunas reflexiones. Lo que a menudo pone en peligro al niño intrauterino no es la reacción físico-hormonal inmediata de su madre, sino la reacción emocional a largo plazo; si ésta queda tan perturbada en su propio sufrimiento y pérdida que se repliega en sí misma, es muy probable que su hijo sufra. Pero si mantiene los canales entre ella y el niño, éste podrá seguir prosperando. El niño intrauterino es un ser sorprendentemente flexible que, si es necesario hasta puede lograr que una emoción materna se extienda un largo trecho (Verny y Kelly, 1996). El firme vínculo intrauterino es la protección fundamental del niño contra los peligros e incertidumbres del mundo exterior, y en gran medida dicho vínculo también determina la relación madre-hijo. Por este motivo, es tan imprescindible que madre e hijo estén mutuamente en armonía (Martinez, 2005).

“El alimento vocal que da la madre a su hijo, es tan importante como su leche para el desarrollo del niño” (Tomatis, 1977).

## **2.1 Contribuciones de la música y el canto al bienestar del hombre**

La música es tan antigua como el hombre mismo y ha acompañado al hombre desde sus orígenes, en ritos, como en actividad de diversión, ocio. En La misteriosa forma del tiempo, Jorge Luis Borges resume esto diciendo: “*La música es una vieja compañera del ser humano. ¿Qué nos seduce de ella? ¿Qué es lo que mueve? Pero allí está, donde están su dolor, su gozo, su esperanza, la celebración de todo lo que es importante... y el simple disfrutar del estar vivo.*”

### **2.1.1. Breve historia del uso curativo de la música**

En el sentido cotidiano la música es terapéutica en tanto hace bien, relaja acompaña, divierte, pero esta valoración no puede ser la única que justifique el uso de ésta, con fines preventivos o terapéuticos (Papalia, 1998). El estudio de la música como medio terapéutico, puede seguir un camino firme basado sobre el desarrollo de los propios tratamientos médicos. Alvin (1967) resume en tres partes el uso de música en los procesos curativos: Los que se relacionan con la magia, con la religión y con el pensamiento racional.

- a) La música y las curas mágicas: Desde el hombre primitivo, la música, los ritmos, los cantos y la danza desempeñaban un papel vital en los ritos curativos mágicos. El sonido y la música, por su origen mágico, eran empleados para comunicarse directamente con el espíritu. Sus poderes mágicos podían ayudar a penetrar o a vencer la resistencia del espíritu a la enfermedad. Muchas leyendas cosmogonías y ritos sobre el origen del universo en diferentes culturas, encuentran una analogía decisiva en el papel del sonido.
- b) La música y las religiones: Apolo, dios de la medicina, había dotado al hombre de ciertos recursos musicales mediante los cuales éste podía invocarlo, como la

enfermedad y las epidemias.

- c) La música y el pensamiento racional: Aristóteles hablaba del valor médico de la música y Platón la recomendaba con las danzas, para los terrores y fobias. Ficino, en el siglo XV explica los efectos de la música uniendo la filosofía, medicina, música, magia y astrología, y aconsejaba que el hombre melancólico la interpretara. Burton en el siglo XVII, reunió todos los ejemplos disponibles del uso curativo de la música. En el siglo XX, Esquirol, psiquiatra francés, ensayó con la música para curar pacientes con enfermedades y discapacidades mentales. Tissot, médico suizo, diferenciaba la música iniciativa de la calmante, estimando que en los casos de epilepsia estaba contraindicada la música. Entre 1900 y 1950, Emile Dalcroze sostenía que el organismo humano es susceptible de ser educado conforme al impulso de la música, unió los ritmos musicales de los corporales, siendo pionero de la Terapia Educativa Rítmica. En Estados Unidos, después la segunda guerra mundial, los hospitales de veteranos contrataban músicos como ayuda terapéutica, y en 1950 se funda la Asociación Nacional de Terapia Musical.

### **2.1.2 Las nuevas investigaciones**

Desde fines del siglo XIX hasta nuestros tiempos, se han hecho muchas investigaciones que constatan un hecho común y es la capacidad de la música para producir efectos en el ser humano. Poch Blasco (1999), en el volumen I del Compendio de Musicoterapia transcribió las investigaciones más importantes hechas en este terreno. Benenzon (2000) resume en ocho puntos los resultados de estas investigaciones:

- a) *Según el ritmo, incrementa o disminuye la energía muscular*
- b) *Acelera la respiración o altera su regularidad*
- c) *Produce efecto marcado, pero variable, en el pulso, la presión sanguínea y la función endocrina.*
- d) *Disminuye el impacto de los estímulos sensoriales de diferentes modos.*
- e) *Tiende a reducir o demorar la fatiga, y consecuentemente incrementa el*

*h) Es capaz de provocar cambios en el organismo y en la biosíntesis de variados procesos enzimáticos (Benenzon, 2000; pág.52).*

En cuanto a los efectos psicológicos, la música al actuar sobre el sistema nervioso central provoca o puede provocar en el ser humano efectos sedantes, enervantes, estimulantes y ello desde un punto de vista dinámico, por ejemplo las marchas militares y los efectos que ejercen sobre los soldados. También puede despertar, provocar, evocar, fortalecer y desarrollar cualquier sentimiento humano. Facilita la reflexión, estimula la imaginación, estimula la capacidad creadora y facilita el aprendizaje (Poch Blasco, 1999).

### **2.1.3 El canto y sus efectos.**

El canto ha sido siempre reconocido como beneficioso para ciertas funciones fisiológicas tales como respirar y un remedio en el caso de sus perturbaciones.

Ya en 1927, Browne (citado en Alvin, 1967) pensó que el canto influía en el movimiento del corazón, la circulación de la sangre, la digestión los pulmones y la respiración, y éste dice que al cantar la presión de aire sobre los pulmones es mayor que en la respiración común. Estudió su aplicación a los casos de problemas respiratorios y descubrió sus beneficios en el asma crónica, recomendado su aplicación, cosa que no ha sido seguida por los médicos modernos.

En Inglaterra, muchos educadores interesados en la salud de alumnos disminuidos también postulan el canto como un medio terapéutico contra ciertas afecciones físicas, y agrega que la salud general mejora como resultado de un adiestramiento sistemático regular de la respiración profunda y el dominio de la respiración requerida para el canto (Alvin, 1967).

- 1) *El canto es la única expresión musical para la cual el ser humano no precisa nada externo a sí mismo.*
- 2) *El canto puede expresar toda gama de sentimientos, por ejemplo una voz entrecortada difícil pueda ser reflejada en un instrumento*
- 3) *El canto puede ser un medio de sublimación de tendencias.*
- 4) *El canto ayuda a revalorar, para muchas personas es una actividad lúdica e imprescindible en la vida diaria.*
- 5) *El canto sirve como reeducación de personas con problemas de lenguaje.*
- 6) *El canto exalta sentimientos elevados.*
- 7) *El canto coral es un excelente medio de socialización.*
- 8) *El canto ayuda a cultivar la memoria (1999, pág.167).*

## **2.2 La música y la comunicación intrauterina**

### **2.2.1 Ambiente sonoro en el útero.**

Benenson (1985) durante muchos años se ocupó del tema de la importancia que poseen todos los fenómenos corpóreo-sonoro-musicales, con respecto a la vida del ser humano durante la época intrauterina, y concluye sus investigaciones diciendo que la comunicación intrauterina marca la huella por donde se transmitirá todo el camino futuro de comunicación de ese individuo. En su experiencia clínica, se ha encontrado con pruebas que confirman la notable relación entre la vida uterina y todo lo que ocurre alrededor de ella, llámese la madre y su entorno.

Benenson (2000) hace el siguiente análisis: “desde el momento que el óvulo se une al espermatozoide y se anida en el útero, se encuentra bañado por innumerables fuentes, siendo tres las más importantes:

La primera viene del cuerpo de la madre: ruidos intestinales, crujir de las paredes uterinas, rumores de la voz de la madre, sonidos de inspiración y espiración, el flujo sanguíneo con sus ritmos particulares y sus variaciones, los movimientos de todos los elementos dinámicos que componen el cuerpo de la madre, articulaciones, músculos, huesos; también las sonoridades de los fenómenos físico-químicos.

ecosistema que la envuelve. Todos estos fenómenos le llegan al bebé en gestación a través del líquido amniótico.

La tercera fuente sobreviene a la interacción entre el inconsciente de la madre y el inconsciente del bebé en gestación.

El bebé en gestación percibe de manera globalizada, es decir que percibe las fuentes arriba mencionadas como una totalidad, y no como percepciones focalizadas en determinados estímulos, éste no discrimina sensaciones, sino que une las producidas por un determinado sonido con la estimulación auditiva específica, y la sensación gravitacional y la del movimiento (Estalayo y Vega, 2005).

### **2.2.2 El ritmo en la comunicación prenatal**

El bebé en gestación no sólo recibe este baño por fuera sino también los está percibiendo en su interior. El flujo sanguíneo, con el ritmo del latido cardíaco de la madre, es el más particular de los estímulos, pues es el único que penetra dentro del organismo del feto, provocando en él la satisfacción de recibir la oxigenación, la nutrición y la termorregulación. El ritmo, en general es de tipo binario. El cordón umbilical, conductor de estos elementos hacia el interior del bebé en gestación, cumple metafóricamente la función del oído, por donde penetra el ritmo al interior de su cuerpo.

El ritmo binario del latido cardíaco de la madre, así como también el flujo sanguíneo, favorecen la impronta de una huella para todas las sensaciones y manifestaciones ulteriores entre la madre y el recién nacido. El acunarlo, el cantarle canciones de cuna, el ritmo de amamantar, el de chupeteo, todos los estímulos producen sensaciones que penetran a través de un sistema vibracional sobre el cuerpo y el interior del bebé en gestación, y no precisamente a través del sistema auditivo (Benenzon, 2000).

Benenzon (1985) también nos revela estudios hechos con bebés, comprobando que el niño mama más tranquilo y además calma su llanto más fácilmente del lado del pecho donde se sienten los latidos cardíacos de la madre, y más aun otras investigaciones

*“La base de la relación del ritmo y el ser humano debe buscarse en el contacto sonoro del feto intrauterino y la música es la evocación de la madre, es reeditar la relación con ella y la naturaleza” (1985, p. 41).*

Otro autor que habla del ritmo en la comunicación prenatal es Alberto Fontana (1993). Este nos dice:

*“El recién nacido viene al mundo con la integración y suma de los ritmos de sus órganos en crecimiento, el tiempo biológico, sumado a los ritmos percibidos auditivamente como provenientes del mundo externo. El primer ritmo que debe comparar con su ritmo interno aparece con relación a su necesidad de la madre, del pecho. Ante frustraciones, ante cualquier diferencia entre su necesidad y su satisfacción, se vuelve una fantasía de detención del tiempo externo, negación de la necesidad, autismo, hipocondría. La aparición de un ritmo externo como la música permite salir del cuerpo para reestructurar una relación con una madre muy frustradora. El ritmo sería la renovación de una situación vital, hacer música ritmo es conquistar tiempo externo, reconectándolo con un mundo frustrador. Se podría establecer una verdadera ecuación entre pecho materno-leche-música y tiempo, siendo el tiempo una sustancia equiparable a la leche. El bebé frustrado por la espera que significa soledad y muerte, vuelve a conectarse con el mundo-madre externo, utilizando un objeto intermedio: ritmo musical, en donde se le devuelve el tiempo que no se le dio. El llanto, el laleo, el canto y la palabra serían también formas cada vez más evolucionadas de expresión de una integración del mundo interno y una conexión y reparación de la madre”(Citado en Benenzon, 1985; p.59).*

### **2.3 La canción de cuna**

*“La canción de cuna surge como un conjunto de sonidos que se articulan en forma armoniosa, emanados con dulzura de la voz de la madre, y que penetran a través de los*

*entonan estos cantos teniendo a sus hijos en brazos, sobre las rodillas, meciéndolos suavemente o colocándolos en la cuna, imprimiéndole a ésta un balanceo suave y pausado. Son las madres, nanas y nodrizas; las que crean los arrullos y ellos revelan la herencia cultural transmitida y la persistencia de éstas manifestaciones”* (Mendoza, 1980; pág.15).

El grupo de Investigación en Vínculo temprano de la Universidad de Medicina de Montevideo, que dirige la Lic. Altman de Litvan (1998), observó desde sus inicios que las madres, cuando sus bebés lloraban - por diferentes motivos - espontáneamente comenzaban a mecer a sus hijos, a tararear una canción, o bien a cantar canciones de cuna conocidas o inventadas por ellas. Este fenómeno se repetía haciendo que los bebés se calmaran y las madres se tranquilizaran. En sus investigaciones notaron que más allá o independientemente de las intervenciones terapéuticas, las madres utilizaban sus propios recursos.

Dice Altman de Litvan (1998) que los cantos de cuna son actividades lúdicas, que tienen un gran valor en la relación madre- bebé puesto que ellos ponen en juego simultáneamente múltiples aspectos de ambos, de la parte del niño, aspectos cognoscitivos y afectivos de su desarrollo, y de la parte de la madre, ellos evocan la sensibilidad, la empatía, la creatividad y la riqueza del mundo representacional por la vía del lenguaje. Por su estructura, la canción de cuna se caracteriza por tener un ritmo dulce y regular de tipo pendular y por contornos melódicos muy simples cuyo reconocimiento por el bebé es facilitado por el juego de las asonancias y de la repetición de los fonemas. Las canciones de cuna, pueden ser cantadas por los adultos sin tener que recurrir obligatoriamente a una técnica vocal elaborada.

Parece que en sus orígenes, la canción de cuna respondía, además, a una intencionalidad mágica, la de alejar los malos espíritus y para invocar a la divinidad protectora del niño. El ritmo de estas canciones es absolutamente semejante en todas las culturas dado que responde a la misma función de balanceo. Es curioso escuchar canciones de cuna alejadas geográficamente o en el tiempo para comprobar esta similitud. El ritmo de estas

Federico (2003) escribe sobre lo importante que es que la madre cante a su bebé, incluso antes de nacer. El aconseja que la futura mamá utilice una mecedora mientras le canta a su vientre. De esta manera, además de practicar el movimiento vestibular, relaja a la mamá y al bebé por nacer. El movimiento vestibular es el estímulo que uno provoca cuando mece a un bebé en brazos. Para Federico, lo esencial es que la madre, al cantar, se conecte con ese impulso que proviene de su interior, donde está esa melodía amada.

También, los arrullos son parte de las instancias más tempranas del proceso que llamamos enculturación o endoculturación, es decir, la adquisición de la propia cultura. Dentro de la socialización musical de cada individuo deben considerarse, por un lado, las expresiones musicales que se le destinan de manera expresa, y en las primeras fajas estarían arrullos y versos de mimo constituyen estas expresiones, y por otro, las manifestaciones que forman su entorno musical general (Fonaro, 1998).

El siguiente párrafo de Federico (2003, pág. 64) resume todo lo que representa la canción de cuna:

*“Cuando una mamá tiene en brazos a su bebé arrullándole, cantándole una canción de cuna, junto con el ritmo de su corazón (sonido que ya conoce el bebé) le está transmitiendo lo más importante que tenemos los seres humanos: el folclore, la raza, el calor, la palabra, el gesto, la pureza, el amor, los silencios, la esencia, el sentido de tiempo y espacio, la canción, el ritmo, lo gestual, el contacto corporal, el visual, el principio de la educación, la base de los principios morales y éticos, la esencia misma de la vida, se está consolidando un vínculo eterno.*

#### **2.4 Antecedentes de utilización de la música y el canto en el embarazo**

Clark, Mc Corkle y Williams, en el año 1991, hicieron una investigación con 20 gestantes y un grupo de control, y se les administraron 6 sesiones de musicoterapia individual al primer grupo como preparación al parto. Estos investigadores, defienden la utilización de música por varias razones: la música es un medio eficaz como foco de

*a) Esta investigación fue históricamente la primera en que se realizó un proyecto de investigación y tratamiento en un grupo de gestantes.*

*b) Las mujeres que participaron en la investigación experimentaron significativamente percepciones más positivas que el grupo que no participó.*

*c) El primer grupo realizó durante más tiempo los ejercicios de relajación en su casa que el grupo control.*

*d) El primer grupo experimentó una reducción del nivel de ansiedad (citado en Poch Blasco, 1999; pp.610-611).*

Michel Odent (Citado en Verny y Weintraub, 2003) realizó una investigación sobre el papel de las canciones de cuna, organizando encuentros de grupos de embarazadas, en torno a un piano, en el pueblo francés de Pitiviers. Odent constató que cuando las madres embarazadas cantaban juntas, la intimidad del grupo aumentaba, como aumentaba el vínculo entre cada madre y su futuro bebé. Comparadas con la población general de embarazadas, las mujeres del grupo cantor de Odent tuvieron partos más fáciles y establecieron vínculos afectivos más fuertes con sus hijos inmediatamente después del alumbramiento.

Rosario Montemurro (Citada en Verny y Weintraub, 2003), basada en los trabajos de Odent, introdujo un programa de educación maternal en el Centro de salud de Vilamarxant, Valencia, creando un espacio para que las embarazadas cantaran un par de horas, un día a la semana, además de clases teóricas. Montemurro descubrió que la mayoría de las mujeres embarazadas tiene la necesidad de compartir necesidades comunes, fantasías, preguntas, miedos, y la conciencia conectiva de estas madres, que se forma con el canto se extiende al futuro bebé. El repertorio musical de Vilamarxant incluye nanas tradicionales en español y en la lengua vernácula. Aunque el estudio empírico del programa Montemurro está pendiente, los resultados clínicos son impresionantes. Las mujeres embarazadas de este programa sienten que sus futuros hijos participan en las canciones a través de movimientos fetales armónicos y

facilidad. Las madres aseguran que las nanas que les han cantado a sus hijos durante el embarazo, les resultan muy eficaces a la hora de calmarlos e inducirles el sueño.

La Organización de estados Iberoamericanos para la Educación la Ciencia y la Cultura en el año 1999, en La Paz, Bolivia, llevaron a cabo el proyecto de formar un coro de embarazadas. Benavides (1999), coordinadora de este singular proyecto que hace énfasis en mejorar las condiciones de la gestación con una de las manifestaciones artísticas más elementales del ser humano, el canto. Benavides, coordinadora nacional de la Asociación Nacional de Educación Pre-Post Natal (ANEP), señala que mejorar la calidad física, emocional, mental y espiritual del futuro bebé con la práctica del canto durante el período de gestación, es el principal objetivo de este proyecto que fue bautizado como "La Magia de la Gestación", un trabajo que auspiciado por el Proyecto Vida. Este proyecto se trataba de hacer un coro de mujeres embarazadas. Benavides (1999), refiriéndose a este coro en sí, señala que éste involucra a la mujer gestante como un mediador entre el niño y la naturaleza, y ese mediador es un instrumento musical al que ayudamos a afirmarse para que el embarazo se lleve a cabo en condiciones favorables. Según los resultados, se espera que este proyecto incremente sus dimensiones y amplíe su oferta artística para las futuras mamás en beneficio de los protagonistas del futuro boliviano: los niños por nacer.

El último antecedente que se presenta, es el método Mamisound, cuyo creador Gabriel Federico aplica en Buenos Aires. Federico ha trabajado durante diez años con más de 1000 embarazadas, y utiliza en sus sesiones el canto y la música. En sus dos libros (2003, 2005), relata su experiencia de estos años de trabajo y los resultados satisfactorios que ha logrado.

Basándonos en estos antecedentes y en los conocimientos que se presentaron en estos dos capítulos, se desarrolló el Taller de canto y música prenatal.

En este capítulo nos vamos a referir específicamente a los ejercicios que se van a utilizar en el taller de canto y música prenatal. Se va a describir de qué se trata cada uno de estos ejercicios, cuales son sus objetivos y se darán fundamentos teóricos de estos.

### **3.1 Sensibilización**

En general, nos referimos a sensibilización para referirnos a aquellas actividades o ejercicios que sirven para que la persona esté más en contacto con alguna parte de sí misma o de su mundo interno, o sea que abra sus sentidos e incremente su conciencia con respecto a ello. Los objetivos de la sensibilización son que la persona aprenda a estar en contacto consigo misma para darse cuenta de sus pensamientos, sus sentimientos, sus reacciones físicas y así aumente la conciencia de sí misma (Muñoz Polit, 1995).

La sensibilización gestalt, en la que nos vamos a basar para el Taller, es una técnica semi-estructurada que trata de promover el darse cuenta y la responsabilización, para que la persona se ponga más vívidamente en contacto consigo misma y con el mundo, para que esté alerta a su propia experiencia. Esta sensibilización persigue que la persona se abra a su percepción y descubra las posibilidades que tiene dentro de sí y que no ha desarrollado, es decir, hay un énfasis en buscar el desarrollo de las potencialidades de la persona. En general promueve una mayor fluidez del organismo en todos los sentidos: mental, emocional, corporal, y una interacción más responsable y libre (Muñoz Polit 1995).

Antes de comenzar a trabajar en cada sesión, consideramos que es muy importante dar unos cuantos minutos para la sensibilización, para que las personas cierren sus ojos y comiencen a conectarse con su mundo interno, con sus sensaciones, en como vienen a la sesión, en cómo está su cuerpo, para que poco a poco dejen de lado los problemas cotidianos, el tráfico, el trabajo, etc. y se hagan presentes en el espacio de trabajo, que decidan estar presentes durante el tiempo que dure la sesión, sin pensar en otra cosa más que estar presentes y entregarse al trabajo. Consideramos que este momento es fundamental para el buen desempeño de la sesión, para que todos participen y se

### **3.2.1 Generalidades sobre el calentamiento**

El calentamiento se refiere al conjunto de procedimientos que intervienen en la preparación de un organismo para entrar en acción (Bustos 1975). Es una forma de predisponer al organismo para el trabajo físico y psicológico durante la sesión (Harre, 1987).

El calentamiento tiene como objetivo estimular el organismo a nivel articular, ligamentoso, tendinoso y muscular, a nivel general y particular; permitiendo la creación de un estado óptimo de excitación del sistema nervioso central y del aparato motor, el incremento del metabolismo y de la temperatura del cuerpo, de la actividad de los órganos y sistemas de la circulación sanguínea y la respiración, favoreciendo los procesos bioquímicos, fisiológicos y psicológicos que implican la actividad (Leiva, 2001).

Para el calentamiento se van a utilizar ejercicios tomados del Tai- Chi y ejercicios de expresión corporal.

### **3.2.2 Calentamiento en el Tai-Chi**

*“El chi o fuerza vital es la base de todas las prácticas taoístas, sin el Chi nuestra vida cesaría abruptamente. El Chi puede ser definido como bioelectricidad, fuerza vital, vitalidad o simplemente energía. Es todas estas cosas y ninguna de ellas exclusivamente, el Chi se encuentra más allá de toda comprensión intelectual”* (Chia y Li, 1996; pág. 33- 34).

En Tai Chi, el término calentamiento implica activar el Chi y el flujo sanguíneo y vigorizar la circulación de ambos en todo el cuerpo. Los ejercicios de calentamiento son particularmente importantes para las áreas corporales que se estiran con poca frecuencia como la columna vertebral y el hueso sacro. La falta de un calentamiento adecuado

En la práctica del Tai Chi, se dan una serie de ejercicios especiales que incrementan la receptividad corporal y la agudeza mental necesaria para la práctica, son ejercicios suaves y efectivos y fáciles de aprender. Este mismo tipo de ejercicios es el que aconsejan Chun y Cheng (1993), como los ejercicios que se deben hacer antes de comenzar a cantar. En algunos de estos ejercicios, acompañados con música, vamos a basar el calentamiento.

### **3.2.3 Expresión corporal**

La expresión corporal es una técnica de movimientos para tomar conciencia de nuestro cuerpo. La expresión corporal, ayuda a las personas, a expresar sus sentimientos por medio del cuerpo, ya que constituye por sí misma un lenguaje amplio aunque no se utilice la voz.

El lenguaje de la expresión corporal se manifiesta, y es percibido en varios niveles simultáneos, pues logra la integración de las áreas físicas, afectivas e intelectuales del ser humano, está ligada a lograr el dominio físico, con ayuda de la conciencia y la sensibilización del cuerpo, para lograr, a partir de dicho dominio, la expresividad, libertad de movimientos y comunicación deseada (Ossona, 1984; pág 23).

El objetivo de la expresión corporal es lograr conciencia del cuerpo, que se traduce en: conseguir una imagen interior del cuerpo por medio de un trabajo mental interno y la observación de nuestro cuerpo en una posición estática sintiendo pequeños movimientos de las articulaciones. Adquirir la progresiva sensibilización corporal desde su propia motricidad y su capacidad creadora y expresiva, para con estas "herramientas" conseguir una mayor comunicación de sentimientos e ideas (Medellín, 2000).

Vamos a utilizar la música en estos ejercicios. Dice Medellín: “La música es posiblemente el estímulo externo más importante para impulsar la movilización en todos los niveles, la música con formas y estructuras rítmicas libres permite una mayor libertad de concentración y acción individuales en cambio la música con forma, estructuras y armonías rítmicas definidas tiende a centrar la atención de la persona en

baile. El baile tiene instrucciones más precisas y se busca una forma estética, mientras que estos ejercicios son de movimiento libre, cada uno puede moverse como lo sienta y nada esta “mal”, todo movimiento corporal sirve para este trabajo.

Además de todo lo dicho anteriormente, podemos agregar que el mecer al bebé al son de alguna danza es muy aconsejable para que el vestíbulo del oído interno lleve a su cerebro más información sobre el ritmo y los cambios de posición (Estalayo y Vega, 2005).

Coincidimos con Federico (2005) que el que las futuras mamás y sus compañeros se preparen con música y movimiento no tiene nada que ver con lo que sería estímulo respuesta, o sea no estamos buscando la respuesta del bebé a través de un estímulo, sino que estamos buscando transmitir un estado placentero desde la futura mamá.

### **3.3 Vocalización y entonación (Toning)**

La voz es un instrumento de curación muy notable, es nuestra herramienta sónica más accesible. El fundamento de la voz es la respiración, inspiramos aire y lo transportamos desde los pulmones a las profundidades de las células, podemos pensar en este aliento como el Chi, la fuerza vital en la que cabalga la voz. (Campbell, 1997).

Según la práctica tradicional, se supone que un cantante debe empezar a vocalizar antes de cantar una canción, la vocalización es un ejercicio de calentamiento que pretende activar y coordinar los músculos y la respiración para producir la voz correcta (Chun y Cheng, 1993). En las clases de canto se utiliza generalmente este tipo de ejercicios de calentamiento vocal, como son las escalas repetidas con distintas vocales.

En este Taller, utilizaremos unos pocos ejercicios de vocalización, y fundamentalmente nos vamos a centrar en la entonación, o Toning, como se encuentra en algunos libros.

Entonación es la prolongación sostenida de timbres individuales. Entonación es la prolongación conciente de un sonido utilizando la respiración y la voz. “La entonación

aliviarse y liberarse” (Gaynor, 2001; pág 144-145).

Todas las formas de vocalización pueden ser terapéuticas. La exploración y emisión de sonidos vocales constituyen dos vías desbloqueadoras de afectos arcaicos y reprimidos, estos sonidos favorecen la emergencia de formas presentes en el cuerpo que en el proceso de socialización de la niñez quedaron encapsulados. Mediante la entonación podemos equilibrar las ondas cerebrales, mejorar la respiración haciéndola más profunda, hacer más lento el ritmo cardíaco e inducir una sensación general de bienestar (Fregtman, 1985). Enseñar vocalización o entonación de sonidos a las embarazadas, ha sido de mucha ayuda para el trabajo de parto y alumbramiento, para aliviar el dolor (Federico, 2005).

En el Taller vamos a utilizar ejercicios de vocalización como el del bostezo, el sonido de la sirena (Chun y Cheng, 1993), y también vamos a incorporar el uso de mantras. Los mantras son recitaciones de fórmulas salmodiadas, basadas en la repetición- reiteración- del sonido y del tono, que no se usan solo por su significado, sino como evocadores y asimiladores de las fuerzas de las cuales son el símbolo. Tienen como finalidad la inducción de un estado de conciencia particular, desarrollan la respiración, aumentan la proporción de oxígeno que riega el cerebro y por lo tanto, modifican la conciencia (Fregtman, 1985).

### **3.4 Canto grupal**

El canto en grupo se utiliza para focalizar los objetivos y aumentar la energía. El canto coral es un medio extraordinario de socialización, al expresar cada componente sentimientos comunes y permite en los participantes apreciar el goce que produce el encuentro con la propia voz y con la del grupo (Poch Blasco, 1999).

En el Taller, se van a cantar distintas canciones de cuna. Estas son canciones cortas, con melodías sencillas, y se cantarán en tonalidades que a las mamás les resulten cómodas, para que puedan cantar sin preocupación de desafinar. De esta forma, se logra que la emisión de voz sea segura y con más cuerpo, por lo tanto el bebé se ve beneficiado con

sonidos. Cuando las mamás y los papás cantan juntos se aumenta la energía y esto permite nutrir y fortalecer el vínculo con el bebé por nacer (Federico, 2005).

### **3.5 Ejercicios rítmicos**

Cualquier ritmo, sea cual fuere, parte de un ritmo corporal que debería ser vivenciado, sentido y expresado. Más aún, la pulsación, parte integrante de cada ser, es en cierta forma el corazón el “corazón” del ritmo, su razón de existir. Para realizar un verdadero trabajo de grupo se debe encontrar la pulsación del grupo, sin eliminar la pulsación personal de cada elemento del grupo (Verdau y Guiraud, 1979).

Se utilizarán ejercicios de expresión rítmica, en forma de seguimiento de un ritmo dado, improvisaciones rítmicas y de diálogos. Se pretende con estos ejercicios que los participantes tomen consciencia de la pulsación, de su pulsación y la del grupo, de los medios corporales de expresión (manos, pies, muslos, dedos) y la búsqueda de formas rítmicas diversas que favorezcan el diálogo corporal, la comunicación y el desbloqueo motor y expresivo (Verdau y Guiraud, 1979).

### **3.6 Relajación**

La relajación consiste en una serie de ejercicios centrados en la distensión muscular y el control respiratorio adecuado. Hay muchos métodos de relajación. En este caso, elegimos el método de Jacobson conocido como relajación progresiva.

A principios de siglo, Jacobson concibió un método para relajarse cuya finalidad era la de provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Este método pretende un aprendizaje de la relajación progresiva de todas las partes del cuerpo. Jacobson descubrió que, tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y a discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar, casi completamente, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda (Bernstein y Brokovec, 1996).

trabajando sobre el cuerpo.

Vamos a utilizar en este caso, la música como inductora de la relajación. La ejercitación en relajación va a permitirles a las gestantes la reducción del estrés, mantener un bajo nivel de ansiedad durante el embarazo, el parto y el posparto (Tobi, 2006).

### **3.7 Visualizaciones**

La visualización es una técnica que permite conectar a la persona con imágenes que pueden venir de experiencias ya vividas, de situaciones que vivirá en algún momento o con otras que son totalmente fantásticas. Las imágenes se pueden estimular desde el exterior, por ejemplo viendo una película, o pueden surgir espontáneamente como cuando se sueña, o simplemente se tiene una inspiración repentina. La música aumenta el poder de las imágenes, multiplicando sus efectos físico, mental y espiritual (Campbell, 1997).

Los ejercicios de visualizaciones creativas con música nos permiten elaborar los miedos, las fantasías y las sensaciones que están a flor de piel en la embarazada. La visualización anticipa las situaciones, es como salir a recorrer un camino con un mapa de la carretera. Esta técnica permite a la pareja empezar a conectarse con su hijo a nivel emocional y vivencial. Para llevar a cabo las visualizaciones, hay que relajar el cuerpo y hacer un trabajo respiratorio especial para entrar en un estado de conciencia no ordinario. Así, el cerebro empieza a funcionar con más lentitud que durante la vigilia, y en ese estado las percepciones del mundo son diferentes (Tobi, 2006).

Los ejercicios de visualización deben ser preparados y adaptados cuidadosamente para cada período del embarazo (Federico, 2005). Para este Taller, se utilizará la relajación de la que hablamos en apartado anterior como preparación para la visualización, y al tratarse del tercer trimestre de embarazo, se guiará la visualización centrada en cómo será el momento del parto, quiénes estarán junto a la mamá, qué sentirá tanto física como emocionalmente y cómo será la primera mirada con su hijo.

de esta manera pueden expresarse sin palabras y cerrar la experiencia (Tobi, 2006).

### **3.8 Escucha musical:**

Estos ejercicios proponen el descubrimiento, el aprendizaje de técnicas, herramientas de análisis y elementos caracterizadores de cada música desde distintos puntos de vista, para poder involucrarse desde otro lugar, con otra profundidad en la escucha y así disfrutar más de la música y sus beneficios.

Es importante exagerar la diferencia entre oír y escuchar. Oír, es la capacidad de recibir información auditiva por los oídos, piel y huesos; mientras que escuchar es la capacidad de filtrar, de centrar la atención selectivamente, recordar y responder o reaccionar a los sonidos (Campbell, 1997). Oír es estar en contacto con lo que viene del exterior y con lo que suena, escuchar es otra cosa, implica conciencia, conciencia implica voluntad y voluntad implica la generosidad de querer escuchar. Escuchar realmente, es una habilidad física y mental, requiere concentración (Shettler, citado en Federico, 2005).

Los ejercicios de escucha que se van a usar en el taller, han sido previamente preparados por una relajación y sensibilización, con la intención de que el todo el cuerpo y también la mente se dispongan a escuchar.

El tipo de música que una mujer embarazada escucha no es tan importante como el estado anímico que tiene al escucharla, y por supuesto la actitud que toma al oírla, ya que eso es lo que el bebé por nacer asocia y relaciona con esa música (Federico 2005).

Consideramos que estos ejercicios son los indicados para integrar el Taller de canto y música prenatal. En el siguiente capítulo, se describe como está organizado el taller, basándose en estos ejercicios.

La palabra taller proviene del francés “atelier”, y significa estudio, obrador, oficina. Taller, en el lenguaje corriente, es el lugar donde se hace, se construye o se repara algo. Desde hace algunos años la práctica ha perfeccionado el concepto de taller extendiéndolo a la idea de ser un lugar donde varias personas trabajan cooperativamente para hacer o reparar algo, un lugar donde se aprende haciendo junto con otros. (Bustos, 2002).

Muñoz (1995) define taller como el medio por el cual se busca promover que las personas logren una percepción mejor y más completa de sí mismas y del mundo que les rodea. Todo esto apoyado en un fundamento teórico y filosófico llevado a cabo con una metodología coherente con dicho fundamento.

González (1999, citada en Bustos, 2002) se refiere al taller como tiempo - espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización; como síntesis del pensar, el sentir y el hacer, como el lugar para la participación y el aprendizaje.

#### **4.1 Justificación**

El embarazo en la mayoría de las mujeres, constituye un período de duda, de ansiedad, de emociones cambiantes y de un arduo trabajo psicológico (Macy, 1990).

La posibilidad de poder trabajar una hora por semana con música y canto, en un grupo donde la mujer se sienta contenida, conviva con pares, y en la compañía de su pareja es muy importante, ya que mientras asiste a estos encuentros no está pendiente de otra cosa que no sea comunicarse con su bebé, en un ambiente cálido, con material musical variado, y si bien se proponen actividades lúdicas, se va a crear un ambiente de compromiso y respeto general grupal.

"Una alegría compartida es doble alegría, una preocupación compartida es media preocupación". Este viejo refrán expresa la esencia del trabajo de un grupo. Poder

En el taller, a través del ínter juego de los participantes con la tarea, confluyen pensamiento, sentimiento y acción. El taller, en síntesis, puede convertirse en el lugar del vínculo, la participación, la comunicación y, por ende, el lugar de producción social de objetos, hechos y conocimientos (Bustos, 2002).

## **4.2 Presentación general del taller**

### **4.2.1 Objetivo General**

Dar preparación (teórica, física y psicológica) a un grupo de embarazadas y sus compañeros para el uso de lenguajes expresivos sonoro-musicales, favoreciendo así la canalización del estrés y fortaleciendo el vínculo prenatal.

### **4.2.2 Objetivos específicos**

- Promover en el uso de la canción de cuna.
- Ampliar el repertorio de canciones de cuna
- Introducir a los participantes en la técnica vocal, el canto coral y la expresión corporal.

### **4.2.3 Población**

El taller está dirigido a mujeres embarazadas que estén cursando el tercer trimestre de su embarazo, y a su pareja (padre del bebé o la persona que vaya a estar con ella durante el trabajo de parto y el parto).

### **4.2.4 Número de participantes**

El mínimo de participantes es de seis parejas, y el máximo de quince parejas.

El taller debe impartirse en una sala con adecuada iluminación y ventilación, que cuenta con servicios higiénicos. Las dimensiones físicas de la sala deben ser como mínimo de 8 mts. x 6 mts.

#### **4.2.6 Mobiliario**

- Colchonetas de 1,50 x 0,70 m # 05 (material para forro de corofán), con 1,5 pulgadas de espesor.
- Almohadas
- Pizarra
- Escritorio
- Armario
- Sillas

#### **4.2.7 Material específico**

- Reproductor de Compact Disk
- Pandereta
- Piano eléctrico
- Discos compactos.
- Letras impresas de las canciones

#### **4.2.8 Duración del taller**

El taller está diseñado para impartirse en seis sesiones de una hora de duración aproximadamente, una vez por semana.

#### **4.2.9 Método**

Este taller es una experiencia de tipo vivencial, en el que se realizan ejercicios de calentamiento, sensibilización, vocalización, canto grupal, rítmicos, visualización, relajación, memorización musical, expresión corporal, de manera alternada en las seis

trabajar sobre algo, pero lo que vaya surgiendo sobre ese “algo” es lo que la persona misma vaya proyectando sobre sí (Muñoz Polit, 1995; Pág. 23). Por ejemplo, puedo decir que caminen como animales pesados, pero no les digo cómo es esto, ni el animal, ya que es en esa libertad donde la persona va descubriendo aspectos de sí misma. Muñoz Polit (1995) define esta técnica como semiestructurada, hay una estructura que sirve de marco para que dentro de ella ocurra lo espontáneo.

También se va a informar teóricamente los diferentes efectos positivos que tienen el canto, la respiración abdominal, la escucha musical, etc.; así como temas relacionados con la audición del bebé en gestación, temas desarrollados en los capítulos anteriores.

#### **4.2.10 Evaluación**

La evaluación del Taller responde a la necesidad de verificar el logro de los objetivos planteados e identificar los aspectos que deben ser reforzados.

- Evaluación permanente a través de la observación durante el Taller. La persona que aplica el Taller, observa activamente cómo responden los participantes ante las distintas actividades, y da un espacio al final de las sesiones para que los participantes se expresen.
- Evaluación del Taller a cargo de los participantes donde se busca la apreciación de estos, sobre cada una de las actividades y sobre el Taller como conjunto. Para esto, se ha desarrollado un cuestionario (ver Apéndice 1), que tiene como propósito evaluar algunos aspectos, como ser expectativas, calidad de servicio, actividades de mayor impacto, así como explorar algunos efectos que puede haber tenido el taller ( ver Capítulo V, Instrumento).

En este Taller se van a alternar ejercicios de sensibilización, calentamiento, expresión corporal, ritmo, vocalizaciones, canto grupal, escucha, relajación y visualización. (Ver Capítulo III)

La estructura general del taller es la siguiente:

<b>Actividad</b>	<b>Tiempo</b>
Sensibilización	5 a 10 minutos
Calentamiento Expresión corporal Rítmico	10 a 15 minutos
Vocalización	10 a 15 minutos
Canto grupal	10 a 15 minutos
Escucha, relajación, sensibilización o visualización	5 a 10 minutos
Cierre	5 a 10 minutos

El tiempo total de cada sesión varía de 45min. a 1h.15min.

A continuación se va a describir detalladamente el contenido de cada sesión.

1º: Introducción (Duración: 15 min.)

La sesión comenzará con una breve presentación, e introducción del trabajo que se va a hacer. El trabajo se va a dividir en expresión y movimientos corporales, vocalizaciones y ritmo, y sensibilización de escucha musical. También se dará una breve reseña de algunos efectos de la música y el canto, tanto para la mamá como para el bebé por nacer. (Todos estos temas están contenidos en el marco teórico).

2º: Sensibilización y Calentamiento (Duración: 15 min.) *Música 1, 2,3.*

Este calentamiento consta de 3 partes.

- a) Comienzan cerrando los ojos y tomando conciencia de cómo vienen, de cómo está su cuerpo, si hay alguna tensión, algún dolor, y también de cómo esta su mente, dejando las preocupaciones fuera, tratando de estar presentes este rato que estemos acá.
- b) Luego, se comienza a mover la cabeza, cuello, hombros, brazos, cintura, pelvis, piernas, caderas, piernas, pies, suavemente y al ritmo de la música vamos recorriendo cada una de las articulaciones. Todos estos ejercicios se hacen con inspiraciones y espiraciones, y se incorporan también ejercicios de Tai-Chi.
- c) Una vez que se ha calentado cada una de las articulaciones, se aprovecha la música para moverse unos minutos al ritmo de la música más libremente.

3º: Vocalizaciones (Duración 15 min.)

Se comienza respirando, aquietando un poco la respiración y haciéndola más profunda. Poniendo una mano en el abdomen y una en el pecho, buscamos la respiración abdominal tratando que sólo se mueva la mano que está en el abdomen y no la del pecho. A continuación se comienza a bostezar, a forzar el bostezo, y luego el bostezo se saca con sonido, relajando bien la mandíbula.

Luego, sentados en el piso las parejas espalda con espalda, se comienza a vocalizar haciendo inspiraciones profundas y sacando el aire con sonido con la ah, hasta que éste se acabe. Luego de repetir varias veces con la ah, se sigue con las otras vocales. Por

arorro ya, duérmase mi niño, duérmase mi ya” (Mendoza, 1980). Primero se cantará sin letra, sólo con la letra m y por último con su letra. Luego se va a cantar un mantra indígena llamado Eternal Circle, repitiéndolo sobre la grabación.

5º: Sensibilización y cierre. (Duración 10 min.) *Música 5*

Para terminar esta sesión, sentadas las mamás recostándose sobre los papás, mientras estos las abrazan y acarician el vientre, cerrando los ojos, van a escuchar la canción de cuna de Brahms, compartiéndola con el bebé. Luego que la escucharon una vez la escuchan una segunda vez tarareándola con la boca cerrada, haciendo el sonido de la letra m, sobre la grabación. Luego se da un pequeño espacio para comentarios y preguntas.

Programa de música:

	<b>Título</b>	<b>Álbum</b>	<b>Intérprete</b>	<b>Clasificación</b>	<b>Duración</b>
1	Earthsong	Feet in the soul	James Asher	New age	6.08 min.
2	Gozo 1	Trak 3	Desconocido	New age	5.35 min.
3	Red desert	Tigres of the raj	James asher	New age	5.35 min.
4	Eternal Circle	Spirits Voices	C. Anaquod	Alternativo	4.34 min.
5	Canción de cuna Brahms	Pianíssimo	A. Ivanovich	Clásico	2.25 min.

1º: Sensibilización y Calentamiento (dur. 15 min.) *Música 1, 2, 3*

Se van a seguir las etapas a) y b) como en la primera sesión, y luego se comenzará a caminar por el espacio, con las rodillas flexionadas, primero, siguiendo la música de tambores, y como si fueran animales, pesados. Luego en puntas de pie, luego con los brazos como si quisieran tocar el cielo. Luego de unos minutos así, siguen moviéndose pero ya más libremente unos minutos.

2º: Vocalización (dur. 10 min.)

Esta vocalización comenzará con el ejercicio del bostezo, bostezando varias veces, primero sin sonido y luego liberando la voz.

Luego el sonido de sirena, que consiste en tomar una nota muy alta y comenzar a bajarla glisando hasta una muy grave con la vocal a. Luego de repetirlo varias veces con la a, se repite con la u, y luego haciendo el glisando de abajo hacia arriba.

Luego se vocalizará la siguiente escala: GFEDC con las sílabas: Maa-maa-ma, Mee-mee-me, y Moo-moo-mo.

3º: Canto grupal (dur. 10 min)

Se va a comenzar cantando la siguiente melodía con la boca cerrada emitiendo la letra m: CCCDCBC

Luego esta misma melodía con la palabra: aleluya, repitiéndolo varias veces, unos 3 minutos. (Canto gregoriano)

Por último, se va a repasar la canción de la primera sesión “Eternal Circle” sobre la grabación. *Música 4*

4º: Ejercicio de escucha y percepción musical (dur. 10 min.) *Música 5*

Se va a escuchar el 7º movimiento de la suite nº 1 de Bach 3 veces. La primera vez libremente, luego se abre un breve espacio para comentar la escucha. La segunda, se va a tratar de dibujar en nuestra mente la línea melódica, al terminar se comenta cómo escucharon esta vez, y la última escucha se convertimos en el director de la orquesta, tratando de poner todas nuestras capacidades expresivas para interpretar la obra. Por

Para terminar esta sesión, sentadas las mamás recostándose sobre los papás, mientras éstos las abrazan y acarician el vientre, cerrando los ojos, van a escuchar la canción de cuna de Brahms, compartiéndola con el bebé. Luego que la escucharon una vez la escuchan una segunda vez tarareándola con la boca cerrada, haciendo el sonido de la letra m, sobre la grabación, y concientizándose de las vibraciones que éste sonido genera en nuestro cuerpo. Luego se da un pequeño espacio para comentarios y preguntas.

Programa de música:

	<b>Título</b>	<b>Álbum</b>	<b>Intérprete</b>	<b>Clasificación</b>	<b>Duración</b>
<b>1</b>	Nature of things	Tai Chi	Wei Li Yang	New Age	5.35 min.
<b>2</b>	Duskfire	Tigre of the raj	James Asher	New Age	7.00 min.
<b>3</b>	Red Desert	Tigre of the raj	James Asher	New Age	5.35 min.
<b>4</b>	Eternal Circle	Spirit Voices	C. Anaquod	Alternative	4.34 min.
<b>5</b>	Suit N°1 in C major J. S Bach	Bach Suites N° 1 &2	Clasic Music Studio Dir. A. Titov	Clásica	2.48 min.
<b>6</b>	Canción de cuna Brahms	Pianíssimo	A. Ivanovich	Clásica	2.25 min.

### 1° Sensibilización y calentamiento (dur. 10 min.)

Este calentamiento se va a realizar al compás de un tambor que el animador va a ejecutar. Se comienza con caminatas al tiempo del tambor, hacia delante, hacia atrás, más lentas más rápidas, luego con brazos hacia arriba estirándose, luego con rodillas flexionadas, luego respirando al levantar brazos e inspirando al bajar, luego bostezando y por último con movimientos libres.

### 2° Ritmo- Percusiones corporales (dur. 10 min.)

En principio, se les va a dar para imitar una célula rítmica de cuatro, con las manos, luego con las manos contra los muslos, luego con los pies, y una vez que tengan bien internalizado este ritmo de cuatro el animador va a improvisar diversos ritmos sencillos que ellos van a copiar.

### 3° Vocalizaciones (dur. 10min)

Formando dos semicírculos, delante las mujeres y detrás los hombres, se comenzará a vocalizar intercalando una frase para las mujeres y una para los hombres, de esta manera se podrá controlar mejor los diferentes registros. Para este ejercicio el animador se apoya armónicamente con un piano.

### 4° Canto grupal (dur. 15 min.)

Utilizando el piano como acompañamiento, se cantará:

Dime Estrella (una voz para los hombres y otra para las mujeres)

Kumbayá my lord

Arriba del cielo

No hace falta

improvisación, ejecutada por el animador en el piano. Se conectan de apoco con su corazón, con sus sentimientos, una vez que se conectaron con su corazón, abren los ojos y se conectan con su compañero con la mirada, expresando todo lo que sienten con la mirada, luego con las manos, sintiendo las vibraciones, la temperatura del otro, por ultimo se abrazan y así escuchan una música y la comparten los dos con su bebé y comienzan a moverse al ritmo de la música.

Programa de música:

	<b>Título</b>	<b>Álbum</b>	<b>Intérprete</b>	<b>Clasificación</b>	<b>Duración</b>
1	Dream of the return	Letter from Home	Pat Metheney	Jazz	5.25 min.

1º Calentamiento y sensibilización (dur. 15 min.) *Música 1, 2, 3.*

Se colocan las parejas paradas frente a frente, y se elijen un A y un B. Primero en esta posición, se pide que cierren los ojos, que entren en contacto con su cuerpo, como está hoy, si tienen alguna tensión, y también con su mente, tratando de dejar fuera las preocupaciones y de prepararse para este trabajo. Luego se les pide a los A que comiencen a moverse al escuchar la música, y a los B que copien los movimientos de A como si fueran su espejo. Luego de unos minutos se cambia la música y ahora se invierte, los B se mueven y los A copian como espejo. Por último, con una nueva música se deja que los dos se muevan libremente.

2º Vocalizaciones (dur. 5 min)

Ubicándose sentados espalda con espalda, comienzan a tomar aire y exhalar con sonido, varias veces, emitiendo vocales largas. Luego en esta misma posición vocalizarán con el sonido de sirena también varias veces.

3º Canto grupal (dur. 10 min)

Utilizando el piano como acompañamiento, se va a cantar, en la misma posición anterior espalda con espalda:

Canción de cuna de Brahms. (Sin letra, con la boca cerrada, emitiendo la letra “m” y sintiendo las vibraciones que esto genera.)

Kumbayá my lord.

Eternal Circle.

4º Relajación profunda con visualización (dur. 35 min.) *Música 4, 5, 6, 7, 8.*

Éste ejercicio consta de estos pasos:

1ª Paso (duración: 3 min.)

Se recuestan en colchones, en una posición que sientan cómoda, se pide que cierren los ojos y que con la respiración abdominal. Percibiendo cómo entra y sale el aire y con una mano en el pecho y otra en el abdomen, tratando que en la inspiración sólo se

Se comienzan a tensar y relajar todos los grupos musculares, empezando por los brazos, manos, piernas, cara, y luego todo el cuerpo, para tomar conciencia de lo que es tenso y lo que es relajado.

3° paso (duración: 5.11 min.) *Música 4*

Se va relajando todo el cuerpo desde la cabeza hasta los pies, pasando por todos los grupos musculares y revisando que estén relajados. Una vez repasado todo el cuerpo, se que dan unos minutos disfrutando de este estado y escuchando la música.

4° paso (duración: 8.41 min.) *Música 5, 6, 7*

Se pide que abran un espacio en su mente para las imágenes, y se empieza a guiar una visualización. Se visualiza el momento del nacimiento, cómo es el lugar, cómo estamos quién nos acompaña. Y luego se visualiza cómo está el bebé, preparándose para nacer.

La música comienza a crecer y finalmente el bebé nace, siendo esto un trabajo de la mamá y el bebé. Luego la música cambia y se visualiza del momento en que por primera vez tienen a su bebé en brazos, cómo es el lugar, quién nos acompaña, como nos sentimos, cómo es él, su mirada, su expresión, temperatura, su olor. Cómo es la sensación que nos produce. Ahora comparten con el bebé, la canción de cuna de Brahms, que vienen escuchando en las anteriores sesiones.

5° paso (duración: 5 min.)

Como cierre de este trabajo, se pide que a su tiempo vayan regresando a este espacio y cuando estén listas que vayan abriendo los ojos e incorporándose, y dibujen en unas hojas que se les reparte, algo que exprese su experiencia. *Música 7.*

6° paso (duración: 10 minutos)

Se abre un espacio para compartir las experiencias.

Se ponen juntos todos lo dibujos.

	<b>Título</b>	<b>Álbum</b>	<b>Intérprete</b>	<b>Clasificación</b>	<b>Duración</b>
1	Minuetto Bocherini	Lo mejor de la música clásica	Oxford Symphony Orchestra	Clásico	3.48 min.
2	When we are free	Quartet	Pat Metheney	Jazz	5.38 min.
3	Iris	The best of Circ du Solei	Circ du Solei	Alternative	4.43 min.
4	Fountain of life	Yoga	Rajiv Basham	New age	8.13 min.
5	Lucy meets Mr. Tunmus	Narnia	Original Sountrak	Soundtrak	4.10 min.
6	P.S.	Voices	Vangelis	Voices	2.06 min.
7	Canción de Cuna Brahms	Pianíssimo	A. Ivanovich	Clásico	2.28 min.
8	Jesús, Alegría de los hombres	Pianíssimo	A. Ivanovich	Clásico	3.04 min.

1º: Sensibilización y calentamiento (Duración: 15 min.) *Música 1, 2,3.*

Este calentamiento consta de 3 partes. Se repiten la parte a) y b) como en la primera sesión (*Música 1,2*) Luego, con una música fuerte, se trabaja la cadera y la pelvis, con movimientos rítmicos, y baile. *Música 3*

3º: Vocalizaciones (Duración 10 min.)

Se comienza respirando, aquietando un poco la respiración y haciéndola más profunda. Poniendo una mano en el abdomen y una en el pecho, se busca la respiración abdominal tratando que solo se mueva la mano que está en el abdomen y no la del pecho. A continuación se comienza a bostezar, a forzar el bostezo, y luego el bostezo se saca con sonido, relajando bien la mandíbula. Luego se comenzará con las entonaciones de vocales, primero la letra “a”, tratando liberar las tensiones a la vez que se emiten las vocales, y si hay alguna tensión especial en alguna parte del cuerpo, o alguna molestia, se lleva la atención allí y así, se deja salir esto a través de la voz.

4º: Canto grupal (Duración 20 min.) *Música 4*

En este momento se reparten las letras de las canciones.

Luego en posición sentados, cómodos, se va a comenzar cantando un mantra: “ohm taretu” sobre una grabación. Siendo concientes de la respiración, de la relajación de la mandíbula y la garganta.

Se sigue con una canción de cuna llamada” arriba del cielo”, primero la canta el animador solo con el piano para enseñárselas, y luego la repiten juntos dos veces.

Luego se repasan la canciones aprendidas en las sesiones anteriores: “Kumbayá” y Eternal Circle.

5º: Cierre. (Duración 15 min.)

En este cierre, se va a apoyar los ejercicios que se están haciendo con teoría, explicándoles más detalladamente algunos conceptos que se repiten durante los ejercicios, a manera de apoyar teóricamente lo que se ha estado trabajando, como por

Luego de la plática teórica, se abre un espacio para las dudas y preguntas respecto de este trabajo.

Programa de música:

	<b>Título</b>	<b>Álbum</b>	<b>Intérprete</b>	<b>Clasificación</b>	<b>Duración</b>
1	Bang! Zoom	Bang! Zoom	Bobby Mc. Ferrin	Jazz	5.35 min.
2	Freedom is a voice	Bang! Zoom	Bobby Mc. Ferrin	Jazz	4.56 min.
3	Trak 12	Gozo 2	Desconocido	New Age	5.35 min.
4	Ohm Tare Tu	Mantras	Desconocido	New Age	4.11 min.

1º: Calentamiento (Duración: 15 min.) *Música 1, 2,3.*

Este calentamiento consta de 3 partes. Se repite la parte a) de la primera sesión con la música 1, y la parte b) con la música 2 y 3. Luego, en posición de cuclillas, se trabaja la apertura de pelvis profundamente apoyándose en la música. *Música 4*

3º: Vocalizaciones (Duración 10 min.)

Se comienza respirando, aquietando un poco la respiración y haciéndola mas profunda. Poniendo una mano en el abdomen y una en el pecho, buscando la respiración abdominal tratando que solo se mueva la mano que está en el abdomen y no la del pecho. A continuación se comienza a bostezar, a forzar el bostezo, y luego el bostezo se saca con sonido, relajando bien la mandíbula. Luego se sigue con el sonido de sirena, de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo.

4º: Canto grupal (Duración 20 min.)

En éste momento se reparten las letras de las canciones.

Primero se va a cantar el mantra “ohm-tare-tu”, durante 3 minutos con el piano, que sirve como calentamiento vocal

Luego se les enseña una última canción llamada: duerme negrito. Primero la canta solo el animador y luego la cantan todos juntos.

Se sigue repasando las canciones que se aprendieron durante las sesiones anteriores: Kumbaya, Arriba del cielo, Rio azul y se cierra con Eternal circle.

5º: Relajación y sensibilización de escucha (15 min.)

Se comienza con una relajación repasando todos los músculos desde la cabeza a los pies. *Música 5.*

Así relajados, se preparan para escuchar una canción, para escucharla no sólo con los oídos sino con todas las células, es un baño de sonido y se baña al bebé con ésta música también. *Música 6.*

Por último, se comienza a regresar al lugar, abriendo los ojos cada uno a su ritmo.

sienten, cómo se sintieron con este trabajo, se les entrega un disco con las canciones de cuna para que puedan cantar en sus casas, y un cuestionario para que contesten en sus casas y envíen las repuestas vía correo electrónico.

Programa de música:

	<b>Título</b>	<b>Álbum</b>	<b>Intérprete</b>	<b>Clasificación</b>	<b>Duración</b>
1	Parada	Seven Seas	Marcomé	New Age	4.27 min.
2	Liberasi	Seven seas	Marcomé	New Age	4.18 min.
3	Yéku	Seven Seas	Marcomé	New Age	5.54 min.
4	Kiss of the Night	Seven Seas	Marcomé	New Age	3.42 min.
5	Claro de Luna de Debussy	Pianíssimo	A. Ivanovich	Clásico	6.09 min.
6	Tema principal de “La Misión”	The Misión”	Original Soundtrak	Soundtrak	3.46 min.
7	Canción de cun Brahms	Pianíssimo	A. Ivanovich	Clásico	2.26 min.

En este capítulo describo mi experiencia en la aplicación y evaluación del Taller de canto y música prenatal descrito en el capítulo anterior.

### **5.1 Método:**

Escoger un método para este trabajo resulta muy complejo, ya que por un lado se deseaba obtener un resultado que se pudiera observar y evaluar, pero a la vez no se quería perder de vista a las personas y el momento tan especial que están atravesando, como es la espera de un hijo.

El presente trabajo fue enfocado desde una perspectiva cualitativa, que es una alternativa holista, naturalista, que hace énfasis en las metas, finalidades y valores que detentan y persigue el investigador, intenta estudiar la realidad, tal como es interpretada por los sujetos que participan en ella y defiende la libertad y creatividad de los investigadores (Merino 1995).

Pérez Serrano (2003) resume las características más importantes de este modelo:

- 1- La teoría constituye una reflexión en y desde la praxis
- 2- Intenta comprender la realidad
- 3- Describe el hecho en el que se desarrolla el acontecimiento
- 4- Profundiza en los diferentes motivos de los hechos
- 5- El individuo es un sujeto interactivo, comunicativo que comparte significados.

Este trabajo se enmarca dentro de la llamada “investigación evaluativa”. Rossi y Freeman (1986) definen la investigación evaluativa como: “la aplicación sistemática de los procedimientos de la investigación social, para valorizar la conceptualización y el diseño, la ejecución y la utilidad de los programas de intervención social. En otras palabras, la investigación evaluativa usa las metodologías de la investigación social para

En la investigación evaluativa se aplican distintas técnicas como encuestas, cuestionarios auto administrados, observación, experimentos etc. (Babbie, 2000).

### **5.2 Objetivo de la evaluación:**

Se quiere evaluar el taller, esto significa que se quiere evaluar si se cumplieron los objetivos del taller, por lo tanto lo que se quiere evaluar es si la participación de un grupo de embarazadas y sus compañeros en el Taller de canto y música prenatal, favoreció la canalización de estrés y el vínculo prenatal.

### **5.3 Escenario:**

El escenario fue cedido en una Clínica Privada de Maternidad, por la coordinadora de los cursos psicoprofilácticos que se imparten en ésta. Se presentó el proyecto en Diciembre del 2005, y la coordinadora, interesada en la investigación, ofreció la posibilidad de trabajar dentro de las instalaciones con un grupo, en febrero y marzo del 2006.

El taller se aplicó en una sala dentro de la clínica, especialmente acondicionada para los cursos psicoprofilácticos. La sala tiene unas dimensiones aproximadas de 8mts. x 8mts., consta de servicios higiénicos y de ventilación adecuada.

### **5.4 Participantes:**

Catorce mujeres embarazadas y sus parejas, y una mujer embarazada acompañada de su mamá. Las mujeres embarazadas están cursando el tercer trimestre de embarazo. Las edades varían entre 24 y 35 años. Este grupo se anotó para el curso psicoprofiláctico en esta clínica, sin tener conocimiento que iban a participar de esta investigación. Todas las madres eran primigestas, salvo una que estaba gestando su segundo bebé.

La coordinadora de los cursos psicoprofilácticos de la clínica, participó activamente de todas las sesiones, realizando los ejercicios junto con las parejas.

La evaluación del taller, es clasificada de acuerdo a su función, o propósito, como:

	<b>Evaluación</b>	<b>Qué se evalúa</b>	<b>Técnica de investigación</b>
<b>a</b>	Formativa	El proceso	Observación participante
<b>b</b>	Sumativa	El producto	Cuestionario final- Entrevista

a) La evaluación formativa tiene como características la valoración de los logros y las dificultades durante la aplicación del taller, por ende, se cuenta con resultados para hacer una mejora inmediata del proceso mismo. La evaluación del proceso se va a llevar a cabo mediante la técnica de investigación llamada: observación participante (Rossi y Freeman, 1986).

La observación para De Ketele (1984, pág. 21; citado en Serrano, 2000), “es un proceso que requiere atención voluntaria e inteligencia, orientado por un objetivo terminal y organizador y dirigido hacia un objeto con el final de obtener información”.

La observación interna o participante es aquella en la que el observador participa en la vida del grupo que estudia (Serrano, 2003). Según Woods (1987, pág. 50; citado en Serrano, 2000) se considera la observación participante como un medio para llegar profundamente a la comprensión y explicación de una realidad investigada: el investigador participa de la situación que quiere observar, es decir penetra en la experiencia de los otros. Pretende incluso convertirse en uno más. La mayor ventaja de esta técnica es la existencia de un mayor número de oportunidades de observación y su mayor inconveniente es la subjetividad del observador, en cuanto atribuye al grupo sus propios sentimientos o prejuicios.

Durante la aplicación del taller, se llevó un registro de observaciones permanente, mediante los diarios de campo. “El diario de campo es un informe personal que se utiliza para recoger información sobre una base de cierta continuidad. Refleja la

(Salvatierra, 2003; Pág.- 247). También se llevó un registro de video y audio de todas las sesiones.

b) Por otro lado, la evaluación sumativa se concentra en los productos o resultados de la aplicación del taller, y su función está orientada a la toma de decisiones en cuanto al grado de alcance de los objetivos propuestos. Esta evaluación, se sitúa al final de un proceso, cuando este se considera acabado y permite tomar decisiones a largo plazo (Rossi y Freeman, 1986). Para esta evaluación se utilizaron los cuestionarios auto administrados y la entrevista a fondo.

Los cuestionarios autoadministrados son un método en el que se le pide a los sujetos que anoten ellos mismos sus contestaciones. En este caso se entregan los cuestionarios al final del taller y las contestaciones se van a recolectar vía correo electrónico. Las ventajas de estos cuestionarios son la economía, la falta de sesgo del entrevistador y la privacidad para estimular respuestas francas en los temas delicados. La entrevista a fondo es otro método para reunir datos, que transcurre en encuentros personales entre el entrevistado y el entrevistador, y se considera uno de los pilares de la observación participante. Es menos estructurada que la entrevista de encuesta y da a los sujetos mayor libertad para dirigir el curso de la conversación (Babbie, 2000).

## **5. 6 Instrumentos:**

En este trabajo se utilizaron dos instrumentos: a) cuestionario final y b) guía de entrevista.

a) El cuestionario final está formado por siete preguntas, todas ellas abiertas, esto significa que los entrevistados dan sus propias respuestas. A continuación se transcriben las preguntas y el propósito de éstas.

Propósito: Conocer las expectativas que tenían respecto al taller y qué sabían respecto del uso de la música y el canto en el embarazo.

*Pregunta 2: Ahora que participaron de estas sesiones, ¿qué opinan del trabajo?*

Propósito: Conocer la “calidad del servicio”. Mendoza Aquino (1997) define la calidad del servicio como la diferencia entre las percepciones reales por parte de los clientes del servicio y las expectativas que sobre éste se habían formado previamente. De esta forma, un cliente valorará negativamente (positivamente) la calidad de un servicio en el que las percepciones que ha obtenido sean inferiores (superiores) a las expectativas que tenía.

*Pregunta 3: De las actividades ¿Cuáles le llamaron más la atención?, ¿consideran que hay que modificar algo?*

Propósito: Detectar las actividades que lograron mayor impacto, y también que los participantes aporten sugerencias para mejorar el taller.

*Pregunta 4: ¿Consideran importante promover este tipo de actividades a otro grupo de gestantes?*

Propósito: Explorar que piensan estas parejas de la posibilidad de continuar con este taller, y promoverlo en distintas instituciones.

*Pregunta 5: Observaron algún cambio en:*

- a) el apetito*
- b) estados de ánimo*
- c) calidad de sueño*
- d) horas de sueño*

Fundamentalmente se quiere explorar si el taller les sirvió para canalizar el estrés y para fortalecer el vínculo prenatal, que son los objetivos generales de nuestro taller. Aunque no se hace ninguna pregunta directa sobre vínculo o estrés, sino más bien se agregan distractores, como el apetito y el sueño.

*Pregunta 6: Una de las actividades que se realizó fue el canto ¿Tiene pensado cantarle al bebé? y si es así ¿Cuándo?*

Propósito: Saber si en el taller se fomentó el uso de la canción de cuna.

*Pregunta 7: Cualquier otro comentario que quieran hacerme sobre el taller es bienvenido. Muchas gracias.*

Propósito: Ofrecer un espacio abierto para que expresen lo que ellos quisieran respecto del taller.

En el Apéndice 1 se presenta el cuestionario tal como fue entregado a los participantes del Taller.

b) El tipo de entrevista fue semiestructurada, con preguntas abiertas, debido a que se obtiene más información porque el entrevistado no se ve tan restringido en sus respuestas, permitiendo que este se sienta más libre de expresar sus pensamientos. La opinión de la coordinadora acerca del taller es muy importante para esta investigación, por la gran experiencia que ella tiene en cursos psicoprofilácticos, y en acompañar partos. Nos interesa saber cómo notó ella a este grupo en relación a otros grupos. Se repitieron las cuatro primeras preguntas del cuestionario, para explorar expectativas, calidad de servicio, actividades de mayor impacto y qué tanto le parece importante que se siga con este tipo de actividades; y se dejó abierto un espacio para que expresara libremente sus opiniones sobre el Taller (Apéndice 4).

La sala cuenta con pizarrón, colchonetas, y fue necesario llevar reproductor de compact disk, piano eléctrico, pandereta, hojas en blanco, plumones, letras impresas de las canciones.

### **5.8 Procedimiento:**

Se impartió el taller, tal como estaba planeado en seis sesiones semanales de una hora de duración, detalladas en el capítulo anterior. En todas las sesiones conté con el apoyo de la coordinadora de los cursos psicoprofilácticos de la clínica, que participó de forma activa en las sesiones y me proporcionó retroalimentación en todas las sesiones y al finalizar el taller me permitió hacerle una entrevista, de evaluación del taller.

Se llevó un diario de campo de cada una de las sesiones y se contó con una grabación en audio y video de cada una de las sesiones. Las grabaciones presentan la ventaja de captar el movimiento, permiten observar muchas facetas y aporta información decisiva y exacta del diagnóstico de la situación.

Al finalizar la última sesión, se entregó el cuestionario (Apéndice 1), y los participantes se comprometieron a mandar las respuestas vía correo electrónico. También, por recomendación de la coordinadora, todos me dieron sus números telefónicos y accedieron a que los llame, para darle seguimiento a las respuestas de los cuestionarios.

El recolectar las respuestas a los cuestionarios fue muy trabajoso. Sólo obtuve dos respuestas pasados 15 días de entregado el cuestionario. Luego de estos 15 días, hice un reenvío del cuestionario vía correo electrónico, y obtuve cuatro respuestas más. Esperé otros 15 días y comencé a llamar por teléfono a los que no habían contestado, consiguiendo luego de estos llamados 4 respuestas más. En total obtuve 10 cuestionarios contestados, otras tres parejas me enviaron un correo electrónico con opiniones, y las dos restantes no me mandaron nada por escrito pero pude transcribir lo más significativo de la conversación telefónica (Apéndice 3).

ellos, y esto me permitió observar el impacto del taller en el trabajo de parto, durante el parto y después de haber nacido el bebé.

## **5.9 Resultados:**

Los primeros resultados de la evaluación del Taller, son las respuestas al cuestionario auto administrado, donde se busca la apreciación de los participantes sobre cada una de las actividades y sobre el Taller en su totalidad.

Las mujeres embarazadas y sus parejas van a ser identificadas como Parejas, teniendo entonces desde la Pareja 1 hasta la Pareja 15

Voy a comenzar identificando como Pareja 1, la que están esperando el segundo hijo y como Pareja 5, la mujer acompañada por su mamá.

Como expliqué en el procedimiento, conseguí que 10 parejas me contestaran y enviaran por mail el cuestionario. Me refiero a éstas como las Parejas 1 a 10.

Tres parejas me enviaron por mail comentarios y me refiero a ellas como Pareja 11, 12 y 13.

Y de las dos parejas restante, Pareja 14 y 15, transcribiré un resumen de la conversación telefónica.

En el Apéndice 3, están las transcripciones de las respuestas al cuestionario, de los comentarios y de las conversaciones telefónicas.

En el Apéndice 4 se transcriben la entrevista que se le hizo a la coordinadora.

Otros resultados son los obtenidos mediante la evaluación permanente que se llevó a cabo durante la aplicación del Taller. Esto se obtuvo a través de un diario de campo, redactado inmediatamente después de la experiencia y sobre la experiencia (como responden los participantes ante las distintas actividades, comentarios, reacciones, sensaciones, etc.) detallado en el Apéndice 2. Por último, en el Apéndice 5, se pueden observar los 12 dibujos, que realizaron las parejas al finalizar el ejercicio de relajación con visualización en la Sesión 4 del taller.

## 6.1 Análisis por pregunta

Este es un análisis general del contenido de las respuestas.

*Pregunta 1: Cuando les comentaron de estas sesiones de canto y estimulación musical ¿cómo se imaginaron que iban a ser?*

En general, se observa que les pareció interesante la idea de trabajar con música, a pesar de que no sabían de que se iba a tratar exactamente. Todas las parejas se muestran con buena disposición hacia el taller. Todas tienen un somero conocimiento del tema, (*Tipo Tomatis. Que íbamos a escuchar música clásica, infantil y relajarnos. Pensamos que se iban a conectar bocinas a la panza de las futuras madres para que los bebés escucharan la música*) probablemente de escuchar en algún programa de divulgación o haber leído en alguna revista.

*Pregunta 2: Ahora que participaron de estas sesiones, ¿qué opinan del trabajo?*

Todas las parejas valoraron positivamente el taller (*muy interesante, sensacional, nos gustó mucho, estupendo*) esto nos permite inferir que se superaron las expectativas que tenían respecto al taller.

*Pregunta 3: De las actividades ¿Cuáles le llamaron más la atención, consideran que hay que modificar algo?*

Todas las parejas coinciden en el canto, como lo que más les atrajo del taller. La posibilidad de cantar y de hacerlo en grupo y acompañados por el piano.

Algunas parejas hablan también del baile y otras, de los mantras.

En cuanto a las sugerencias, la mayoría de las parejas no cambiarían nada, dos de ellas hablan de la duración, quisieran que durara más tiempo; una pareja sugiere el hacerlo más estructurado y otra pareja sugiere la posibilidad de que se les de a los papás instrumentos sencillos para que ellos acompañen el canto.

se distraigan.

Con respecto a los instrumentos para los papás me parece una muy buena idea para tener en cuenta y es muy interesante que se ponga al “papá” a llevar el ritmo.

El ritmo es la cualidad en la música que marca el tiempo. Langer lo define como “una forma dinámica general, una primera forma lógica, el esqueleto estructural y embrionario del arte de la música” (citado en Poch 1999). Esto se podría interpretar como una manera de que los papás lleven a las mamás, las conduzcan y las sostengan.

*Pregunta 4: ¿Consideran importante promover este tipo de actividades a otro grupo de gestantes?*

Todas las parejas coinciden que sí. Esta pregunta está un poco en relación con la segunda. Y las respuestas también son muy semejantes como en la segunda.

La fuerza de estas respuestas, (*si, definitivamente, por supuesto*) nos permite detectar en el grupo una necesidad de este tipo de actividades. Esta posibilidad de promover el taller va a ser tema de discusión.

*Pregunta 5: Observaron algún cambio en:*

- a) *el apetito*
- b) *estados de ánimo*
- c) *calidad de sueño*
- d) *horas de sueño*
- e) *algunos otros cambios*

La pregunta tal vez no estuvo bien formulada ya que el sólo contestar “sí” o “no”, no nos aclara si la situación mejoró o empeoró. Algunos aclaran en las respuesta: “sí mejoro”, pero otros solo ponen “sí”.

A continuación, se adjunta una tabla donde se pueden analizar mejor estos resultados:

Pareja	No	Sí. La música te pone de mejor humor	No	Muy bueno	Más de lo normal	No
Pareja2	No	Sí mejoró				Mayor comunicación con mi pareja
Pareja3	No	No	Sí		Sí	No
Pareja4	No	No	No		No	No
Pareja5	No	Sí	Sí		No	No
Pareja6	No	Sí	Sí		Sí	El vínculo entre mama, papá y bebé mejoró
Pareja7	En aumento	Con música siempre Mejor	No		No	No
Pareja8	-	-	-		-	-
Pareja9	No	Sí mejoró	Sí		Sí	Estamos más contentos
Pareja10	No	Sí	Sí		No	Nos sentimos más unidos los 3

Siete parejas reportan cambios en el estado de ánimo, seis parejas reportan cambios en la calidad de sueño y cuatro parejas en las horas de sueño.

Estos cambios en el sueño pueden ser provocados por el movimiento, por las relajaciones, y también si disminuye el estrés puede tener repercusiones en la calidad del sueño.

El estado de ánimo está íntimamente relacionado con el estrés, por lo tanto este ítem que explora el estrés, en esto vamos a hondar en la sección siguiente.

En cuanto a las respuestas de otros cambios, tres parejas se refieren al vínculo y una al estado de ánimo. También hablaremos del vínculo en la sesión siguiente.

*Pregunta 6: Una de las actividades que se realizó fue el canto ¿Tiene pensado cantarle al bebé? y si es así ¿Cuándo?*

mayoría contestaron que no sabían; solo unos pocos respondieron que sí.

Una pareja tiene planeado cantarle en el trabajo de parto. Tres parejas, dicen que ya tuvieron su bebé y le están cantando, inventando canciones para cada actividad.

*Pregunta 7: Cualquier otro comentario que quieran hacerme sobre el taller es bienvenido. Muchas gracias.*

Voy a reunir en esta última pregunta, a todas las parejas, las 10 que contestaron el cuestionario, las tres que mandaron los comentarios vía correo electrónico y las dos con las que hablé por teléfono, ya que entran dentro del mismo espacio abierto para expresar lo que quisieran respecto del taller.

Lo primero que se puede observar es que 13 de las 15 parejas ya tuvieron su bebé y en esta pregunta hablan ya de la experiencia con el bebé. Es todo muy positivo lo que relatan.

Varias parejas reportan que utilizaron las vocalizaciones en el trabajo de parto y les fue útil, por ejemplo la pareja 1 dice: *“Mi bebé ya nació y en el trabajo de parto use las vocalizaciones y de verdad funciona. Fue muy bonito use las vocalizaciones con la mmmmm, y también pusimos música, a pesar del dolor de las contracciones, pude disfrutar de ese momento y pude enfrentarlas mucho mejor”* y la pareja 15 dice: *“Que el parto había sido rapidísimo, en hora y media. Me dijo que utilizó las vocalizaciones durante las contracciones”*

La mayoría de las parejas escucharon el CD en la sala de partos, durante el parto y en la internación como lo reportan la Pareja 5: *“ y durante los tres días que estuvimos en el alojamiento conjunto, le pusimos la música que tú le regalaste en el CD”*, la pareja 11: *“Me encantan todas las canciones y por supuesto lo vamos a utilizar en el trabajo de parto”*, la pareja 15: *“ tenían puesto el disco cuando el bebé nació y los escucharon los dos días en el hospital”*

También escucharon el CD en la sala de bebés, como reportan la pareja 11:

*mucho el disco que nos diste, ya lo reconoce, y creo que le gusta”.*

Nuevamente en estos comentarios, muchas las parejas reportan que le cantan al bebé en distintas situaciones (Ver categoría: El bebé, la música y el canto).

## **6.2 Análisis de la información obtenida en el diario de campo**

A continuación, voy a resumir y analizar lo más importante de mi participación como modeladora del Taller.

Lo primero que quiero destacar es la participación pareja que tuvo el grupo. Desde la primera sesión “todos” se entregaron a los ejercicios, al calentamiento, a las vocalizaciones al canto, a las relajaciones. No hubo ninguna pareja que se aislara, o que se resistiera a participar. Esto fue algo que me llamó mucho la atención ya que no eran ejercicios que ellos conocieran o que estuvieran acostumbrados, eran ejercicios que demandaban una entrega por parte de ellos, una participación activa, sobre todo el sacar la voz es algo que a veces cuesta mucho. También fue contundente la participación de los papás desde un principio hasta el final. En mi experiencia de trabajo con la voz nunca tuve un grupo que se entregara así desde un primer momento. Pienso que esto en parte se debe al momento tan especial que es el estar esperando un bebé.

Los ejercicios de calentamiento los disfrutaban desde el comienzo, cuando les hacía cerrar los ojos, para conectarse con su mundo interno, con cómo estaban, como venían, se notaba que necesitaban este primer momento, que les gustaba, y luego empezaba el movimiento. Creo que este primer momento fue la base del éxito de las sesiones, fue como “empezar bien”, empezar conectados, vinculados con ellos mismos primero, para después poderse vincular con el bebé, con el grupo y conmigo.

Los ejercicios de calentamiento vocal como el bostezo, el ejercicio de sirena, los mantras, resultaron muy efectivos, lograron sacar voz, descargar tensiones a través de la voz, expresarse, también divertirse, reírse, y compartir con el grupo.

El taller se desarrolló en un ambiente de respeto y confianza, donde se pudo trabajar de manera efectiva. En el

de nuevo las canciones. Este trabajo confirma las propiedades del canto en grupo, de las que hablamos en los anteriores capítulos.

También fueron momentos de gran contacto los cierres escuchando música, con los ojos cerrados. Se las podía sentir y ver a las parejas profundamente conectadas entre ellas y con su bebé.

Algo interesante de destacar fue el efecto que tuvieron los dos mantras que les enseñé. En un principio dudaba de incluir esto por si alguien pudiera tomarlo como algo religioso y no sentirse cómodo. Pero no fue así para nada, se conectaron con el sonido de las palabras de los mantras, dejándose fluir en ellos, dejando que las palabras en conjunto con el sonido los llevaran a ese estado especial de concentración y paz.

En la 4ª sesión, al finalizar el ejercicio de relajación con visualización, se les pidió a las parejas que hicieran un dibujo para cerrar la experiencia, estos dibujos se pueden observar en el Apéndice 5. Aunque no es un propósito de este trabajo el análisis de estos dibujos, sino que las parejas pudieran cerrar su experiencia mediante estos, hicimos unos breves comentarios al respecto. Los dibujos se pueden dividir en dos grupos. Un primer grupo, de diez dibujos, describen escenas familiares, como por ejemplo, en los dibujo 3, 5, 6 y 8 se observan la mamá, el papá y el bebé unidos, o los dibujos 4 y 7, una mamá con el bebé en escenarios naturales. El segundo grupo, de tres dibujos, son abstractos, con figuras circulares y ondulantes, que reflejan la fluidez.

Pude observar también cómo se iban compenetrando más con los ejercicios sesión a sesión, cada vez más confiados y seguros, hasta notar en la quinta sesión el pico de entrega por parte del grupo. Esto me hace pensar que el efecto de cada sesión se iba acumulando y que al llegar a la siguiente tenían mayor comprensión de los ejercicios, y me refiero a una comprensión no mental, sino total de la experiencia.

Dice Serrano (2003, Pág. 342): “una categoría, en las ciencias sociales, es la noción general que representa un conjunto o clase de significados determinados, por lo tanto, es el investigador el que decidirá sobre el grado de generalización que quiere dar a sus categorías, de tal manera que resulten interesantes para sus objetivos.”

Las primeras dos categorías que se analizan están inducidas por los objetivos generales del taller y son: vínculo y canalización de estrés, y luego se trabajan otras categorías que surgieron de las respuestas.

### 6.3.1 Vínculo

Dentro de esta categoría general se pueden desprender distintas categorías de vínculo afectivo que se desarrollaron en este taller, como ser: vínculo entre la pareja, vínculo con el bebé, el vínculo en el grupo, el vínculo entre el grupo y quién impartió el taller.

#### 6.3.1.1 El vínculo afectivo entre la pareja:

Este vínculo se está fortaleciendo desde el momento que los dos se unen para concurrir al taller, es una actividad que comparten, un tiempo que se dedican los dos. Lo primero que observo es que las parejas buscaban estar siempre juntas, aunque en algunos ejercicios se separaban porque así lo requería, inmediatamente se juntaban al terminar el ejercicio, y siempre buscaban algún contacto corporal, ya sea dándose la mano, o la mujer recostada sobre el hombre.

Algunos ejercicios del taller estuvieron directamente orientados a la relación, en la primera sesión, las vocalizaciones se hicieron sentados espalda con espalda, y uno sigue al otro, este es un ejercicio de empatía, donde pude observar, mientras lo hacían, el “esfuerzo” de ambos para seguirse en la vocalización, y cómo a la vez, se divertían haciéndolo. La tercera sesión, en el último ejercicio de sensibilización, me llamó la atención lo que les costaba estar separados, ya que los primeros minutos del ejercicio solo se tenían que conectar con la mirada, pero varias parejas se tocaban las manos, otras se querían abrazar, y cuando le di la instrucción de abrazarse finalmente, fue

En las respuestas a la pregunta 5 del cuestionarios, la pareja 2 responde: “*mayor comunicación con mi pareja*” y la pareja 9 responde: “*estamos más contentos*”. Estas respuestas están ligadas a la relación de pareja, al vínculo entre ellos.

#### 6.3.1.2 El vínculo con el bebé:

Los ejercicios de canto grupal y los de sensibilización de escucha que se hacían generalmente al cierre, estaban orientados a que la mamá y el papá se conectaran con el bebé, al revisar el video de las sesiones, pude observar mejor como al cantar se abrazaban, y los papás ponían las manos rodeando el vientre, o abrazados al vientre o recostados sobre el, y esto también sucedió en los ejercicios de cierre.

Muchas parejas reportaron el fortalecimiento de este vínculo en sus respuestas como por ejemplo: en la pregunta 2, la Pareja 2 contesta *es una manera de estrechar lazos entre padres e hijos* y la pareja 9 *nos unió más a los tres*, en la pregunta 3 la pareja 3 contesta: *nos gustó que nos dieras un CD. Cada vez que lo escuchamos, le cantamos a nuestro bebé que está por nacer* y en la pregunta 5, cuando se refieren a otros cambios, la pareja 6 dice: *siento que el vínculo entre mamá, papá y bebé es más fuerte*, y la pareja 10 dice: *nos sentimos más unidos los tres*.

En la sesión cuatro, en el ejercicio de relajación con visualización, fue un momento de gran conexión. Hubo un comentario de una mamá que resumió en palabras sencillas el vínculo con el bebé, me agradeció y dijo que era la primera vez que se conectaba con su bebé, que siempre había pensado en él, pero, que nunca lo había pensado como algo fuera de ella, como otra cosa que ella (Apéndice 2). También se puede observar en muchos de los dibujos, que hicieron al final de este ejercicio, la unión entre los tres.

(Ver apéndice 5)

#### 6.3.1.3 El vínculo en el grupo

La actividad que más fomentó el vínculo en el grupo fue el canto grupal. Una de las

*fue muy emocionante”.*

#### 6.3.1.4 El vínculo entre el grupo y quien impartió el taller

Este punto es fundamental en lo satisfactorio que resultó el taller. Se logró un clima de confianza, respeto y afecto que facilitó la participación del grupo. En mi opinión, se logró establecer un vínculo afectivo con el grupo, sentí que fue aumentando sesión a sesión porque cada vez se iban involucrando más en los ejercicios, hasta llegar a la última sesión, donde expresaron su agradecimiento con un fuerte y emotivo aplauso.

Pude sentir el afecto que se creó con las parejas al hablarles por teléfono, la manera en que reaccionaban cuando me contestaban la llamada, con afecto y todos se alegraron de escucharme.

En la entrevista a la coordinadora, ella habla de mi sensibilidad para captar al grupo, para hacer que participen “todos”, esto es muy importante, que todos se sientan en la confianza para participar, para desinhibirse y esto también tiene que ver con que se generó un vínculo afectivo con el grupo (Apéndice 4).

#### 6.3.2 La canalización de estrés

Para analizar esta categoría, primero me voy a referir al estado de ánimo y las emociones que prevalecieron durante el taller.

En principio, en el inciso b de la pregunta 5 exploraba los cambios en el estado de ánimo, y 7 parejas contestaron que sí, con respuestas como: sí, sí mejoró, con música siempre mejor, la música te pone de mejor humor, con música siempre mejor.

En cuanto a cómo se sintieron en el taller, en la pregunta 2, la pareja contesta: *no sabemos si le sirvió al niño, pero nosotros nos sentimos muy bien*; la pareja 6 dice: *el participar de estas sesiones nos pareció algo muy bonito, interesante y divertido*; la pareja 7 contesta: *fue algo estupendo, beneficioso para los papás y supuestamente para el bebé, aunque no fuera así tiene beneficios en el momento, cantar o escuchar música*

Otros comentarios relacionados con el estado de ánimo y como se sintieron los podemos observar en la pregunta 7 con respuestas como: *fue una experiencia maravillosa, nos gustó muchísimo el trabajo, estamos muy felices los tres y te agradecemos el habernos conectado con la música de esta manera.*

En las observaciones transcritas en el diario de campo, también aparece la risa y la diversión como algo recurrente, en ejercicios como el del bostezo, o el de sirena, en los calentamientos, en el canto grupal.

Está demostrada la asociación entre algunos estados emocionales y respuestas de enfrentamiento al estrés de un tipo u otro (Lloret, 1994). Creo que estos estados que se generaron durante el taller, están relacionados con lo que Lazarus y Folkman (1986) llaman respuestas adaptativas de afrontamiento al estrés, que son aquellas respuestas que reducen el estrés al tiempo que promueven estados de salud.

Podemos inferir que el estar de “buen humor”, divertidos y riendo, es una manera de canalizar el estrés.

También en los ejercicios de calentamiento, de baile y movimiento, se promueve un estado de salud al mismo tiempo que reducen el estrés. En la conversación con la coordinadora, ella habla de que una muchacha se posesionaba con los movimientos. Yo pienso que sí se logran estados de mucha compenetración con el baile y el movimiento que llevan a una relajación en movimiento.

Otro enfoque de este análisis se refiere a los ejercicios de relajación específicamente, ya que muchos autores coinciden que la relajación es una de las técnicas más efectivas contra el estrés.

En los ejercicios de sensibilización y escucha, en el cierre de la primera, segunda y tercera sesión, se pudo observar el estado de relajación, por su actitud corporal, sus miradas, y porque necesitaron unos cuantos minutos para reaccionar.

reportaron estar en paz, y una pareja dijo que era la primera vez que se relajaba realmente. Definitivamente, se puede inferir que durante estos ejercicios se pudo canalizar el estrés.

### 6.3.3 Calidad y horas sueño

No se tenía pensado explorar posibles efectos del taller en el sueño, pero dos de los ítems de la pregunta 5 se refieren al sueño.

Las pareja 2, 3, 6 y 9 reportan cambios en las horas y la calidad de sueño, y la pareja 5 y la 10 reportan cambios sólo en la calidad de sueño.

Que seis de las parejas que contestaron el cuestionario hayan reportado cambios en la calidad de sueño es un resultado significativo. Probablemente, el trabajo de movimiento corporal y de relajación pueda influir en la calidad de sueño, pero también puede ser la música la que haya tenido efectos sobre el sueño. Según una investigación llevada a cabo por un equipo de la Universidad de Toronto, en Canadá, dirigida por Leonard Kayumov, cuando suena una pieza musical cuyo ritmo se ajusta a las ondas cerebrales, los niveles de ansiedad de la gente disminuyen, y pueden relajarse y dormir (Jessica Whiteside , 2002).

### 6.3.4 Vocalizaciones y música durante el trabajo de parto y en el parto

Durante el taller, se les informó a las parejas de las propiedades que tenían las vocalizaciones para aliviar el dolor, y de lo útil que podían resultar en el trabajo de parto, así como la música. Debido a que la mayoría de las parejas enviaron las respuestas al cuestionario después de tener su bebé, se pueden tener algunos resultados respecto de esto.

En el siguiente fragmento de la respuesta a la pregunta 7, la pareja 1 hace referencia a las vocalizaciones:

*...Mi bebé ya nació y en el trabajo de parto usé las vocalizaciones y de verdad funciona. Fue muy bonito*

Esta respuesta es de mucha utilidad porque se está haciendo una comparación con el parto anterior, donde no usó ni las vocalizaciones ni la música.

Otras tres parejas nos relatan que usaron el disco y las vocalizaciones en el trabajo de parto y en el parto y que fue de gran ayuda.

Estos resultados enfatizan lo expuesto en el marco teórico sobre el uso del canto y la música en el trabajo de parto.

Otro factor que puede haber influido para obtener estos resultados es lo que la coordinadora llama desinhibición. En la entrevista a la coordinadora ella dice: *“Cuando estábamos como Elefantes, ja ja, caminando, es una forma de desinhibirte y para el parto tienes que soltarte, entonces todos nos involucramos, nos ponemos lúdicos, el bebé te hace perder la compostura y te hacer ponerte como elefante y ladrar como perrito. Entonces sí, es el desinhibirte muy importante para un buen trabajo de parto y parto”*.

#### 6.3.5 El bebé, la música y el canto

Otro resultado que podemos observar gracias a que la mayoría de las parejas respondieron el cuestionario después de haber tenido sus bebés, es la reacción del bebé al canto y a la música.

En esta última categoría, vamos a transcribir y analizar lo más significativo de los comentarios relacionados con el bebé, la música y el canto.

*Pareja 2: Te agradecemos mucho por este trabajo, por el disco que nos diste, lo usamos en el trabajo de parto y en el nacimiento, y fue de gran ayuda, así como las vocalizaciones. Y ahora le ponemos el disco y los dos cantamos junto con el disco*

*Pareja 4:... Ya nació el bebé y normalmente yo (mamá) le canto en las madrugadas, es algo que le ayuda mucho a calmarse si tiene cólicos. Le canto en inglés porque es el idioma que conozco, invento las letras. También le ponemos música. Le gusta mucho el disco que nos diste en la clase...*

*en particular, le gusta mucho y hasta me hace llorar de alegría...*

*Pareja 8:...Finalmente nació nuestro bebé, usamos tu disco en el trabajo de parto y en el parto. Y también lo escuchamos mientras estuvimos en el hospital. Creo que nuestro bebé reconoce las canciones ya que cuando esta llorando escucha la música y se calma*

*Pareja 9: Sí. Nuestro bebé ya nació y le cantamos las canciones del disco, además otras que inventamos para distintas actividades como, bañarlo, comer, dormir, vestirse*

*Pareja 12:... La primera noche estuvo bastante irritable, pero la segunda utilizamos tu técnica... pusimos el disco que nos diste y se durmió como angelitos toda la noche... desde entonces, aquí en casa aplicamos la misma técnica cuando se irrita y en menos de 2 minutos, todo esta en calma!! Gracias!*

*Pareja 13: Estamos muy felices los tres. Le pongo mucho el disco que nos diste, ya lo reconoce, y creo que le gusta. Le canto las canciones que aprendimos en el curso y también otras que inventamos. Te agradecemos mucho “los tres”, el curso que nos diste, para nosotros fue de gran ayuda,*

*Pareja 14: “... sí nos funcionó, bastante, la reconexión es importante, las melodías las reconoce, está muy despierto, todo el mundo que lo ve lo dice, levanta la cabeza, sus músculos tiene un desarrollo muy avanzado, creemos que es un bebé muy especial y tal vez lo que hicimos contigo en el curso haya influido...*

*Pareja 15: y que tenían puesto el disco cuando el bebé nació y los escucharon los dos días en el hospital. “...le cantamos mucho para calmarlo, para que se sienta querido y acogido....”*

En todos estos comentarios se reconocen tres efectos: a los bebés les gusta el disco, reconocen la música y las canciones y se calman al escucharlas.

Estos tres resultados coinciden con lo dicho en los capítulos anteriores sobre la escucha fetal y sobre los efectos de las canciones de cuna.

También estos resultados nos indican que este taller promovió el uso de la canción de cuna.

Antes de pasar a las conclusiones, queremos señalar algunos hallazgos de este trabajo.

El primer hallazgo que encontramos es una de las canciones que se usaron, llamada “Eternal Circle”. En las respuestas se refieren a esta canción como UASEI, debido a que su letra es: UASEI; UASEIA, MIHINO KIRSHICAC. Este es una mantra cantado en una lengua indígena del sur de Estados Unidos, que esta grabado en un disco llamado Spirits Voices de la cantante Celia Anaquod. Fue sorprendente el efecto que tuvo este mantra, desde la primera sesión todos preguntaron si lo podían comprar, de quien era, qué decía, y luego en las siguientes sesiones era la canción que más les gustaba, que más querían repetir, y fue con la canción que cerramos el taller. Esta melodía junto con la letra, provocó un efecto instantáneo en todos los participantes y nos deja la inquietud de hacer un análisis más profundo de esta pieza.

Otro hallazgo es la participación de los papás, como se compenetraron con la música y como se acercaban al terminar las sesiones a preguntar sobre los acordes de las canciones, sobre las partituras, con la intención de aprenderlas para poder tocarlas en su casa. Los papás fueron muy activos durante las sesiones, ellos necesitaban mucho de los movimientos iniciales, de los bostezos, se puede escuchar en las grabaciones la energía con la que cantaban.

El deseo de ellos de querer “acompañar” con algún instrumento las canciones fue captado por la pareja 7, en el siguiente comentario:... *“Lo que también me imagino muy divertido es que les des a los papás instrumentos sencillos (xilófono, una flauta, un triángulo) para que ellos también acompañen el canto, o todavía podría ser más chistoso si pides a los papás que traigan un instrumento inventado la próxima sesión (una lata con arroz, un palo con una madera) también para acompañar o un ensayo de ruidos. Esto también sirve para ver con qué cantidad de cosas se puede hacer música aunque no seas músico.”...*

Este comentario es de gran ayuda y se tendrá muy en cuenta a la hora de aplicar nuevamente este taller. Va a ser una manera de incluir más activamente al padre en este proceso y, como se dijo anteriormente, el hecho de “acompañar las canciones” se puede

institución, de manera permanente y profesional. Esto, además de constituir una opción laboral interesante, nos va a permitir mejorar la propuesta, desarrollar nuevos ejercicios y seguir evaluando el trabajo, para posibles investigaciones en el futuro.

## Discusión

Basándonos en los conocimientos de la psicología prenatal así como en los conocimientos acerca de los efectos de la música y el canto sobre el ser humano, se desarrolló un Taller de canto y música para fomentar el vínculo prenatal y canalizar el estrés. Posteriormente, se aplicó el Taller en una Clínica privada de maternidad y se realizó una investigación evaluativa.

De este estudio se puede derivar una discusión en dos direcciones, una de éstas en el plano teórico de la psicología y la otra en el terreno de la psicoterapia preventiva.

- En el plano teórico, se retoma el tema del desarrollo psicológico. Los autores más representativos en psicología sobre el desarrollo humano, como son Piaget, Vigotsky y hasta incluso Freud, entre otros se concentran en el estudio de la vida psíquica del ser humano a partir del nacimiento. Estos autores describen los cambios biológicos en el período prenatal, y algunos efectos que el ambiente o la madre - drogas, cigarro, alimentación- pueden ejercer sobre el bebé en gestación, pero se han esforzado en ver el período prenatal y el nacimiento como un acontecimiento biológico-corporal, y al bebé en gestación, como un ser pasivo y sin mente.

Fue difícil encontrar autores que trataran este tema desde otro enfoque. Como se expone en la introducción, uno de los primeros autores que se interesó en la vida prenatal fue Tomatis. Usualmente en psicología se estudia a Tomatis en relación con la adquisición del lenguaje, o con problemas auditivos o de lenguaje, pero poco son tomadas en cuenta las conclusiones a las que él llegó en sus investigaciones, entre las que se encuentra la que se refiere a que la audición y la emoción se asientan en la misma zona cerebral. Debido a esa proximidad, los trastornos auditivos son, a menudo, un reflejo de dificultades emocionales producidas por traumas en el embarazo o en el nacimiento. Siguiendo en esta línea de pensamiento, encontramos al movimiento llamado Psicología Prenatal, y a Tomas Verny y Ludwig Janus como algunos de sus representantes. En su libro “La vida secreta del niño antes de nacer”, Verny expone estudios interdisciplinarios que presentan al niño intrauterino como un ser consciente al cual se

basado en experiencia clínica, concluye que el conocimiento creciente de la vida psíquica anterior al nacimiento nos proporciona una concepción nueva de la manera en que inician nuestras vidas.

Otro tema que se retoma en este trabajo es el vínculo afectivo. El vínculo es un tema central en este trabajo, y se distinguen las siguientes categorías de vínculo: el vínculo mamá- bebé, el vínculo papá bebé, el vínculo en el grupo y el vínculo entre el grupo y quien moderó el Taller. En lo referente al vínculo mamá- bebé, y siguiendo en la misma línea de pensamiento, Verny, Janus, así como Stern, Brázeltón, Mendoza, Federico y otros autores coinciden en que el vínculo posterior al nacimiento, es la continuación de un proceso vinculante que comienza en el útero. Nuevamente, se da importancia al período prenatal, en este caso en relación al vínculo. También se hace un análisis teórico del vínculo papá-bebé, llegando a la conclusión que este puede ser tan fuerte y vital como el vínculo mamá-bebé. El vínculo en el grupo y el vínculo entre el grupo y quien moderó el Taller, son vínculos que aparecieron durante el transcurso del Taller, y fueron estos, la base de los resultados satisfactorios que se obtuvieron.

El Taller estuvo basado en estos principios.

Creemos que es importante que la psicología tome en cuenta estas líneas de pensamiento en el estudio del desarrollo humano, así como en el estudio del vínculo afectivo y que en un futuro se integre la “psicología prenatal” como una rama dentro de la psicología. Esto abre un campo de investigación que en México esta muy poco explorado.

El Taller que se desarrolló, estuvo basado en estos principios.

- En cuanto a la parte práctica de este trabajo, “El Taller de canto y música prenatal”, lo primero que queremos hacer es ubicarlo dentro del marco la prevención en psicología. No estamos tomado este Taller como una “terapia”, y tampoco estamos considerando al embarazo como una enfermedad. Tomando la definición de Salud que hace la Organización mundial de la salud OMS (1946) como “aquel estado de completo

calentamiento, expresión corporal, y con las vocalizaciones se contribuyó al bienestar físico; a promover estados de relajación, diversión y sentirse bien que impactan sobre el bienestar mental. El canto grupal permitió a los participantes integrarse y generar un estado de bienestar social.

Este Taller podría tomarse en cuenta dentro de los programas de prevención primaria. La prevención primaria, es la realización de acciones tendientes a cortar un estado específico no deseable, ya sea que se trate de alteración de sentimientos, de ideas, de una pauta de reacción no deseable, de una reacción de estrés o de una enfermedad determinada (Freedman y Kaplan, 1979). Mediante esta propuesta, se abre un campo de investigación e intervención, en donde se invita a psicólogos a sensibilizarse con los temas artísticos, como el uso del canto y la música con fines preventivos.

Recomendamos que este tipo de talleres se lleven a cabo de forma continua, tanto en instituciones privadas como en instituciones públicas, y que se lleve un registro sistemático de las evaluaciones cada vez que se imparte, para lograr una mayor retroalimentación sobre este trabajo. Una manera de llevar a cabo esto, podría ser el instalar en todas las delegaciones políticas del D. F., así como en los municipios, Talleres de canto y música de manera continua, que serían impartidos por psicólogos y músicos, a los que se les dará una previa instrucción para impartirlos.

En cuanto al Método utilizado para la evaluación del Taller, sabemos que tiene como limitante la generalización de los resultados. Sin embargo, dentro de las ventajas que ofrece, está el hecho de que se puede obtener información muy detallada de ciertos procesos, a nivel cualitativo, como por ejemplo la expresión de emociones, la desinhibición, el contacto profundo. Fuimos sensibles a los efectos que pudimos haber causado sobre las personas que participaron en nuestro estudio, y también sobre la influencia que estas personas tuvieron en la subjetividad de la moderadora/investigadora. Seguramente una parte de estos resultados tiene que ver con la relación de afecto y confianza, con el vínculo que se creó entre el grupo y la moderadora/investigadora que facilitó el trabajo, así como el vínculo dentro del grupo.

en este estudio no fue comprobar la veracidad de los hechos referidos, sino cómo fueron percibidos por los participantes. Con base en la visión particular de las cosas que cada pareja nos compartió a través de sus comentarios, se contó con elementos para evaluar el taller. Por lo tanto, esos comentarios pueden estar influidos por las actuales circunstancias que está pasando en ese momento y cómo las está percibiendo (Csikszentmihalyi, 1996). No obstante, si tomamos estos resultados en conjunto, con los resultados de las investigaciones presentadas en el Capítulo 2 como por ejemplo; la investigación realizada por Clark, Mc Corkle y Williams, donde a través de la utilización de música pudieron reducir la ansiedad en un grupo de embarazadas , o la realizada por Michel Odent, en donde se observó que las mujeres del grupo cantor de Odent tuvieron partos más fáciles y establecieron vínculos afectivos más fuertes con sus hijos inmediatamente después del alumbramiento que la población general de embarazadas; podemos ir en una perspectiva más allá de esta experiencia en particular.

Finalmente, me gustaría incluir la visión personal como parte integrante de Taller.

Este trabajo me permitió unir varias de las habilidades que fui desarrollando profesionalmente a lo largo de mi vida. Primero la música, actividad que desarrollé desde muy pequeña, como pianista, compositora y cantante. Luego, el trabajo con el cuerpo, empezando por la gimnasia artística, actividad en la que competí desde los 6 a los 13 años, más adelante el baile y posteriormente el Tai Chi y el Yoga. Y por último, la psicología.

Mi formación musical me permitió tener la sensibilidad para acompañar el proceso de las vocalizaciones y el canto grupal, así como para acompañar las canciones con el piano, esto en especial les gusto mucho y pienso fue de gran ayuda para éxito del canto grupal.

Mis habilidades en el trabajo corporal, me permitieron el modelar cada uno de los ejercicios de calentamiento y de expresión corporal, con soltura y energía y de esta manera invitar a la participación del grupo y a la desinhibición

hasta la evaluación de los resultados.

- . En principio los elementos teóricos que me permitieron dar un marco teórico de referencia al trabajo.
- . Las competencias para la investigación documental, desde buscar un tema en la biblioteca, hasta comparar en distintos formatos. Este trabajo requirió de un trabajo de investigación documental sobre psicología prenatal así como sobre los efectos de la música y el canto sobre el ser humano.
- . Las herramientas metodológicas para poder encuadrar la aplicación y evaluación del Taller dentro del marco de una investigación evaluativa.
- . Ello dio lugar a introducirme en los programas de psiquiatría comunitaria, y poder pensar en contribuir a la comunidad, como expresé en un párrafo anterior, promoviendo que se lleve a cabo este Taller dentro de un programa de prevención.

También fue muy importante para el desarrollo de este Taller y su aplicación, mi vivencia como madre, mi embarazo y el parto de mi hijo, donde la música y el trabajo con el cuerpo fueron de gran ayuda y me permitieron vivir y disfrutar plenamente de esta experiencia.

En mi futuro camino como psicoterapeuta, podré integrar todas estas habilidades que fui desarrollando a lo largo de mi formación, para enriquecer mi preparación en la práctica de la psicoterapia.

*Frederic Nietzsche*

Los nuevos descubrimientos de la psicología prenatal, que presentan al niño intrauterino como un ser consciente el cual a partir del sexto mes lleva una vida emocional; así como los conocimientos acerca de los efectos de la música y el canto sobre el ser humano, fueron el marco teórico de referencia para el desarrollo de un Taller de canto y música para fomentar el vínculo prenatal y canalizar el estrés.

Luego de la aplicación y posterior evaluación de este Taller, se concluye que la opción de utilizar la música y el canto como método para canalizar el estrés y para favorecer el vínculo prenatal, fue viable. A través de la participación en el Taller de canto y música prenatal, las parejas fueron introducidas en la técnica vocal y expresiva, en el canto coral, en actividades de expresión corporal, en la relajación y visualizaciones con música, de manera divertida, creativa y participativa, dando lugar a la expresión de emociones, a la desinhibición y al contacto profundo, que permitieron alcanzar los objetivos planteados: fomentar el vínculo, canalizar el estrés y fomentar la canción de cuna.

El método que se utilizó, nos permitió ver a las personas en una perspectiva holística, como un todo, tratando de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas, experimentando la realidad tal como los otros la experimentaron, participando y penetrando activamente en la experiencia del otro.

La aplicación de este Taller requirió la sensibilidad para captar la participación de todos, para que se sintieran en un clima de confianza que les permitiera entregarse a la experiencia, y la flexibilidad, como para detenerse más en algún ejercicio, para que todos las parejas pudieran participar, o pasar al siguiente, cuando parecía ya estar claro, para de alguna manera atender las necesidades del grupo.

Los resultados que se obtuvieron fueron muy similares en todos los participantes del Taller, no hubo opiniones contrastadas. En general, a todos les gustó mucho, se

También nos sorprende el impacto que tuvo el Taller en el trabajo de parto, en el parto y luego de nacer el bebé. Las vocalizaciones fueron de ayuda para aliviar el dolor en el trabajo de parto y en el parto. Los padres reconocen los siguientes efectos del Taller sobre los bebés después de nacer: a los bebés les gusta el disco que se les entregó al finalizar el Taller, reconocen esta música y las canciones que se cantaron en el Taller y se calman al escucharlas.

En este trabajo, se resume un material que es coherente desde la teoría, y de un gran valor práctico. Tomando como base esta información, el psicólogo podrá descubrir nuevas formas de observar, relacionar y diseñar programas de intervención prenatal y se sensibilizará con las posibilidades que ofrece la música y el canto para contribuir al bienestar del hombre.

- Franklin, H. (1998). "La Canción de Cuna: Su importancia como recurso natural en la relación madre- bebé", en "Juegos de amor y magia entre la madre y su bebé. La canción de cuna" UNICEF-IIN-MSP.
- Alvin, J. (1967). *Musicoterapia*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Babbie, E. (2000). *Fundamentos de la investigación social*. México: internacional Thomson Editores
- Benenzon, R. (1990). *Manual de musicoterapia*. Buenos Aires: Grupo Editorial Lumen.
- Benenzon, R. (2000). *Aplicaciones clínicas de la musicoterapia*. Buenos aires: Grupo Editorial Lumen.
- Bernstein, D. y Borkovec, T. D. (1996). *Entrenamiento de relajación progresiva*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Bowlby, J. (1995). *El apego*. Madrid: Editorial Morata.
- Brazelton T. y Crammer B. (1990) *La relación más temprana*. Buenos Aires: Paidós.
- Bustos D. M. (1975). *Psicoterapia Psicodramática*. Buenos Aires: Editorial Paidos
- Campbell, D. (1997). *El efecto Mozart*. Barcelona: Urano.
- Chia, M. y Li, J. (1996). *La estructura interna del Tai Chi*. Málaga: Editorial Sirio.
- Chun, Stephen y Cheng, Tao (1993) *el Tao de la Voz*. Madrid: Ediciones Gaia
- Csikzentmihalyi, M. (1996). *creatividad: El fluir y la Psicología del descubrimiento y la invención*. México: Paidós transcripciones.
- Estelayo, V. y Vega, R. M. (2005). *Estimulación auditiva*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
- Federico, G. (2002). *Música prenatal*. Buenos aires: Kier.
- Federico, G. (2003). *El embarazo musical*. Buenos aires: Kier.
- Fornaro, M. (1998). "Los arrullos y las canciones de cuna en el repertorio tradicional uruguayo: una aproximación comparativa", en "Juegos de amor y magia entre la madre y su bebé. La canción de cuna" UNICEF-IIN-MSP.

Freedman, A y Kaplan, H. (1979) *Compendio de Psiquiatría*. Barcelona: Ed. Salvat.

Fregtman, C. D. (1985). *El Tao de la Música*. Buenos aires: Editorial Estaciones.

- Gaynor L. M. (2001). *Sonidos que curan*. Barcelona: Ediciones Urano
- Golinkoff, R. (2001). *Cómo hablan los bebés*. Nueva Cork: Oxford.
- Harre, D. (1987). *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Ciudad de la habana: Editorial Científica.
- Janus, L. (1996). *El nacimiento del alma*. Barcelona: Editorial herder S.A.
- Klauss, M. y Kenell, J. H. (1978). *El vínculo madre-hijo*. Buenos aires: Ed. Médica Panamericana.
- Languer, M. (1951) *Maternidad y sexo* Buenos Aiers: Nova
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986) *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Edit. Martínez Roca.
- Leiva, G. C. y Castro M. (2001) *El Calentamiento para la Actividad Físico Deportiva*. Buenos aires, Facultad de Cultura Física, Universidad de las Tunas: Revista Digital. Año7-No37 Mayo del 2001
- Lloret S. S. (1994). *La medición del bienestar psicológico y otros aspectos de la salud mental*. Valencia: Editorial UIPOT.
- Lowen A. (1977). *Bioenergética*. México: Editorial Diana
- Mac Farlane, A. (1978). *Psicología del nacimiento*. Madrid: Ediciones Morata.
- Macy A. (1977). *Embarazo y Nacimiento*. Londres: Open Book
- Martínez, J. C. (2005) *El increíble universo del recién nacido*. Buenos Aires: El Ateneo.
- Mendoza, V. (1980). *Lírica infantil de México*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Merino C. (1995). *Investigación cualitativa e investigación tradicional ¿incompatibilidad o complementariedad?* Revista Siglo XXI. Año 1 Vol. 1 no. 1 mayo-agosto 1995.
- Muñoz, M (1995). *La sensibilización Gestalt: Una alternativa para el desarrollo del potencial humano*. México: Edición privada IHPG.
- Ossona, P. (1984). *La Educación por la Danza*. España: Ed, Piados.
- Papalia, D. E. (1997). *Desarrollo Humano*. México:Editorial Mc Graw – Hill.

Poch Blasco, S. (1999). *Compendio de musicoterapia Vol I y II*. Barcelona: Herder.

Rossi, P. H. y Freeman H. E. (1986). *Evaluación, Un enfoque sistemático para programas sociales*. Beverly Hills: SAGE

Salvatierra, V. (1989). *Psicobiología del embarazo y sus trastornos*. Barcelona: Edit. Martínez Roca.

Soifer, R. (1977). *Psicología del embarazo y parto*. Buenos Aires: Kargieman.

Stern, D. N. (1999). *El nacimiento de una madre*. Barcelona: Editorial Paidós.

Tomatis, A. (1977). *L'Orilleet la vie*. Paris: Robert Laffont

Tubert- Oklander, J. (1997). *Proceso psicoanalítico y relaciones objetales*. Cuadernos de Psicoanálisis, 1997, 30 (1-2): 33-41.

Verdau-Pailles J. y Guiraud-Caladou J. M. (1979). *Las técnica psicomusicales activas de grupo y su aplicación en psiquiatría*. Barcelona: Ed. Científico Médica

Verny, T. R. y Nelly J. (1988). *La vida secreta del niño antes de nacer*. Barcelona: Ediciones Urano.

Verny, T. R. y Weintraub, P. (2003) *El futuro bebé*. Barcelona: Ediciones Urano.

Benavides, Teresa (1999). *El coro de las mujeres embarazadas*. Servicio informativo iberoamericano. [www.oei.org.co/sii/entrega25/art08.htm#aa](http://www.oei.org.co/sii/entrega25/art08.htm#aa)

Bravo, Néstor (2002). *El concepto de taller*.  
[http://72.14.203.104/search?q=cache:WWOPCO49k7UJ:acreditacion.unillanos.edu.co/contenidos/NESTOR%2520BRAVO/Segunda%2520Sesion/Concepto\\_taller.pdf+taller++definici%C3%B3n&hl=es&gl=mx&ct=clnk&cd=7](http://72.14.203.104/search?q=cache:WWOPCO49k7UJ:acreditacion.unillanos.edu.co/contenidos/NESTOR%2520BRAVO/Segunda%2520Sesion/Concepto_taller.pdf+taller++definici%C3%B3n&hl=es&gl=mx&ct=clnk&cd=7)

Bustos, María de los Ángeles (2001). *Desarrollo prenatal*. Universidad de Chile.  
<http://www.apsique.com/tiki-index.php?page=DesaDesPren&PHPSESSID=6d53f98abcf0c87a9be06ba34ab141b8>

Cerruti, Silvia maría (1999). *A propósito de la transmisión musical en la relación madre-bebé*. [www.querencia.psico.edu.uy/revista\\_nro1/silvia\\_cerrutti.htm](http://www.querencia.psico.edu.uy/revista_nro1/silvia_cerrutti.htm)

Frías Azcárate, Rosario. *Stress*  
<http://www.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/S/stress.htm>

Medellín Gómez, Ana Cristina (2000) *Manual de Danza y expresión corporal*  
[http://www.universidadabierta.edu.mx/Biblio/M/MedellinAna\\_ManualDanza.htm](http://www.universidadabierta.edu.mx/Biblio/M/MedellinAna_ManualDanza.htm)

Mendoza Aquino, José Antonio (1997) *Medición de la calidad del servicio*  
<http://www.monografias.com/trabajos12/calser/calser.shtml>

Tobi, Vibiana (2006) *Visualizaciones positivas para cada mes*.  
<http://www.tobinatal.com.ar/articulos/visualizaciones.html>

Jessica Whiteside (2002) *Musical interlude helps sleep quality, research shows*  
<http://www.news.utoronto.ca/bin3/020812a.asp>

- 1- Cuando les comentaron de éstas sesiones de canto y estimulación musical, ¿cómo se imaginaron que iban a ser?
  
- 2- Ahora que ya participaron en estas seis sesiones ¿qué opinan respecto de este trabajo?
  
- 3- De las actividades: ¿Cuáles les llamaron más la atención?  
¿Consideran que hay que modificar algo?
  
- 4- ¿Consideran importante promover este tipo de actividades a otros grupos de gestantes?
  
- 5- En cuanto a lo personal, observaron algún cambio en:
  - a) el apetito
  - b) estado de ánimo
  - c) calidad del sueño
  - d) horas de sueño
  - e) algún otro cambio
  
- 6- Una de las actividades que se trabajaron fue el canto:
  - a) ¿Tienen pensado cantarle al bebé?
  - b) Si es así, ¿en qué momento o momentos piensan o se imaginan hacerlo?

## Sesión 1

### 31 de Enero

En esta primera sesión, me enfrenté con mis inseguridades y tuve mucho miedo que no fueran a responder a los ejercicios, sobre todo los ejercicios de vocalización y canto, fundamentalmente me preocupaba el trabajo con los papás.

La sesión se desarrolló tal como estaba planeada, comenzando por una breve introducción contándoles someramente el trabajo que íbamos a hacer. Luego les pregunté si le habían cantado cuando eran bebé, se rieron, me contestaron algunos que no, otros que no sabían. Les pedí que lo averiguaran. Luego si ellos pensaban cantar a sus bebés. La mayoría respondió que no sabían, algunos dijeron que sí. Estaban bastante distantes y me observaban, o al menos así me sentí. Luego comenzamos a trabajar, y lo digo así porque yo aparte de dirigir los ejercicios, los hice con ellos todo el tiempo, un poco con el objeto de modelar los ejercicios, y otro poco para vincularme mas profundamente con ellos.

El grupo respondió muy bien a los diferentes ejercicios, tanto a los de movimientos corporales como a los de vocalización, canto y sensibilización.

El ejercicio del bostezo, les gustó mucho, lo hicimos durante más tiempo del que pensaba. Como que todos tenían una gran necesidad de bostezar y al sacar el bostezo con sonido, pudieron sacar la voz, y expresarse, y se divertían mientras lo hacían.

En cuanto al canto grupal también me sorprendió la entrega y el volumen al que cantaban. Para esta primera sesión yo elegí el arrullo típico mexicano: “al arorro niño, al arorro ya, duérmase mi niño, duérmase mi ya” (Mendoza, 1980) que todos conocían y luego un mantra llamado Eternal Circle, cantado en una lengua indígena del sur de estados Unidos. Les escribí en la pizarra la letra del mantra y lo repetimos sobre una grabación. Le gustó mucho esta melodía y para mí fue una prueba el ejercitar la voz con

al terminar les costó unos minutos regresar al lugar y abrir sus ojos.

Al terminar la sesión, cuando les pregunté si querían decir algo, o comentar cómo se sentían, se hizo un silencio, y luego todos aplaudieron espontáneamente, como una manera de festejar lo que habíamos hecho.

Con respecto al cierre y a la retroalimentación, observo que no es fácil luego del trabajo, que ellos hablen ya que están bastante afectados por la situación y además, luego de la hora de trabajo conmigo, sigue su clase teórica de psicoprofilaxis. Esto me hace pensar que para mi retroalimentación, va a ser fundamental que me respondan el cuestionario que les voy a entregar al final del taller.

## **Sesión 2**

### **7 de Febrero**

La sesión se realizó como estaba planeada.

El grupo respondió bien a los ejercicios. El calentamiento les es muy necesario, necesitan moverse y descargar tensiones del cuerpo, expresarse con gestos y mímica. Fue interesante ver a las mamás caminar como elefantes, se sentían pesadas y lo hicieron con muchas ganas este ejercicio.

El ejercicio de sirena les resultó divertido y les sirvió para sacar sus voces con fuerza.

Al repasar el mantra de la primera sesión, me di cuenta que a pesar de ser una melodía bastante compleja, la habían aprendido y me preguntaron qué quería decir la letra porque les había gustado mucho, y también si podían comprarse el disco.

Con respecto al canto me doy cuenta que es difícil poder equiparar el registro femenino y masculino para cantar, y yo por ahora propongo cantar en el registro femenino, es algo

medida que la iban escuchando. En la filmación pude observar como cada pareja escuchaba la música y dirigían con la mano, algunos muy compenetrados, otros lo hacían como jugando.

Nuevamente, el cierre fue escuchando la canción de cuna de Brahms, pero ahora con la vocalización mientras la escuchaban. Se escuchaba un canto suave, muy profundo y estuvieron todos muy conectados entre sí mientras cantaban.

Para finalizar, abrí el espacio al terminar para los comentarios, pero no logré que expresaran nada con palabras.

### **Sesión 3**

#### **14 de febrero**

Esta sesión se realizó el día del amor y la amistad, y los ejercicios fueron preparados pensando en esto.

Este día llegaron todos muy excitados, el calentamiento fue bastante caótico, hablaban y se reían, y yo traté de incorporar esto en el trabajo haciéndolos participar a ellos. Les propuse que el que quisiera modelara un movimiento y que los demás lo seguiríamos. También los ejercicios rítmicos se hicieron con participación del grupo.

Las vocalizaciones las hice separadas, les daba una frase a las mujeres y luego una a los hombres, y cantamos “Dime estrella” a dos voces, las mujeres hicieron la melodía normal y los hombres cantaron el bajo, se divirtieron mucho haciendo esto.

Luego cantamos todos juntos Kumbayá y Arriba del Cielo, y me reportaron estar muy acalorados. Se dieron cuenta que en el canto se involucra todo el cuerpo, que es un ejercicio de respiración profunda.

El cierre de esta sesión fue preparado especialmente para festejar el día del amor, se entregaron al ejercicio, y se sensibilizaron con la música y con el movimiento, y fue

Todas las parejas se entregaron al ejercicio de espejos, tratando cada uno de dejarse llevar por la música y moverse libremente. Disfrutaron de este ejercicio lúdico.

Repetí la posición de espalda con espalda de la primera sesión, para la vocalización y el canto y esta vez me parece que pudieron sentir más las vibraciones ya que sus sonidos fueron ahora más intensos y se expresaron más que en la primera sesión.

Con respecto al ejercicio de relajación con visualización, todos reportaron estar relajados; tres dijeron que estaban en paz, una mamá dijo que era la primera vez que se relajaba realmente, y una de ellas me agradeció y dijo que era la primera vez que se conectaba con su bebé, que siempre había pensado en él, pero que nunca lo había pensado como algo fuera de ella, como otra cosa que ella.

Quiero comentar que se logró un clima muy íntimo y de paz, que luego de terminar el trabajo había un clima de paz y emoción. Me parece que fue un trabajo profundo y que se logró el objetivo de relajación y a través de la visualización se fomentó el vínculo prenatal.

Los dibujos que cada uno hizo, fueron puestos para que todos pudieran verlos. Luego de observar los dibujos, les pedí permiso para llevármelos, y un papá me preguntó si “estaba loco”, o “si lo iba a analizar”, le contesté que era información que cerraba la experiencia de visualización, y después entre todos vimos que muchos dibujos se parecían. Estos dibujos se pueden observar en el Apéndice 5.

Una vez más, fue difícil lograr que se expresaran en este estado, que dijeran como se sentían. La mayoría de las parejas estaban abrazadas, y en un estado especial de emoción.

En esta sesión los sentí a todos muy involucrados con el trabajo, desde el principio. El calentamiento fue intenso y todos respondieron bien a esto. Y la última parte del trabajo de pelvis con música, empezó siendo con movimientos estructurados, pero luego los fui dejando que se movieran, incluso que ellos propusieran los movimientos.

En la vocalización también los sentí muy involucrados, como que ya sabían cómo hacer resonar sus voces, como que ya conocían bien los ejercicios y los hicieron con mucha confianza. Les enseñé un mantra en idioma hindú: “ohm tare tu-tare tu- re soha”, que lo repetimos sobre una grabación. El repetir un mantra es una manera de vocalizar. Todos quisieron saber qué quería decir, y les expliqué que este mantra dice: “alabamos a la madre tara, para que nos proteja”.

Igual con el canto, me sorprendió que quisieran repetir más veces de lo planeado las canciones, que ellos me las pidieran, que aplaudieran después de las ejecuciones.

En este cierre, yo había planeado tener unos 15 minutos para hablarles de algunos conceptos teóricos y para que ellos me dieran retroalimentación del trabajo; pero no tuvimos tanto tiempo, sólo unos 5 minutos, en los que traté de fomentar el que canten en sus casa, que se relajen por lo menos una vez por día, unos 15 minutos con música, que también pongan la música que les gusta y se muevan, que bailen.

Curiosamente, los que hicieron más preguntas fueron los papás, sobre que música escuchar, otros querían los acordes de las canciones para poder tocarlas en su casa, y todos me pidieron si podía grabarles las canciones para que cantaran en sus casas.

En esta sesión, sentí que el trabajo le había gustado, que estaban muy comprometidos con lo que estuvimos haciendo.

Al llegar a esta sesión, la coordinadora me avisó que a los 20 minutos teníamos que interrumpir el trabajo durante unos 20 minutos para poder mostrarles a las parejas la sala de parto en agua, y luego podíamos continuar.

Empecé con el calentamiento, como estaba previsto.

Luego de la visita a la sala de partos, a la cual yo también asistí, regresamos a trabajar, y estaban todos un poco alborotados, y con muchas preguntas. Les di unos minutos para que preguntaran las cosas que más les preocupaban con respecto al parto en agua, y luego seguí por la relajación, invirtiendo el orden en como estaba planeada la sesión, porque me pareció que lo mejor iba a ser que terminásemos cantando, y que en el estado que estaban era mejor empezar con la relajación.

Como preparación para la relajación, utilicé los ejercicios de expresión vocal, bostezo, sirena y entonación, para que pudieran sacar todo lo que les preocupaba a través de la voz, y sí resultó ya que todos se expresaron con mucha fuerza.

Traté de incorporar en la relajación con visualización, lo que habíamos visto, la sala de partos, el agua, etc.

Comenzamos a cantar, de manera grupal, con el fin de la relajación y la canción de cuna de Brahms, que la fuimos repitiendo durante todas las sesiones, luego les enseñé una canción nueva: “Duerme negrito”, y luego repasamos todas las que aprendimos durante el taller. Quisieron cerrar con “Eternal Circle”, que lo repetimos varias veces.

Fue un cierre muy emotivo, todos aplaudieron con mucha fuerza. Les pregunté si querían comentar algo, y todos me dijeron “muchas gracias”, y continuaron aplaudiendo. Yo también les agradecí el que hayan participado y que se hayan entregado a los ejercicios.

Les entregué a cada pareja el cuestionario final y les pedí que me lo contestaran vía

Pregunta 1: Cuando les comentaron de estas sesiones de canto y estimulación musical ¿cómo se imaginaron que iban a ser?

*Pareja 1: La verdad me llamó mucho la atención, puesto que yo ya había tomado el curso cuando nació mi niña, y me latió mucho la idea de que hubiera algo nuevo en el curso y se me hizo padre que fuera estimulación musical, aunque la verdad no tenía idea de cómo iba a ser, pensé que nos iban a poner música y enseñar canciones, pero no de qué manera se iba a trabajar y la manera en que se dio me gustó mucho.*

*Pareja 2: Únicamente canciones de cuna en melodía, nunca pensamos que cantaríamos.*

*Pareja 3: Que íbamos a escuchar música clásica, infantil y relajarnos. Pensamos que se iban a conectar bocinas a la panza de las futuras madres para que los bebés escucharan la música.*

*Pareja 4: Pensamos “que interesante”, pero no pensamos en cómo iba a ser*

*Pareja 5: Tipo Tomatis.*

*Pareja 6: Cuando nos comentaron acerca de estas sesiones nos pareció muy interesante, ya que habíamos escuchado algunos beneficios de la estimulación musical en bebés, nos imaginamos algo muy parecido a las sesiones que tuvimos.*

*Pareja 7: La verdad no nos imaginamos mucho, pero estábamos encantados con la idea porque nos gusta mucho la música.*

*Pareja 8 : Cuando la coordinadora comentó acerca de estas sesiones no asistimos a clase, por lo que cuando regresamos a la semana siguiente tú ya estabas, fue una grata sorpresa y yo ya estaba haciendo mi propia estimulación musical, para mí fue muy bueno porque mejoré mi técnica.*

*Pareja 9: Pensamos que nos iban a poner músicas de diferente tipo, pero nunca pensamos que íbamos a poder cantar.*

*Pareja 10: Habíamos leído acerca de usar la música en el embarazo pero no nos imaginábamos como podía ser.*

*Pareja 1: Me pareció muy interesante, pienso que es un plus para el curso psicoprofiláctico, el hacer el espacio para esto e la estimulación musical, lo enriquece aún más, ya que se podría combinar muy bien con las sesiones de ejercicios y relajación, probando con diferentes canciones para relajarse, conectarnos con el bebé, con la pareja, con el trabajo de parto y con la llegada del bebé.*

*Pareja 2: Fue muy interesante. Es una manera de estrechar lazos entre papás e hijos.*

*Pareja 3: Nos gustó mucho. La forma de dar las clases y la música escuchada nos gustó mucho.*

*Pareja 4: Nos gustó mucho, pensamos que es una excelente adición al curso. Conocimos canciones que nunca habíamos escuchado. No tenemos idea si le sirvió al niño o no (desafortunadamente no pudimos probar las técnicas durante el parto, tuvo que ser por cesárea por un problema que se desarrolló en Oscar, pero se le quitó al nacer) pero nosotros nos sentimos muy bien.*

*Pareja 5: Sensacional!! A mí me funcionó mucho y eso que no lo tomé entero.*

*Pareja 6: El participar en estas sesiones nos pareció algo muy bonito, interesante y divertido.*

*Pareja 7: Me parece estupendo, algo de puros beneficios para los papás y supuestamente para los bebés estamos convencidos que influye positivamente en el desarrollo intelectual y emocional del bebé. Pero aunque no fuera así también tiene sus beneficios en el momento: cantar o escuchar música que te guste te pone de buen humor y solamente es justificado más que suficiente.*

*Pareja 8: Creemos que toda persona que esté próxima a ser papá o mamá, ya sea primeriza o no, deben tomar estos cursos, y las técnicas de estimulación musical y el Tai Chi deben ser parte de TODOS los cursos psicoprofilácticos.*

*Pareja 9: Nos gustó mucho sobre todo el canto y el movimiento. Fue muy divertido y nos unió más a los tres.*

*Pareja 10: Nos pareció un trabajo muy interesante. Más que trabajo se convirtió en un momento divertido.*

*Pareja1: Me gustó mucho cuando cantamos todos ya que se siente esa sensación rica que deja el cantar con ganas, también los ejercicios en los que dimos vueltas por el salón, si mal no recuerdo con música africana o algo así, y las canciones que nos enseñaste "uasei" y "Kumbayá", y bueno, todas aunque no me las aprendí. Y también cuando vocalizamos el "mmmm" y el soltar el "ahhhh" ya que lo apliqué en mi trabajo de parto y sí me ayudó. En cuanto a modificar algo, tal vez estructurarlo un poco más, ya que según entiendo es la primera vez que lo impartes y por lo mismo creo que no sabías muy bien a lo que te enfrentabas y tal vez por eso fue un poco improvisado, sin embargo creo que salió muy bien.*

*Pareja2: El cantar las canciones de cuna. No cambiaríamos nada, el programa es completo y dinámico*

*Pareja 3: Nos gustó cantar y las melodías. También nos gustó que nos dieras un CD...cada vez que lo escuchamos le cantamos a nuestro bebé que está a punto de nacer.*

*Pareja 4: Tal vez crear "un plan" que se pudiera seguir en casa, aunque no estamos seguros. Todo nos pareció muy bien.*

*Pareja 5: La de cantar al bebé y utilizar diferentes letras para la misma canción. Me gustaría que se ahondara más en el efecto de la música en los bebés y la manera en que ellos procesan a fin de sacar un mayor beneficio y aplicar los conocimientos de una manera más provechosa.*

*Pareja 6: Canto, baile y ejercicio. Las sesiones deberían ser más largas, de dos horas.*

*Pareja 7: A mí me gustó mucho cantar y aprender las canciones de cuna. Me pareció estupendo que trajeras tu instrumento cada vez para acompañar el canto. No haría ninguna modificación, quizás es aconsejable repartir las letras a las parejas participantes desde un primer momento de modo que puedan aprenderse y practicarlo en casa, e incluso con notas. Lo que también me imagino muy divertido es que les des a los papás instrumentos sencillos (xilófono, una flauta, un triángulo) para que ellos también acompañen el canto, o todavía podría ser más chistoso si pides a los papás que traigan un instrumento inventado la próxima sesión (una lata con arroz, un palo con una madera) también para acompañar o un ensayo de ruidos. Esto también*

*Pareja 9: Lo que más nos gustó fue cantar. También el movimiento. Es algo que tratamos de hacerlo en casa poner el disco que nos diste y cantar y bailar. Nos hubiera gustado que sea mas largo el taller.*

*Pareja 10: El canto y el movimiento, sobre todo el cantar en grupo, fue muy emocionante. No cambiaríamos nada.*

Pregunta 4: ¿Consideras importante promover este tipo de actividades a otro grupo de gestantes?

*Pareja 1: Sí, creemos que es buena opción para poner en práctica.*

*Pareja2: Sí lo considero muy importante*

*Pareja3: Sí vale la pena el relajarse escuchando música agradable. Además de la posibilidad de que aumente la estimulación cerebral del bebé.*

*Pareja 4: Definitivamente sí.*

*Pareja 5: Por supuesto.*

*Pareja6: Por supuesto hay que promover este tipo de actividades con otros grupos de gestantes.*

*Pareja7: Por supuesto*

*Pareja 8: Por supuesto es importante complementar los ejercicios con música, si ayuda al bebé.*

*Pareja 9: Sí creemos que es importante y también nos gustaría seguir con estas actividades junto con nuestro bebé.*

*Pareja10: Sí.*

Pregunta 5: Observaron algún cambio en: a) el apetito, b) Estado de ánimo, c) calidad de sueño, d) horas de sueño, e) algunos otros cambios.

*Pareja 1: En el estado de ánimo. La música te pone de mejor humor. Aunque no tuve mucho tiempo de ponerlo en práctica, ya que con mi niña era un poco difícil, aunque le traté de enseñar las canciones.)*

*Pareja 5: a) no b) sí c) sí d) no e) no*

*Pareja 6 a) no b) sí c) sí d) sí e) siento que el vínculo entre mamá, papá y bebé es más fuerte*

*Pareja 7: a) siempre en auge pero dudo que por la música b) con música siempre mejor c) no d) no e) no*

*Pareja 8: a) no se distinguir la razón si es por el curso o por el embarazo.*

*Pareja 9: a) no b) sí mejoró c) sí d) no e) Estamos más contentos*

*Pareja 10: a) no b) sí c) sí d) no e) Nos sentimos más unidos los tres*

Pregunta 6: Una de las actividades que se realizó fue el canto. ¿Tienen pensado cantarle al bebé? Si es así ¿en que momento?

*Pareja 1: Sí. Creo se puede cantar en cualquier momento. Con mi niña le canto al cambiarle el pañal, cuando jugamos, para arrullarla y lo mismo haré con el bebé.*

*Pareja 2: Al nacer y todos los días para que se sienta acogido.*

*Pareja 3: Seguro que sí, de por si a mi me gusta cantar todo el tiempo. Antes de dormir, en el coche, tal vez al llegar del trabajo, los fines de semana....*

*Pareja4: Sí. Ya nació el bebé y normalmente yo (mamá) le canto en las madrugadas, es algo que le ayuda mucho a calmarse si tiene cólicos. Le canto en inglés porque es el idioma que conozco, invento las letras. También le ponemos música. Le gusta mucho el disco que nos diste en la clase, también “Ladies of de Canyon” de Joni Michell, particularmente la canción Morning MrMorgantown*

*Pareja 5: Si, en cualquier momento. Para calmarla yo le canto la canción que inicié en el curso y se calma automáticamente. Deja de llorar o se duerme. También lo han hecho mis papás. Al tratar de calmarla le cantan lo que yo le cantaba cuando la estaba esperando y se tranquiliza. Yo le canto diferentes cosas depende dependiendo de la actividad que tengamos, si es que la voy a vestir, a bañar, a dormir, y como ya sabe que después de esa tonadita viene algo distinto, una actividad nueva.*

*Pareja 6: Si, Cuando duerme, para despertar, para comer, para cambiarle el pañal.*

*que inventamos para distintas actividades como, bañarlo, comer, dormir, vestirse.*

*Pareja 10: Si, para dormirlo, bañarlo, para que se sienta querido.*

Pregunta 7: Cualquier otro comentario que quieran hacerme sobre el taller es bienvenido. Muchas gracias

*Pareja 1: Muchas gracias por lo que nos enseñaste, creo que es un muy bonito curso. Ten confianza en ti, lo haces muy bien, solo te falta más seguridad. Mi bebé ya nació y en el trabajo de parto usé las vocalizaciones y de verdad funciona. Fue muy bonito use las vocalizaciones con la mmmmm, y también pusimos música, a pesar del dolor de las contracciones, pude disfrutar de ese momento y pude enfrentarlas mucho mejor. En mi anterior parto no había podido disfrutar debido al dolor y a que no sabía ninguna técnica para utilizar. Y ojala nosotros que fuimos tus conejitos de indias, te hayamos ayudado a encontrar por dónde va el asunto. Otra vez gracias.*

*Pareja 2: Te agradecemos mucho por este trabajo, por el disco que nos diste, lo usamos en el trabajo de parto y en el nacimiento, y fue de gran ayuda, así como las vocalizaciones. Y ahora le ponemos el disco y los dos cantamos junto con el disco. Nos gustaría un taller de este tipo para poder asistir con nuestro bebé. Si sabes de alguno, te agradecemos que nos avises.*

*Pareja 3: Muchas gracias por la posibilidad de compartir estas seis clases de canto y música. Yo en verdad, creo que sí ayuda a estimular el coeficiente intelectual y la actividad cerebral de los bebés.*

*Pareja 4: Muchas gracias por el curso, nos gustó mucho. Y nos gustaría saber qué pasa en el futuro con este tipo de cursos/actividades, si nos puedes mantener en tu lista de contactos.*

*Pareja 5: Me he dado cuenta que a mi bebé le gusta mucho el movimiento, el rollo, que le hable. Me gustaría ponerme al tanto de lo que me perdí, y si vas a hacer un nuevo estudio estamos dispuestas a participar! Cualquier novedad, material o sugerencia para incorporar la música en el desarrollo de mi hija lo pondré en práctica.*

*Pareja 6: Te comento que nuestro bebé nació el pasado 23 de marzo por cesárea. Fue*

*por primera vez, le cantamos la de UASEI, la de KUNWAIA, y la de RIO AZUL SILVESTRE, esta en particular le gusta mucho y hasta me hace llorar de alegría. A mi esposo le sucede algo parecido con el track numero 8 del CD, es un tema interpretado por una muchacha en francés, creo, me dice que es un tema que le toca fibras muy sensibles y le encanta escucharla una y otra vez y ponérsela al bebé para dormir. En general, ésta ha sido una experiencia maravillosa y nos parece que al bebé también le ha gustado ya que es muy tranquilo y con esta música duerme muy bien. Saludos, quisiera que estas líneas te ayuden y quisiera saber si de alguna manera nos pudieras obsequiar alguna copia de las grabaciones que tomaste.*

*Pareja 7: Gracias por todo, nos gustó mucho tu trabajo, suerte y un abrazo.*

*Pareja 8: Antes que nada perdón por el retraso pero esta semana ha sido de entrada y salida al hospital. Finalmente nació nuestro bebé, usamos tu disco en el trabajo de parto y en el parto. Y también lo escuchamos mientras estuvimos en el hospital. Creo que nuestro bebé reconoce las canciones ya que cuando esta llorando escucha la música y se calma. Estamos muy felices los tres y te agradecemos el habernos conectado con la música de esta manera. Mucha suerte y esperamos noticias de tus nuevos cursos.*

*Pareja 9: Te agradecemos mucho, y creemos que la posibilidad de compartir estas sesiones nos abrió un nuevo panorama acerca de la música, las canciones y nuestro bebé. Nos gustaría poder ver algo de lo que grabaste en las sesiones sobre todo cuando cantábamos todos juntos.*

*Pareja 10: Muchas gracia por estas sesiones, creo que fueron muy especiales, que siempre las recordaremos y gracias por el disco, es una música muy especial que utilizamos para escuchar los tres.*

Comentarios enviados vía correo electrónico:

*Pareja 11: hola Laura, ¿cómo estás?*

*En primer lugar te quisiera dar las gracias por todo tu trabajo en el curso psicoprofiláctico y el CD que nos diste. Me encantan todas las canciones y por*

*La mayoría de las canciones las conozco, pero tengo particular interés en la N°. 8. es la canción que nos pusiste para la meditación el la última sesión contigo, y la ubico como de Ennio Morricone del soundtrack de la peli "The mission", pero nunca había escuchado la versión que está en el CD. ¿Me puedes decir quién la canta?*

*Pareja 12: Hola Laura!!! Antes que nada, ya nació mi bebe, desgraciadamente me tuvieron que bloquear, en fin... La primera noche estuvo bastante irritable, pero la segunda utilizamos tu técnica... pusimos el disco que nos diste y se durmió como angelito toda la noche... desde entonces, aquí en casa aplicamos la misma técnica cuando se irrita y en menos de 2 minutos, todo esta en calma!! Gracias!*

*Pareja 13: Hola Laura. Perdón por la tardanza en contestarte. La vida se volvió una locura con la nueva adición a la familia.... Se llama Oscar y nació el 10 de marzo. Estamos muy felices los tres. Le pongo mucho el disco que nos diste, ya lo reconoce, y creo que le gusta. Le canto las canciones que aprendimos en el curso y también otras que inventamos. Te agradecemos mucho “los tres”, el curso que nos diste, para nosotros fue de gran ayuda, y esperamos te haya servido a ti también para tu tesis.*

Conversación telefónica:

*Pareja 14: Cuando llamé, estaban escuchando el disco que les di. Hablé con la “flamante mamá”, ya que había tenido hace 10 días a su bebé. Me contó que le había ido muy bien en el parto y que habían recibido al bebé con música. Dice: “.... sí nos funcionó, bastante, la reconexión es importante, las melodías las reconoce, está muy despierto, todo el mundo que lo ve lo dice, levanta la cabeza, sus músculos tiene un desarrollo muy avanzado, creemos que es un bebé muy especial y tal vez lo que hicimos contigo en el curso haya influido....Luego me invitó a conocer a su bebé y también se ofreció para lo que quiera, si quería hacerle un seguimiento al bebé.*

*querido y acogido....”*

En principio quiero comentar sobre la buena disposición que tuvo la coordinadora para con mi trabajo. Desde que le presenté mi proyecto, aceptó ofreciéndome la posibilidad de aplicar el taller a uno de sus grupos en la Clínica.

Ella también me apoyó en el proceso de recolectar los cuestionarios que estregué a las parejas, y también me ofreció dar su opinión sobre lo que observó de este taller, que es de gran ayuda, ya que ella imparte cursos psicoprofilácticos desde hace 10 años.

Luego de la primera sesión, hablé con ella por teléfono. Me dijo que estaba realmente impresionada por la reacción del grupo, por cómo me respondieron a los ejercicios y como se involucraron con el trabajo. Ella pudo observarlos en momentos donde yo estaba con mis ojos cerrados, como por ejemplo en el calentamiento, y me reportó que era maravilloso verlos como se movían, como disfrutaban cada movimiento. También como se expresaron con el calentamiento vocal y con el canto. En el último ejercicio de sensibilización y escucha, me dijo que podía ver en la actitud de las parejas, y en los ojos, como realmente se estaban conectando con sus bebés, que fue muy emocionante para ella. Me observó lo emocionante que fue el aplauso al terminar la sesión, diciendome: *“tal vez no pudieron decir nada, les cuesta hablar de lo que sintieron, pero en ese aplauso fue más elocuente que muchas palabras”*. Al terminar me dijo: *“realmente te felicito, lo lograste”*.

En las siguientes sesiones, sus comentarios fueron en el mismo tono, de apoyo y felicitación.

Al terminar las sesiones, fui a entrevistarla, para tener sus comentarios finales.

A continuación transcribo los momentos más significativos de esta conversación:

*“...el comentario que me haces respecto al miedo que tenías por los hombres, su dureza y su poca participación aquí..., al final fueron activos y tuviste una sensibilidad maravillosa para hacerlos participar. Cuando hicieron mmmmm, yuuuu, haaaajjj,...No*

*...destaco nuevamente la sensibilidad que tuviste para que “todos” se involucren y participen....*

*Se fueron soltando poco a poco, pero nunca se negaron, de hecho observé a dos papás en algún momento como que no podían, y lo hicieron después, no te puedo decir en que sesión, pero lo hicieron, lo lograste. Ahora yo involucradísima también, después, vivir la emoción, la sensación, la experiencia, por supuesto sería importante que se trabajara a otros grupos... Las respuestas que estás teniendo, que te digan “mi hijo es especial”, “mi hijo reconoce la música”, ¡vaya!, por supuesto que tiene un impacto que es lo que queremos ver, el impacto del vínculo desde el embarazo, yo te felicito...*

*...Yo no sabía exactamente como iba a reaccionar el grupo, y me pareció excelente. Se requiere sensibilidad y lo superaste bien, el nervio, si responderían, lo lograste y yo quede muy contenta. Cuando estábamos como Elefantes, ja ja, caminando, es una forma de desinhibirte y para el parto tienes que soltarte, entonces todos nos involucramos nos ponemos lúdicos. El bebe te hace perder la compostura y te hacer ponerte como elefante y ladrar como perrito. Entonces sí, es el desinhibirte muy importante, estamos inmersos entre la tensión cotidiana y este espacio de poder soltarte te lo llevas a tu casa. Yo llegaba a la casa y ponía a mi esposo y a mi hija cuando estaban tensos a hacer mmmmmmmmm. Y los arreglaba, les ayudaba con sus tensiones...*

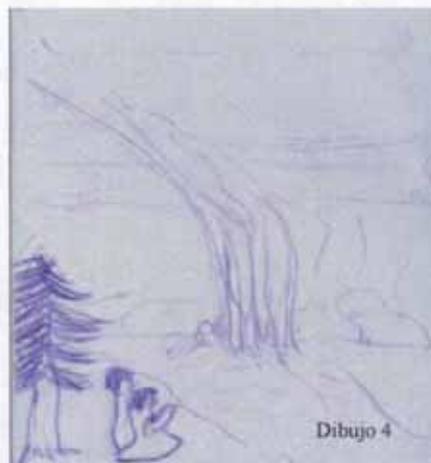
*...Nuevamente, te felicito, y aprovecho para decirte que estaría encantada de que siguieras trabajando conmigo en este espacio.”*

Dibujo 1



Dibujo 3

Dibujo 2



Dibujo 4



Dibujo 5



Dibujo 6



Dibujo 7



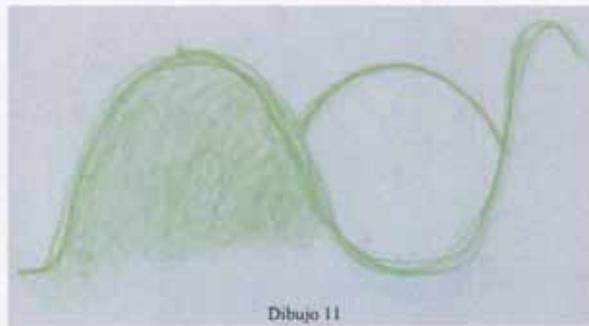
Dibujo 8



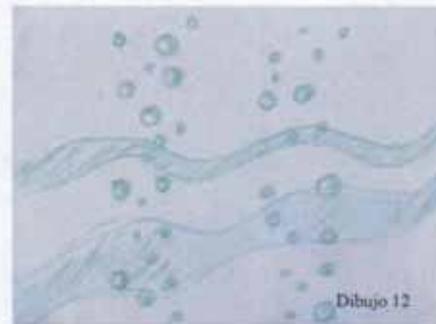
Dibujo 9



Dibujo 10



Dibujo 11



Dibujo 12