UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

FACULTAD DE BELLAS ARTES
LICENCIATURA EN MÚSICA

ACTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO

Los profesores abajo firmantes, constituidos como Jurado Calificador para presenciar y evaluar la sustentación del trabajo de grado titulado:

EMOCIÓN MATERNAL, UNA EXPERIENCIA SONORA.
EXPERIENCIAS MUSICALES COMO DISPOSITIVO PARA PROMOVER EL DESARROLLO DE HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN MADRES GESTANTES.

Presentado por la estudiante

LILIA VANESSA MARTÍNEZ BLANCO

Cédula: 1019096647

Código: 2013275019

Consideramos que dicho trabajo cumple con los requisitos y condiciones necesarias para su aprobación por las siguientes razones:

- Evidencia un nivel de apropiación de la teoría musical asociada e implementada con relación a la temática abordada.
- El tema es relevante y novedoso como aplicación interesante a la población de madres gestantes.
- Abre una discusión interesante para involucrar los desarrollos pedagógicos de la relación música-emociones.

	NOMBRE	FIRMA	NOTA
Jurado 1 - lector	OLGA LUCÍA JIMENEZ		4.5
Asesor	LUZ ÁNGELA GÓMEZ REMOLINA		4.5

Nota final: (4.5) Cuatro punto cinco

Dado en Bogotá D.C. a los veintiún (21) días del mes de Febrero de 2018.

EMOCIÓN MATERNAL, UNA EXPERIENCIA SONORA

EXPERIENCIAS MUSICALES COMO DISPOSITIVO PARA PROMOVER EL DESARROLLO DE HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN MADRES GESTANTES

LILIA VANESSA MARTÍNEZ BLANCO

CÓD. 2013275019

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE BELLAS ARTES

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN MUSICAL

LICENCIATURA EN MÚSICA

BOGOTÁ

2018

EMOCIÓN MATERNAL, UNA EXPERIENCIA SONORA

EXPERIENCIAS MUSICALES COMO DISPOSITIVO PARA PROMOVER EL DESARROLLO DE HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN MADRES GESTANTES

LILIA VANESSA MARTÍNEZ BLANCO

CÓD. 2013275019

ASESORA:

LUZ ÁNGELA GÓMEZ REMOLINA

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIADO EN MÚSICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE BELLAS ARTES

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN MUSICAL

LICENCIATURA EN MÚSICA

BOGOTÁ

2018

1. Información General	
Tipo de documento	TRABAJO DE GRADO
Acceso al documento	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. BIBLIOTECA FACULTAD DE BELLAS ARTES
Titulo del documento	EMOCIÓN MATERNAL, UNA EXPERIENCIA SONORA. EXPERIENCIAS MUSICALES COMO DISPOSITIVO PARA PROMOVER EL DESARROLLO DE HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN MADRES GESTANTES.
Autor(es)	MARÍNEZ BLANCO, LILIA VANESSA
Director	LUZ ÁNGELA GÓMEZ REMOLINA
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2018. 73 p.
Unidad Patrocinante	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. UPN
Palabras Claves	Experiencias musicales, inteligencia emocional, madres gestantes, habilidades de la inteligencia emocional.

2. Descripción

Trabajo de grado en el que las experiencias musicales son usadas como dispositivo para promover el desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional en madres gestantes.

3. Fuentes

Matiz de Luna, G. (2003). Embarazo feliz y cuidados del recién nacido. Bogotá, Colombia: intermedio.
Mayer, J., & Salovey, P. (2007). Manual de inteligencia emocional. Madrid: Pirámide (Grupo Anaya S.A).
Valencia, G. (Febrero de 2015). Los pedagogos musicales del siglo XX. Material de apoyo paradigmas.
Valencia, G. (Enero-Junio de 2015). Corpus teórico - Edgar Willems. (Pensamiento), (Palabra) Y Obra, 13(13), 6-19.
Rodríguez, L., y Vélez, X. (s.f). Manual e estimulación en el útero, dirigido a gestantes. Universidad de Azuay - Tesis. Ecuador.

4. Contenidos

En primer lugar se presentan los factores internos y externos que afectan la salud emocional de las madres gestantes y algunos cursos dirigidos a esta población, posteriormente, se hace una caracterización de habilidades emocionales que se pretenden promover, y finalmente, se exponen las experiencias musicales más adecuadas para el desarrollo de habilidades emocionales en madres gestantes.

5. Metodología

La presente investigación se encuentra bajo el paradigma de la investigación cualitativa, "la cual hace referencia a aquella que utiliza preferente o exclusivamente información de tipo cualitativo y cuyo análisis se dirige a lograr descripciones detalladas de los fenómenos estudiados" (Cauas, 2003, p. 39). Se toma como referencia principal la propuesta de Edgar Willems sobre la conexión que hace entre los elementos que componen la música y el desarrollo integral del ser, el cual –según él– está compuesto por lo que llama "la triple consciencia humana", haciendo referencia a la vida fisiológica, la vida afectiva y la vida mental. Además, resultan ser de gran importancia los planteamientos de Salovey y Mayer acerca de las habilidades de la inteligencia emocional.

6. Conclusiones
A partir de la presente investigación se puede concluir que las experiencias musicales resultan ser de gran importancia para promover el desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional en madres gestantes, puesto que éstas, permiten realizar un proceso de autoconocimiento, automotivación y autocontrol, brindando mayor seguridad, empatía, crecimiento de la autoestima y el fortalecimiento de los vínculos afectivos con su bebé y su entorno familiar, lo que contribuye al equilibro, estabilidad y crecimiento emocional de las madres que tengan acceso a dichas experiencias.

Elaborado por:	LILIA VANESSA MARTÍNEZ BLANCO
Revisado por:	LUZ ÁNGELA GÓMEZ REMOLINA

Fecha de elaboración del Resumen:	21	02	2018

Tabla de contenido

Introducción 13

A. Problemática 15

B. Pregunta problema 18

C. Objetivos 19

Objetivo general 19

Objetivos específicos 19

D. Justificación 19

E. Metodología de la investigación 21

1 Madres gestantes 27

1.1 Cambios físicos, emocionales y psicológicos presentes durante la gestación 28

1.1.1 Primer trimestre 29

1.1.2 Segundo trimestre 30

1.1.3 Tercer trimestre 31

1.2 Cursos de preparación para la maternidad y paternidad, y estimulación prenatal o intrauterina 32

2 Inteligencia emocional 35

2.1 Emociones, sentimientos y estados de ánimo 37

2.2 Habilidades de la inteligencia emocional 39

2.2.1 Percibir y sentir 40

2.2.2 Identificar y Etiquetar 42

2.2.3 Expresar 43

2.2.4 Facilitar, analizar y comprender 44

2.2.5 Regular y reflexionar 46

3 Experiencias musicales 48

3.1 Audición 52

3.1.1 Audición pasiva 53

3.1.2 Audición activa 55

3.1.3 Audición interior 56

3.2 Interpretación musical 58

3.2.1 Reproducción por imitación 60

3.2.2 Interpretación de grafías 62

3.3 Improvisación 63

3.4 Composición 65

3.5 Juegos musicales 66

Conclusiones 69

Referencias 72

Anexos 74

TABLA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Tópicos de la investigación. 22

Ilustración 2. Interacción entre sentimientos, emociones y estados de ánimo en torno a la inteligencia emocional. 38

Ilustración 3. Habilidades de la inteligencia emocional. 40

Ilustración 4. Experiencias musicales. 51

Resumen

En el presente proyecto se abordan las experiencias musicales como dispositivo para promover el desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional en madres gestantes. Dentro de la investigación se hizo un acompañamiento e intervención a una pequeña muestra de la población por medio de un taller denominado “Emoción maternal, una experiencia sonora”, nombre que también fue asignado como título de la investigación.

A lo largo del trabajo se presentan algunos de los cambios físicos y psicológicos que pueden influir en la salud emocional de las madres durante esta etapa, además, se exponen las habilidades de la inteligencia emocional que se busca promover de acuerdo con las características propias de la población y finalmente, se caracterizan las experiencias musicales que se consideran más adecuadas para trabajar con las madres gestantes, con el ánimo de contribuir al desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional en ellas.

Agradecimientos

Un agradecimiento especial a Dios que me ha dado la oportunidad de vivir, también a mi familia, a mi pareja, a mis profesores, a mis amigos y demás personas quienes de una u otra forma han hecho parte de mi vida, contribuyendo con su apoyo y compañía a la realización de este proyecto y a transitar este camino para llegar hasta donde estoy ahora. Este es el final de una etapa que me ha permitido crecer en muchas áreas de mi vida y el comienzo de nuevas experiencias.

Dedicatoria

Dedicado especialmente a Elizabeth Blanco, José Martínez, Jireh Martínez, Esteban Martínez, Natividad Blanco, Johan Carrillo y Luz Ángela Gómez Remolina, quienes hicieron de "Emoción maternal, una experiencia sonora" un proyecto posible, desde su apoyo, enseñanza, paciencia y compañía, así como a todos los que de algún modo contribuyeron de una u otra forma en mi vida para alcanzar esta meta.

Introducción

El presente trabajo busca promover el desarrollo de habilidades emocionales en madres gestantes, a partir de la sensibilización con experiencias musicales. La investigación surge del interés personal de la autora –tras su formación en pedagogía musical–, por atender las necesidades emocionales de esta población, la cual requiere especial atención e intervención por parte de profesionales de diferentes campos que puedan aportar su conocimiento y experiencia a la atención de dichas insuficiencias. Por tal motivo, resulta ser de gran importancia –en un primer momento– realizar la búsqueda de referentes de diversa índole que puedan servir de base para intervenciones futuras.

Como parte de la investigación se plantea la interacción entre los cambios físicos, emocionales y psicológicos de las madres gestantes, las habilidades de la inteligencia emocional y las experiencias musicales, apoyado en la conexión entre expresiones sonoras y el desarrollo integral del ser humano que plantea Edgar Willems, así como en las habilidades de la inteligencia emocional propuestas por Salovey y Mayer.

La investigación ha sido desarrollada en tres capítulos principales en relación a los tópicos que se han considerado de mayor relevancia para su desarrollo. En el primero, se identifican los cambios físicos, emocionales y psicológicos que afectan la estabilidad emocional de las madres a lo largo del proceso de gestación, el cual, ha sido dividido en tres trimestres, debido a que se observó que así los cambios eran más evidentes y se podían clasificar de mejor forma. Además, en este capítulo también se enuncian y se describen algunos talleres, actividades y cursos realizados en diferentes entidades, enfocados a distintas necesidades de esta población. En el segundo, se abordan las habilidades de la inteligencia emocional que se busca desarrollar para satisfacer las necesidades encontradas en el primer capítulo. Finalmente, en el tercer capítulo se

hace la caracterización de las experiencias musicales, las cuales, se fueron encontrando a lo largo de toda la investigación a partir de distintas fuentes, por lo tanto, son consideradas como las más apropiadas por su gran relevancia para ayudar a promover el desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional en madres gestantes.

Cabe aclarar que los nombres de las madres gestantes que participaron en los talleres realizados como parte del trabajo de campo, han sido sustituidos por nombres de mujeres pertenecientes a diferentes comunidades indígenas, con el ánimo de respetar la privacidad e intimidad de dicha población. Estos nombres han sido asignados teniendo en cuenta su significado, en relación con los rasgos característicos de la personalidad individual de cada madre. Además, resulta importante mencionar que algunas fuentes empleadas en el trabajo se obtuvieron de conversaciones privadas con algunas de las participantes de los talleres, quienes sentían mayor confianza al hablar de forma personal con la investigadora. Por tanto, no se encuentran contenidas en la valoración de los talleres.

Finalmente, cabe resaltar que para la presente investigación las experiencias musicales no se constituyen como el fin primordial, sino como el medido para fomentar el crecimiento de las habilidades de la inteligencia emocional en madres gestantes.

A. Problemática

La mujer tiene la capacidad de asumir los cambios y procesos a los que se ve enfrentada durante el embarazo gracias a que su cuerpo está perfectamente diseñado para ello, pero puede estar propensa a presentar algunas dificultades en cuanto a su estabilidad y salud emocional, para lo cual, se requiere de espacios que contribuyan a equilibrar, promover y desarrollar una buena inteligencia emocional.

Los estudios han demostrado que las mujeres en estado de gestación presentan cambios muy fuertes que afectan su salud mental, física y emocional. Díaz y Aguilar (1999) afirman que "Durante el embarazo se generan estados de tensión y ansiedad, en vista de que la gestación es un factor que demanda una serie de adaptaciones que pueden ser desequilibrantes, en esta etapa se presenta angustia al cambio de vida" (p. 28). Desafortunadamente, la mayoría de ellas no cuentan con la formación ni la información necesaria o suficiente para poder sobrellevar de manera adecuada las situaciones a las que se enfrentan diariamente en esta nueva etapa, las cuales pueden variar debido a diversas circunstancias como la edad, el ser madre soltera y/o cabeza de familia o estar empleada laboralmente, entre otras. A continuación, se presentan éstos y más factores sociales que influyen en el bienestar emocional de esta población.

Se puede observar que en la actualidad se encuentran muchos hogares disfuncionales por falta de comunicación, empatía, afecto y autocontrol. En este tipo de familias difícilmente se pueden atender las necesidades afectivas, económicas, educativas y psicológicas de las mujeres en estado de embarazo, ya que cuando "la gestante carece de apoyo social, es decir —vínculos sociales como el que proporciona el matrimonio, las amistades, familia y la pertenencia a grupos formales o informales— nos debe poner alerta, ya que con seguridad este tipo de pacientes serán más fácilmente susceptibles a presentar estrés en el embarazo" (Díaz y Aguilar, 1999, p. 31).

Otro factor que podemos encontrar es la influencia de las personas del entorno social y laboral, la cual, puede afectar de manera negativa a la madre si se presenta rechazo y/o crítica, principalmente por los prejuicios de su entorno sociocultural.

A pesar de los avances realizados en lo que concierne a los derechos laborales de la mujer en estado de embarazo, no deja de ser común el rechazo a su estado, observando que se presenta cierta presión frente a la posible pérdida del empleo, situación que se vuelve más compleja para aquellas que buscan un empleo que les proporcione estabilidad y bienestar económico para cuando nazca el bebé. A este factor le podemos añadir la diversidad de roles sociales a los que se ve enfrentada hoy la mujer. Matiz de Luna (2003) afirma "(…) debemos reconocer que el nuevo rol de la mujer en el mercado laboral la lanzó a un mar de competencia, confusión y estrés en el que se ha impuesto un modelo de "súpermujer". (…) muchas mujeres se sienten realizadas sólo a través de su trabajo (pp. 27, 28). Su condición de madre gestante muchas veces genera que deba abandonar su trabajo, su estudio y demás actividades de su vida cotidiana de manera temporal o permanente para tener que, por su condición, convertirse en ama de casa, lo que puede producir fuertes choques emocionales y, de igual forma, "la mujer que por acallar sus sentimientos de culpa se queda en casa transmitirá su frustración y agresividad al bebé, bien directamente, bien bajo formas de ansiedad" (Grupo Editorial Océano, (s.f), p. 74).

Diana Rodríguez (2016) afirma que "Todo el desarrollo social, las guerras, los conflictos, la movilidad, el desplazamiento y el desarraigo ha dado como resultado que en Colombia aumenten los casos de madres cabeza de hogar", generando un mayor compromiso laboral de dichas madres para sacar a su futuro bebé adelante, siendo la falta de oportunidades laborales en el país el segundo factor señalado por la socióloga. Además, el ser madre soltera es un hecho cada vez más presente alrededor del mundo entero, y nuestro país no es la excepción, "El porcentaje de madres solteras en el país es alto teniendo en cuenta el estudio Mapa Mundial de la Familia publicado el

año pasado que arrojó que el 84% de los niños que nace en el país son de madres solteras o "mujeres cabeza de familia" (Rodríguez, 2016). Cabe hacer la acotación de que la separación de su pareja, ya sea por motivos personales, económicos, laborales, muerte o abandono constituye uno de los factores que genera mayor inestabilidad emocional en esta población.

Cabe resaltar que en el caso de ser madres gestantes adolescentes, su salud emocional también se puede ver afectada por el rechazo de la propia familia, en especial la falta de compresión, respaldo y aceptación, debido a que los padres pueden sentir vergüenza, decepción y/o tristeza porque sus hijas no cumplen con los cánones de éxito que impone la sociedad, en donde "En muchos casos el desconcierto y la angustia son de tal magnitud que los padres se comportan como si el futuro de la familia se derrumbara y el de los jóvenes ya no existiera" (Matiz, 2003, p. 30).

Itatí[1] (2017) afirma "la falta de apoyo de mi familia, el desamor del papá de mi hijo, la ausencia de mi perro cuando me defendía y podía percibir lo que sentía, todo eso me duele" (Talleres emoción maternal, citado, ver anexo 3). En lo anterior se puede observar, además de la referencia que hace a la relación con el padre de su hijo y la falta de apoyo por parte de su familia, otro factor que incide en su desequilibrio emocional, y es lo referente a lo difícil que resulta para ella la separación de su mascota, puesto que los médicos advierten que trae serios problemas de salud para el bebé y no es conveniente tener contacto con ellos. Una enfermedad de la que más advierten es la toxoplasmosis, ya que ésta "puede ocasionar complicaciones graves durante el embarazo, como defectos de nacimiento o incluso un aborto espontáneo. Si la embarazada se contagia de la toxoplasmosis por primera vez justo antes o durante el embarazo, tiene 1 de 2 probabilidades de transmitirle la enfermedad a su bebé" (Marchofdimes, 2009).

---

[1] Nombre indígena asignado a una de las madres gestantes que asistieron a los talleres realizados como parte del trabajo de campo, la cual, en su momento contaba con 28 semanas de embarazo.

Éstos y otros factores concernientes a la relación de la madre con su entorno sociocultural pueden afectar drásticamente su estabilidad emocional, lo que puede ocasionar ansiedad, tensión, depresión, confusión y temor, siendo éstos algunos de los motivos principales que llevan a la toma de decisiones acerca de la deserción de sus estudios y/o de sus trabajos, o aceptar trabajos en los que tengan que someterse a ambientes llenos de peligro, estrés y tensión, e incluso –en el peor de los casos– referentes a la interrupción del embarazo o al abandono posterior de su hijo.

Ser madre en Colombia no es tarea fácil, y los hechos así lo demuestran. Además de los factores mencionados anteriormente –junto con otros que quizás se quedan por fuera– pueden ser algunas de las razones más contundentes por las cuales se ubica a Colombia en el puesto 75 del estudio realizado por la ONG Save the Children, en el cual, se analizó la calidad en las mejores y peores condiciones para la maternidad en 176 países (Rodríguez, 2016).

Se pudo observar que actualmente en los sistemas de salud a los cuales se tuvo algún acercamiento se brindan muy pocos espacios y herramientas que sirvan de preparación mental y emocional a las madres gestantes para el parto y el post-parto, como sí lo hay en la parte física. Por tanto, se ve la necesidad de que los sistemas de salud tomen mayor conciencia de esta carencia, y que por medio de profesionales de ramas diferentes a la medicina se proporcionen herramientas que contribuyan a la salud emocional y mental de las madres, tomando como una de las posibles rutas el proporcionar las experiencias musicales planteadas en la presente investigación.

B. Pregunta problema

¿Cómo promover el desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional en madres gestantes por medio de experiencias musicales?

C. Objetivos

Objetivo general

Promover el desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional en madres gestantes a partir de experiencias musicales.

Objetivos específicos

- Identificar los cambios físicos, emocionales y psicológicos que afectan la estabilidad emocional de las madres gestantes.
- Determinar las habilidades de la inteligencia emocional que se pretende promover.
- Caracterizar las experiencias musicales más adecuadas para promover habilidades de la inteligencia emocional en madres gestantes.

D. Justificación

Esta investigación surge de la motivación personal de la autora por contribuir desde su campo de acción profesional a la salud emotiva de las madres gestantes, siendo su interés primordial, el promover habilidades de la inteligencia emocional a través de experiencias musicales que permitan explorar, vivenciar, estimular, identificar y expresar de forma diferente las emociones, los sentimientos y los estados anímicos que se presentan en esta etapa, intentando con ello, lograr un autoconocimiento y redescubrimiento personal que les permita –por medio de un proceso más consciente– canalizar energías para ponerlas en función de su propio equilibrio, salud, y bienestar emocional. Así mismo, “la madre más feliz y realizada es la más capaz de transmitir ese estado de bienestar al niño” (Grupo Editorial Océano, (s.f), p. 74), y a su vez,

puede mejorar de forma significativa la relación con sus demás seres queridos y con su entorno sociocultural.

Resulta pertinente mencionar que se sabe de antemano, que, al intervenir a la madre, indirectamente se ejerce incidencia en el bebé. Determinar la manera como esto sucede no es algo contemplado entre las prioridades del presente trabajo. No obstante, se constituye como un tema de suma importancia para ser abordado con mayor profundidad por la misma autora –u otros– en investigaciones futuras.

Este trabajo busca trazar un camino de intervención musical –aún con mucho por explorar– cuyo interés principal no radique en la enseñanza-aprendizaje de contenidos teóricos en ésta área, sino en el provecho emocional que se pueda obtener de las experiencias sonoras proporcionadas a partir de talleres direccionados por un profesional en el área, siendo las madres gestantes, la población a la cual va dirigida dicha intervención en la presente investigación, debido a que se ha observado que no suele ser contemplada con frecuencia por artistas formadores.

Se espera que este documento sirva de referencia a otros investigadores, principalmente a los que pertenecen a la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Pedagógica Nacional, para que desarrollen propuestas de intervención artística –principalmente musical debido a que es el énfasis con el que se ha trabajado este documento– que contribuyan al fomento de la inteligencia emocional en poblaciones que requieren especial atención y que quizás han sido un poco marginadas en contextos académicos. Por supuesto, sin dejar de lado la población de madres gestantes, para la cual se espera que haya más investigaciones enfocadas en velar por su salud y bienestar.

E. Metodología de la investigación

La presente investigación se encuentra bajo el paradigma de la investigación cualitativa, “la cual hace referencia a aquella que utiliza preferente o exclusivamente información de tipo cualitativo y cuyo análisis se dirige a lograr descripciones detalladas de los fenómenos estudiados” (Cauas, 2003, p. 39). Se toma como referencia principal la propuesta de Edgar Willems sobre la conexión que hace entre los elementos que componen la música y el desarrollo integral del ser, el cual –según él– está compuesto por lo que llama “la triple consciencia humana”, haciendo referencia a la vida fisiológica, la vida afectiva y la vida mental. Además, resultan ser de gran importancia los planteamientos de Salovey y Mayer acerca de las habilidades de la inteligencia emocional.

Se abordan tres tópicos fundamentales para el desarrollo de la investigación, cuya interacción constituye el eje sobre el cual se realiza este trabajo. Estos tópicos corresponden a los cambios físicos, emocionales y psicológicos de las madres gestantes, las habilidades de la inteligencia emocional y las experiencias musicales.

Ilustración 1. Tópicos de la investigación.

Cronograma de actividades

Tabla 1. Cronograma de actividades.

Fecha	Lugar	Actividad
Mayo de 2016	Universidad Pedagógica Nacional.	Revisión de la primera parte del anteproyecto. Realización de cartas solicitando el permiso para hacer observaciones en algunas entidades.
Mayo - junio de 2016	Universidad Pedagógica Nacional.	Correcciones del anteproyecto.

Junio de 2016	Centros médicos. Centros de desarrollo infantil.	Entrega de cartas solicitando permiso para realizar observaciones a los cursos de preparación para la maternidad y paternidad. Búsqueda de entidades que trabajen la estimulación prenatal. Solicitar permiso para observar los talleres y las actividades que llevan a cabo. Realizar las observaciones y recopilar información sobre la estimulación prenatal. Búsqueda de un lugar donde se pudiera implementar la propuesta.
Julio - noviembre de 2016	Universidad Pedagógica Nacional.	Inscripción y asistencia a las electivas de musicoterapia e inteligencia emocional.
Octubre de 2016	Compensar	Observaciones realizadas a cursos de preparación para la maternidad y paternidad.
Febrero de 2017	EMBO-Escuela de música de música de Bogotá.	Presentación de la propuesta “Emoción maternal, una experiencia sonora”.
1 de marzo de 2017	ESIMED	Conversación privada con la doctora Martha Téllez, en donde se aclaran políticas institucionales.
Junio - julio de 2017	Lugar de residencia	Planeación de los talleres denominados “Emoción maternal, una experiencia sonora”.
3 de agosto de 2017	EMBO- Escuela de Música de Bogotá.	Realización del primer taller titulado “El poder de las palabras”.
22 de agosto de 2017	Asociación Esperanza y Progreso.	Realización del primer taller titulado “El poder de las palabras”.
31 de agosto de 2017	Universidad Nacional de Colombia	Entrevista a la docente Esmeralda Ramírez, autora del proyecto “Gestando en armonía”
5 de septiembre de 2017	Asociación Esperanza y Progreso.	Realización segundo taller “Entrando al mundo emocional”.
19 de septiembre de 2017	Asociación Esperanza y Progreso.	Realización tercer taller “ Valoración emocional”

26 de septiembre de 2017	Asociación Esperanza y Progreso.	Realización cuarto taller “Oído, cuerpo y voz, una experiencia musical”
03 de octubre de 2017	Asociación Esperanza y Progreso.	Realización quinto taller “Juegos musicales”
24 de octubre de 2017	Asociación Esperanza y Progreso.	Realización sexto taller “valoración de los talleres “emoción maternal, una experiencia sonora”

Observaciones

Se realizaron observaciones a los cursos de preparación para la maternidad y paternidad que se llevan a cabo en Compensar –sede ubicada en Suba–, los días miércoles a las 8:00 am, los cuales, fueron liderados por la doctora Jenny Paola Durán. Los aspectos a observar fueron:

- Técnicas de estimulación prenatal empleadas.
- Uso de experiencias artísticas, especialmente musicales.
- Edad promedio y etapa de gestación en la que se encuentran las madres asistentes.
- Duración aproximada de cada curso y de cada actividad.
- Beneficios que proporcionan los cursos.
- Actitud y disposición de las madres gestantes frente a los cursos.
- Cambios y resultados presentados por las madres después de recibir los estímulos.

Entrevista a profesionales que realizan estimulación musical a esta población

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura en música

Emoción maternal, una experiencia sonora

Lilia Vanessa Martínez Blanco

Objetivo: Identificar los aspectos más relevantes de la estimulación musical en madres gestantes.

Instructivo: De ante mano agradezco su colaboración y solicito que responda las siguientes preguntas de acuerdo a su experiencia.

1. ¿Qué experiencias musicales ha tenido con madres gestantes?
2. ¿De qué manera influye la estimulación musical en las madres gestantes?
3. ¿Considera que existe diferencia entre la sensibilización y la estimulación musical?
4. ¿Qué elementos musicales y sonoros considera adecuados para la sensibilización prenatal?
5. ¿Existen o conoce métodos musicales que ayuden a la sensibilización prenatal? ¿Cuáles?
6. ¿Cree usted que una mujer en estado de gestación debe vivenciar experiencias musicales? ¿Por qué?
7. ¿Considera necesaria la compañía del padre en los talleres? ¿Por qué?
8. ¿Cree que los estados emocionales de la madre gestante afectan al bebé? ¿De qué manera?

9. ¿Cree usted, que una mujer en estado de gestación debe vivenciar la inteligencia emocional? ¿Por qué?
10. ¿Considera que la música puede contribuir a la inteligencia emocional de las madres gestantes y que esto beneficiará al bebé? ¿De qué manera?
11. ¿Por qué escoger el canto como elemento principal para los talleres en madres gestantes en su trabajo "gestando en armonía"?
12. ¿Cómo trabaja el canto en las madres gestantes?
13. ¿Qué resultados hubo en la investigación “gestando en armonía” respecto a lo musical, la gestación, la inteligencia emocional y la pedagogía?
14. ¿Qué cambios físicos, emocionales y psicológicos se pueden observar en las madres que asisten a los talleres?
15. ¿Con qué frecuencia los padres u otros familiares acompañan a las madres a los talleres?

Caracterización de la población

Esta investigación estuvo dirigida a una población de madres gestantes sin importar la edad, la condición social, ni el tiempo de gestación. Los talleres realizados como parte del trabajo de campo fueron aplicados a madres pertenecientes a la asociación sin ánimo de lucro llamada Esperanza y Progreso, ubicada en el barrio Villa Elisa de la localidad de Suba. Cabe aclarar que las madres son de distintos barrios de la localidad. Dicha asociación brinda programas de servicio público a mujeres que necesitan atención y se encuentran en alto riesgo de vulnerabilidad. Resulta pertinente señalar que las madres que integraron la muestra de la población con la que se trabajó, ni poseían conocimientos de teoría musical, ni habían tenido acercamiento a experiencias musicales semejantes a las que se les ofrecieron en los talleres.

REFERENTES TEÓRICOS Y CONCEPTUALES

1 Madres gestantes

Se entiende por gestación al periodo de formación del futuro bebé en el útero de su madre por un tiempo aproximado de 40 semanas –equivalentes a 9 meses– el cual se inicia a partir de que el óvulo es fecundado por el espermatozoide y finaliza con el parto.

Resulta pertinente enunciar que durante la investigación se observó que las madres gestantes podían ser clasificadas en cuatro grupos de acuerdo a su relación con el entorno sociocultural en el que habitan y según su sentimiento hacia el bebé que está por nacer. En primer lugar, podemos encontrar a aquellas mujeres que tienen el apoyo de sus familias y de su pareja, y que además aceptan su estado con felicidad y esperan con ansias la llegada de su bebé, teniendo una actitud optimista y positiva, llena de energía, vigor, felicidad y tranquilidad, lo cual, será transmitido posteriormente al bebé. En segundo lugar, aparecen las madres que aman a su bebé pero su entorno familiar y/o social rechaza su estado, manteniendo críticas constantes o actitud de desprecio, generando en ellas malgenio o irritación con facilidad. Este rechazo puede presentarse hacia el embarazo de mujeres adultas cuyas condiciones socioeconómicas no son las más favorables, o más frecuente aún, hacia el de madres adolescentes, en donde “el bebé es visto como un invasor que irrumpe en terrenos no programados para recibirlo, lejos de despertar emociones amables, genera resentimientos y respuestas irreflexivas que muchas veces anidan en la mente de los padres, hermanos y otros familiares, contagiando a la inexperta y frágil adolescente embarazada” (Matiz, 2003, p. 30). En tercer lugar, se observa un grupo de mujeres que por diferentes motivos no están a gusto con su estado, y, por ende, sienten un cierto rechazo por su bebé, aunque las personas de su entorno –contrario a ellas– están felices por la nueva vida que se está gestando y la apoyan incondicionalmente. Y finalmente, en el cuarto y último grupo,

están las mujeres que por circunstancias de diferente índole no aman a su bebé, y además, tampoco cuentan con el apoyo de sus allegados, lo que empeora la situación. Cabe resaltar que estos dos últimos grupos de mujeres son más propensos a tomar decisiones radicales frente a su estado, como por ejemplo, dar a su hijo en adopción, abandonarlo o simplemente interrumpir el embarazo, además, estas madres están más expuestas a sufrir crisis y descontrol emocional.

A continuación, se procede a enunciar y describir algunos de los cambios físicos, emocionales y psicológicos que se presentan en las madres durante el proceso de gestación, y posteriormente, se mencionan algunas prácticas de intervención realizadas actualmente con esta población en nuestro país.

1.1 Cambios físicos, emocionales y psicológicos presentes durante la gestación

Durante el proceso de gestación suceden algunas transformaciones físicas –metabólicas y morfológicas– en la mujer, originadas por el crecimiento y desarrollo del bebé que está en camino, además, se presentan una serie de cambios emocionales y psicológicos producidos por diversos factores como la relación con su contexto sociocultural y/o familiar y las repercusiones de diferente índole que pueda conllevar su nuevo estado.

La variabilidad de los niveles hormonales por la preparación del cuerpo para el desarrollo del bebé, puede afectar la apariencia y las emociones durante el embarazo, en ocasiones de manera inesperada (Davis, 2007). De igual forma, se debe tener en cuenta que los estímulos externos del entorno influyen en intensificar o aminorar los cambios que se presentan durante esta etapa.

El proceso de gestación puede producir –o no– distintas transformaciones en la madre, ya que como afirma Matiz (2003) “La llegada de un ser indefenso y dispuesto a la vida despierta variadísimas emociones en los padres, como individuos y como pareja, y en el medio familiar:

¡todo se conmociona! Las reacciones pueden ser muy diversas, según las circunstancias: miedo, felicidad, preocupación y rechazo” (p. 23).

Para facilitar el análisis y la comprensión de los cambios físicos, emocionales y psicológicos en las madres, se ha dividido el tiempo de gestación en tres trimestres, en donde el primero va de la semana uno a la doce, el segundo de la trece a la veintiocho, y el tercero de la veintinueve a la cuarenta, esto debido a que se encontraron similitudes entre los cambios que en ellos se presentan.

A continuación, se exponen algunos de los cambios que se presentan con mayor recurrencia en las madres gestantes, esto sin el ánimo de generalizar o indicar que sucede en todas, ya que estos pueden variar de una madre a otra por diversos factores, tanto internos como externos. Por ende, “un embarazo no tiene por qué significar lo mismo para todas las mujeres, ni tampoco para una misma mujer en diferentes ocasiones” (Grupo Editorial Océano, (s.f), p. 66).

1.1.1 Primer trimestre

En las primeras instancias de la gestación podemos encontrar algunos cambios físicos como: Rigidez y crecimiento rápido de los senos, náuseas, mareo, vómito y desmayos, producidos porque sus sentidos se agudizan; dolor, hinchazón y pesadez abdominal al realizar diferentes posturas –especialmente al agacharse–; cansancio, agotamiento, sueño, dolores fuertes y retraso menstrual. Todos estos, se constituyen quizás como los síntomas físicos que más pueden alertar a una mujer sobre su nuevo estado.

Aunque el cuerpo de la mujer se sienta diferente, se verá igual en las primeras semanas, por lo que los demás no notaran que está embarazada, e incluso –en ocasiones– ni ella se dará por enterada, debido a que los primeros síntomas son muy similares a los que se presentan cuando va

a llegar el periodo, en los cuales, se inflama el abdomen bajo y la pelvis, y se genera un sangrado leve de 6 a 10 días cuando el óvulo fecundado se implanta en el útero (Davis, 2007).

Además, durante este mismo periodo de tiempo también se presentan algunos cambios emocionales y psicológicos, los cuales, se manifiestan a través de momentos de descontrol e inestabilidad, por lo que la autorregulación no es tarea fácil. Pueden aparecer diferentes emociones, sentimientos, pensamientos y estados de ánimo –tanto positivos como negativos– emergentes de los cambios físicos que en ella se presentan, de la pertinencia de su embarazo, de la visualización futura que ella haga de éste, de su aceptación o rechazo frente a su bebé y de la postura que tome el entorno que la rodea frente a su nuevo estado. Según sea el caso, estos pueden oscilar entre inseguridad, confusión, incertidumbre, temor, miedo, tristeza, felicidad, desagrado, desconfianza, preocupación, aburrimiento y ansiedad, entre otros.

1.1.2 Segundo trimestre

A partir del tercer mes los cambios físicos son más notorios, se puede observar un crecimiento e hinchazón del abdomen y cintura, empieza a salir calostro en los senos, cambio de pigmentación en la piel, acidez o agruras. Resulta pertinente enunciar que la mayoría de mujeres presentan fuertes dolores de cabeza, en algunas también se puede encontrar el crecimiento o la caída del cabello, aunque el vómito merma, sienten muchas nauseas, constantemente deseos de orinar y ganas de comer con frecuencia.

Como los cambios físicos en este trimestre no son tan fuertes se puede observar que se establecen algunas como emociones como: El amor, la alegría, el aburrimiento y el desagrado. Por tanto, mantienen un estado de ánimo especifico en relación a su vida, a su bebé, a su familia y a su entorno, entre los cambios psicológicos encontramos el reconocimiento, asimilación y aceptación de su nuevo estado, algunas presentan fuertes rechazos frente a estímulos sensoriales,

sienten asco hacia alguna comida específica –sobre todo las que producen olores de grasa– e incluso experimentan desagrado hacía un miembro de la familia, en especial el papá del bebé o una persona muy cercana a ella. La mayoría describen que les irrita el desorden, los gritos y la suciedad. Citlalli[2] (2017) afirma "no me gusta que me griten, no me gusta el desorden, no me gusta el desaseo, no me gusta el olor cuando están asando carne". (Talleres emoción maternal, citado, ver anexo 3). Cabe añadir que, "Muchas mujeres se sienten plenamente femeninas, durante el embarazo, porque sus senos crecen, su abdomen se redondea y su piel mejora" (Davis, 2007, p. 156).

1.1.3 Tercer trimestre

El tercer trimestre trae cambios físicos muy notorios, salen varias estrías en diferentes áreas del cuerpo, acidez y falta de oxígeno por la presión que hace el bebé en los órganos internos, presentan fuertes dolores, cansancio e inflamación en las piernas, la espalda, la cintura y las caderas, aumenta el volumen del vientre de una manera notoria, Matiz (2003) afirma "los calambres en los miembros inferiores, que se presentan generalmente durante la noche, pueden atribuirse a posturas incorrectas, problemas circulatorios por alteraciones en los niveles de calcio, la presión del útero sobre determinados medios es causa de calambres, en especial en la pantorrilla" (p. 55). Además, se presenta fatiga constante e internamente sienten enérgicamente los movimientos de su bebé, lo que les produce un poco de insomnio y ganas de orinar repetidamente.

En este trimestre los cambios físicos influyen mucho en los estados emocionales, llegan pensamientos de inseguridad sobre su cuerpo, la autoestima empieza a bajar porque no se ven

[2] Citlalli, nombre indígena asignado a una de las madres gestantes de la Asociación Esperanza y Progreso, tiene 16 semanas de embarazo, fuente obtenida con la valoración de los talleres realizados como trabajo de campo.

igual a otras mujeres que claramente no están en ese proceso. Creen que su pareja las va a rechazar o a ver distinto por los cambios de su cuerpo.

Los estados anímicos más intensos son la ansiedad, la impaciencia y la incertidumbre por conocer a su bebé y presentan mucho miedo al parto. Grupo Editorial Oceano (s.f) dice que las situaciones de disgusto pueden estar muy relacionadas con el miedo al parto, se han encontrado estudios que las mujeres que ya han tenido hijos tienen el mismo temor o incluso más que las primerizas hacia el parto. Se ha visto que por lo doloroso del trance han llegado al punto de no querer volver al tener hijos.

En la inseguridad y miedo también influyen los cambios que debe asumir a futuro, se puede observar que hay preocupación es la soledad y el abandono de su pareja o familia, varias mujeres nombraron que, durante esta etapa, se sienten solas, se irritan y enojan fácilmente, no toleran el desorden, ni a algunas personas de su entorno. Itatí (2017) afirma "Últimamente me da malgenio todo, lloro porque me siento sola, con ganas de irme lejos con mi bebé donde nadie sepa de nosotras" (ver anexo 3).

1.2 Cursos de preparación para la maternidad y paternidad, y estimulación prenatal o intrauterina

Durante la realización de la presente investigación, se encontró que en los últimos años el sistema de salud ha realizado algunas trasformaciones con la implementación de nuevas técnicas, procesos y políticas públicas para la prestación de servicios de salud en la población de las madres gestantes, los cuales, han tenido cambios significativos en cuanto a su nombre o a la forma en que se realizan, los cursos de preparación para la maternidad y paternidad eran llamados cursos psicoprofilácticos, éstos fueron creados en un inicio para educar y preparar a la mujer durante el periodo de gestación y el post parto.

Sus cambios se realizaron porque las entidades y los profesionales hoy día se están preocupando por mejorar la salud materna a través de la preparación física, emocional y mental, con base en el desarrollo integral de las gestantes, puesto que es evidente que el descuido emocional durante el periodo de gestación causa daños irreparables en el futuro del niño, es decir, todo el estrés y la ansiedad prenatal que tienen las gestantes puede afectar radicalmente a sus bebés.

Los cursos "son un conjunto de actividades, métodos y técnicas ligadas a brindar atención integral a la mujer durante todo el proceso del embarazo, parto y puerperio, con la participación del padre y familia" (Aguirre, 2012, p. 7). Dentro de las técnicas realizadas se trabaja la respiración, ya que es la mejor herramienta empleada para la disminución de estrés, produce concentración y relajación ayudando al control emocional.

Se pudo observar que en los cursos se usan muy pocas herramientas y estímulos sonoros, la música, es usada solamente para ambientar algunas actividades de estimulación, además cabe añadir, que dicha estimulación se enfoca únicamente en el bienestar del bebé, dejando aún lado la salud emocional de la madre.

Son muy pocas las mujeres que asisten a los talleres que brindan las instituciones, aunque es una exigencia, hay mucho desconocimiento y desinterés en las gestantes sobre la importancia de prepararse para esta etapa, por otro lado, cabe resaltar que las mujeres que asisten y tienen el apoyo de sus parejas, presentan más estabilidad, seguridad, tranquilidad e interés para realizar los ejercicios y actividades propuestas durante los talleres (Observación compensar, ver anexo 4).

Por su parte, la estimulación prenatal "se refiere a una serie de estrategias sensoriales, y psicoafectivas, aplicadas al bebé en el útero por la familia que lo rodea, creando un ambiente estimulante y proporcionándole un clima emocional positivo, de manera que permitan el máximo desarrollo de sus potencialidades, como organismos bio-psico-sociales normalizados y prevenir

posibles déficits” (Rodríguez y Vélez, (s.f)). Hay distintos tipos de estimulación, entre los que encontramos, la auditiva, visual, táctil y motora.

2 Inteligencia emocional

Desde el siglo XVIII los científicos y psicólogos han reconocido una influyente división de la mente en tres partes: cognición (pensamiento), afecto (emoción) y motivación (conación[3]), (Mayer y Salovey, 2007). Gracias a estas investigaciones comprendemos que lo afectivo (emociones, estados de humor y sentimientos) es parte fundamental de nosotros y que el mundo invisible puede ser más fuerte que el visible. Bosch (2009) afirma: "En los recientes descubrimientos de la neurología, se deduce claramente que las emociones son valiosas aliadas de la razón, especialmente en la elección de las decisiones que tomamos y que pueden afectar nuestro futuro" (p. 35). Por lo tanto, se han realizado una serie de estudios para intentar identificar, definir y medir la inteligencia emocional, acreditando así su independencia total o parcial de otras inteligencias por medio de bases científicas coherentes.

La inteligencia emocional surge –y reúne características– de la inteligencia interpersonal e intrapersonal, las cuales fueron nombradas en primer lugar por Gardner, a las que Mayer y Salovey llamaron en un inicio la inteligencia social, la inteligencia práctica y la inteligencia personal. La inteligencia interpersonal trata del reconocimiento, la percepción, la empatía y la interacción de los estados anímicos de las demás personas, animales, expresiones artísticas, etc. Y la intrapersonal trata del autorreconocimiento y el autocontrol, los cuales favorecen los estados emocionales buscando una estabilidad y equilibrio interno.

Los estudios que empezaron a finales del siglo XX y llevan un arduo proceso de investigación, han aportado distintos conceptos, habilidades, maneras de evaluar y medir la IE, algunos de ellos han sido llevados a cabo por Daniel Goleman (1995) quien define el término como "la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las

posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último —pero no, por ello, menos importante—, la capacidad de empatizar y confiar en los demás" (p. 25). Estas habilidades están relacionadas con los rasgos y destrezas del carácter para lograr el éxito visto de distintas maneras, entre los que tenemos el éxito social, laboral, académico, económico, familiar y en relaciones interpersonales.

Por otro lado, tenemos a Gardner quien se enfoca en la educación y en la academia buscando demostrar que hay diferentes estilos de aprendizaje y diferentes maneras de potenciar las habilidades de un individuo, afirmando que "Como reflejo de un rumbo general que se ha tomado dentro de las ciencias de la conducta, los investigadores critican cada vez más las teorías psicológicas que pasan por alto las diferencias cruciales existentes entre los contextos en que viven y se desarrollan los seres humanos" (Gardner, 1993, p. 6).

Esto permite decir que estas habilidades pueden ser adquiridas y potenciadas por cualquier individuo, además, tienen un crecimiento constante a través de la ejercitación por medio de diferentes estímulos que pueden ser brindados por el entorno que lo rodea.

Resulta pertinente enunciar que la inteligencia emocional constituye el vínculo entre los sentimientos, las emociones y estados de ánimo, los cuales forman el carácter y los impulsos éticos y morales creados desde la infancia a partir del razonamiento y procesamiento de la información para facilitar acciones de manera consiente, las cuales dan resultados que permitan un bienestar interno y externo. A continuación, se desarrolla el concepto de cada una, así como algunas comparaciones e interacciones entre ellas.

2.1 Emociones, sentimientos y estados de ánimo

> "Etimológicamente, la emoción, *emotio*, apunta a algo que se pone en movimiento Es[4] en sí misma una combinación de reacciones bioquímicas, energéticas, y fisiológicas encargadas de enviar con la rapidez de un rayo información al cerebro para prepararlo para la acción, y este a su vez de manera mecánica y ultrarrápida, responde" (Bosch, 2009, p. 33).

Las respuestas emocionales se dan a conocer por medio de expresiones espontaneas fisiológicas que tienden a durar poco tiempo, expresiones generadas ante uno o varios estímulos internos –evocados en la mente por medio de recuerdos o la imaginación– o externos –con sucesos y estímulos del entorno–. Las emociones se producen de manera consciente o inconsciente, con la IE se canaliza la energía y se pone en función a la emoción para la acción de bienestar que se requiera. Plasencia (2006) afirma "Desde el punto de vista orgánico, cuando experimentamos una emoción, comienza una sucesión de actitudes fisiológicas en las que intervienen el sistema nervioso, el sistema endocrino y, dependiendo del procesamiento de la emoción, también el sistema inmunitario" (p. 9).

Cuando las emociones son muy intensas, constantes y se mezclan entre sí, empiezan a nacer los sentimientos, estos no son duraderos como los estados de ánimo, ni intensos como las emociones, en ellos alcanza a existir un grado de conciencia, reflexión y análisis que se puede transformar.

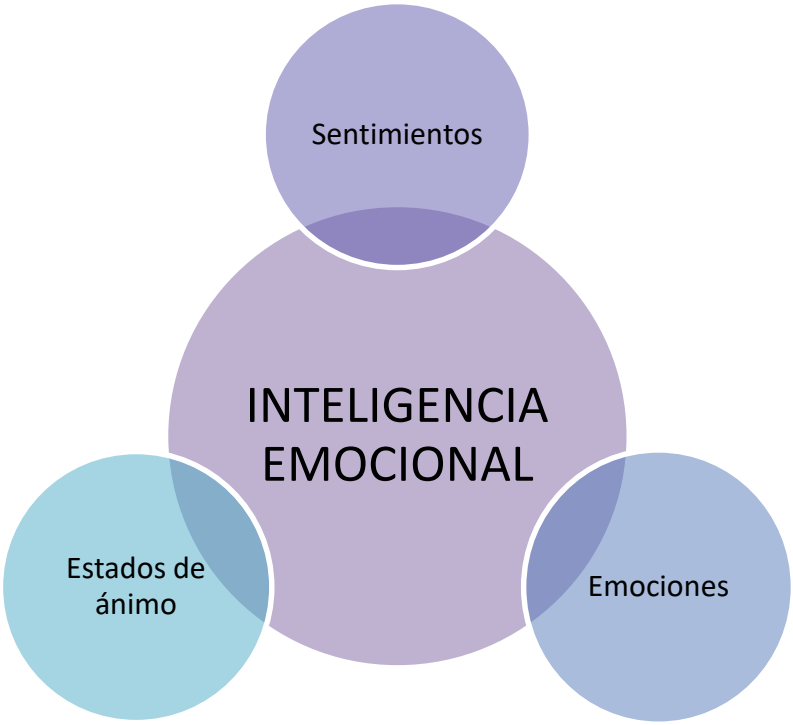
Por otro lado, los estados de ánimo surgen a partir de sentimientos que se han mantenido constantemente en el ser humano, es decir, la persona se siente constantemente de la misma manera y permanece inmerso en un mundo donde hay un abanico de emociones y sentimientos similares que giran en torno al estado, es difícil lograr un cambio instantáneo, la persona puede

[4] De esta forma aparece escrito en el libro.

experimentar emociones diferentes, pero no necesariamente cambiar su estado anímico. Se diferencia de las emociones y los sentimientos en que es menos específico, menos intenso, más duradero y menos dado a ser activado o cambiado por un determinado estímulo o evento (Thayer, 1989).

Se puede observar que, aunque los sentimientos, emociones y estados de ánimo presentan distintas características de duración e intensidad, existe una fuerte relación e interacción entre ellos.

Ilustración 2. Interacción entre sentimientos, emociones y estados de ánimo en torno a la inteligencia emocional.



Podemos encontrar muchas emociones, sentimientos y estados emocionales, según Goleman (1995) los podemos comparar a los colores, en donde existen unos colores primarios, de

los cuales se desprenden otros colores y matices, lo mismo sucede con las emociones, sentimientos y estados de ánimo, en donde algunos de los principales son: La ira, tristeza, alegría, sorpresa, aversión y vergüenza, de los cuales se desprenden otros. Bosch (2009) menciona las siguientes como emociones como colores primarios: El amor, el miedo, la alegría, la culpa, los celos, la ira, la tristeza, la vergüenza y la envidia.

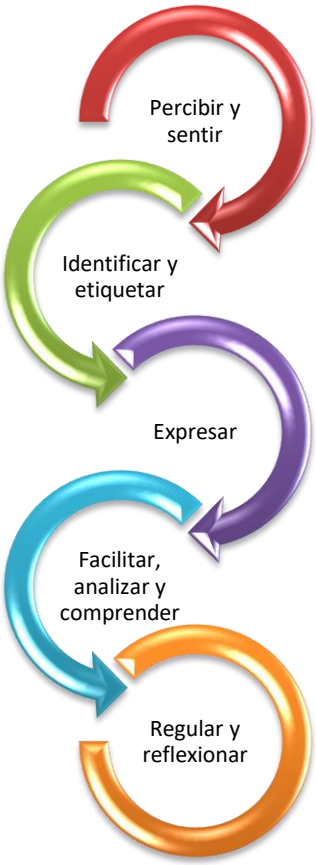
A partir de los talleres realizados como parte del trabajo de campo se pudo observar que las emociones y los sentimientos más recurrentes en esta población son: El amor, la alegría, el miedo, la ira y la tristeza.

2.2 Habilidades de la inteligencia emocional

Algunos de los teóricos de la inteligencia emocional como Mayer y Salovey realizaron una propuesta para la definición, medición, acreditación y valoración de la IE, planteando una serie de habilidades a desarrollar en este campo, que se basa en cuatro habilidades mentales que se relacionan con: Percibir y expresar emociones de forma precisa, usar la emoción para facilitar la actividad cognitiva, comprender las emociones y regular las emociones para el crecimiento personal y emocional. Estas habilidades han sido reorganizadas –y se han añadido otras– por parte de la investigadora a partir de la observación y el análisis de las necesidades de dicha población desde el acercamiento que se puso tener a través de los talleres realizados, quedando de la siguiente forma: Percibir y sentir emociones, sentimientos y estados emocionales clara y asertivamente; identificar y etiquetar las emociones, sentimientos y estados de ánimo propios y de las personas del entorno; expresar emociones, sentimientos, estados de ánimo, pensamientos e ideas sobre su vida, la de su bebé y su entorno de manera adecuada con distintas expresiones musicales en el que se incluya el lenguaje y el cuerpo; comprender, analizar y facilitar emociones, sentimientos y estados de ánimo por medio de las experiencias musicales en pro de su

salud y su bienestar emocional; y finalmente, regular las emociones, los sentimientos y estados de ánimo para generar un crecimiento consiente de la inteligencia emocional y reflexionar sobre la importancia del desarrollo de habilidades emocionales con las experiencias musicales.

Ilustración 3. Habilidades de la inteligencia emocional.



2.2.1 Percibir y sentir

La percepción y la sensación es la primera fase del crecimiento de la inteligencia emocional, es una habilidad que se desarrolla desde la gestación y se mantiene constantemente en el ser humano desde su existencia por motivos de supervivencia.

Cuando el hombre explora el entorno recibe información emocional con sus sentidos, lo que permite reconocer el estímulo, caracterizarlo y analizar si es conveniente aceptarlo o rechazarlo según la sensación que nos produce, en este caso “la percepción emocional puede

inducir una respuesta en la persona que percibe, la cual a su vez puede traducirse en expresión emocional con el potencial de inducir a su vez otra respuesta" (Mayer y Salovey, 2007, p. 128). Esto permite afirmar que se genera una comunicación, que emite mensajes emocionales dados por distintas expresiones.

Podemos afirmar que gran parte de esta habilidad se desarrolla mucho más en una mujer que se encuentra en estado de gestación –de manera inconsciente– que en otras personas, ya que sus sentidos se agudizan percibiendo en mayor medida los estímulos brindados por su entorno, los cuales, producen respuestas fisiológicas instantáneas por las emociones, causando diferentes sensaciones.

Los cambios biológicos les muestra su realidad, intensificando su percepción y sensación trayendo inestabilidad emocional, considerada por Morales como una crisis de confusión mental, un momento de descontrol y desequilibrio intenso, que tiene importantes efectos en el ámbito emocional.

Por tal motivo, podemos observar que las madres gestantes no tienen un análisis consiente del estímulo y su afectación emocional, aunque su cuerpo los rechace, no crean canales de comunicación con las personas que las rodean para manifestar que el estímulo brindado les ocasiona fuertes impactos físicos que afectan su estado emocional. Además, muy pocas madres buscan estrategias para mejorar los espacios que más frecuentan y así evitar un poco las afectaciones y reacciones.

Mayer y Salovey (2007) afirman "la percepción en la I.E. es captar de forma precisa la información afectiva en uno mismo y en los demás. El hecho además es que la información afectiva utiliza inicialmente dos canales: el visual y el auditivo" (p. 63). No obstante, es posible afirmar que en el caso de una madre gestante los canales que más influyen, especialmente durante el primer trimestre en evocar sensaciones emocionales instantáneas son el canal olfativo y el

canal gustativo. Aunque a través de los canales auditivo y visual los estímulos producen un fuerte impacto en la memoria emocional frente al recuerdo y la imaginación de algún hecho, el cual, evoca una emoción o sentimiento. Por otra parte, el canal táctil no tiene mucha fuerza en la memoria emocional a menos de que el objeto tenga valor sentimental para la madre.

En conclusión, el embarazo es una etapa que permite percibir y sentir los estímulos del entorno con mayor intensidad, pero se debe potenciar una parte de la habilidad mencionada por Mayer y Salovey (2007) que se trata de captar clara y verídicamente la información emocional por medio del análisis que se concibe con un proceso cognitivo.

2.2.2 Identificar y Etiquetar

Es un proceso cognitivo que se realiza para definir clara y asertivamente las emociones expresadas –propias o de las demás personas en el entorno–. Esta habilidad permite identificar, asociar, comparar y diferenciar las emociones por medio del leguaje, etiquetándolas con una palabra determinada. Mayer y Salovey (2007) dicen que el leguaje cumple una función muy importante en el desarrollo de las habilidades cognitivas de la IE, y que, claramente con el lenguaje etiquetamos las diferentes emociones.

Mientras se perciben y se sienten las emociones del entorno, el cerebro va guardando información creando una memoria emocional. Uno de los primeros canales por el que recibe la información emocional es el auditivo como se mencionó anteriormente, por lo tanto, la intensidad sonora de la voz y el lenguaje juegan un papel fundamental para identificar y etiquetar las emociones, porque si la intensidad sonara cambia, el cerebro va guardando los sonidos para responder con expresiones emocionales a partir de los estímulos brindados.

El segundo canal más usado es el visual a través de la imitación facial, permitiendo de manera instintiva comunicar las necesidades a través de expresiones como el llanto y/o la risa,

para luego realizar un proceso cognitivo en que se logra identificar las emociones de los demás, de los objetos, y relacionar la palabra o nombre de las emociones dadas para etiquetarlas de manera acertada.

Se ha olvidado lo importante que es esta habilidad, las madres gestantes tienen la capacidad de etiquetar y definir las emociones o sentimientos que las acogen durante esta etapa, pero se debe realizar un proceso cognitivo en el que haya certeza, seguridad y claridad sobre su estado. Cabe resaltar que les cuesta mucho lograr este proceso en las expresiones de su entorno y expresiones artísticas como: La música, la poesía, la pintura, la danza, el teatro, etc. Se puede observar la influencia de dos factores, el primero, es el poco interés frente al ejercicio cuando las expresiones no se relacionan o presentan algún vínculo con ellas, es decir, con su estado, su familia o su entorno, podríamos decir que manifiestan un pequeño grado de egocentrismo. El segundo factor es que tienen muy poco acercamiento a espacios culturales que promuevan distintas expresiones artísticas.

En el proceso de la investigación se buscó llegar a la última fase de la habilidad propuesta por Mayer y Salovey (2007) quienes afirman que “los individuos emocionalmente inteligentes conocen de cerca la expresión y la manifestación de la emoción, también son sensibles a detectar las expresiones falsas o manipuladas” (p. 34), pero llegar a esta fase de la habilidad requiere más tiempo y ejercitación, ya que sin una observación objetiva es difícil calificar asertivamente la expresión y se torna aún más complicado cuando cualquier expresión es tomada de manera personal, es decir, las emociones gobiernan la razón.

2.2.3 Expresar

Una vez haya un crecimiento continuo de las primeras habilidades de la IE, la persona empieza a analizar, evaluar y determinar las emociones en cualquier contexto donde éstas puedan

ser manifiestas. La expresión está implícita en todo el entorno, todo lo que se puede percibir y sentir son expresiones, que estén bien o mal interpretadas depende totalmente de la valoración del receptor. Podemos afirmar que todo lo que existe y ocupa un lugar en el espacio puede expresar y evocar sentimientos, pensamientos, deseos, sueños, ideas, emociones y sensaciones; lo que no existe, no puede expresar.

Expresar las emociones en el momento indicado, de la forma correcta y con las personas adecuadas requiere de inteligencia emocional, esta habilidad tiene dos fases para su desarrollo, el autoconocimiento y el autocontrol. Para esta habilidad se buscaron las expresiones musicales más adecuadas de acuerdo con las necesidades de la población, experiencias musicales que ayuden a su crecimiento canalizando la energía emocional para ponerla en función de su bienestar. “El ser humano también es capaz de expresar sentimientos adecuadamente y expresar las necesidades alrededor de aquellos sentimientos” (Mayer y Salovey, 2007, p. 34).

Para las madres gestantes es difícil expresar sus emociones, sentimientos, pensamientos e ideas sobre su vida frente a otras personas, reflejan inseguridad y timidez frente a cualquier ejercicio que pueda poner en evidencia lo que piensan, la gran mayoría siente incomodidad, usan palabras de afecto hacia su bebé, cabe resaltar que les es más fácil decir cosas negativas hacia ellas mismas, hacia su estado y hacia su pareja, pero cuando se usan expresiones musicales en el que se incluyen ejercicios artísticos, lograron describir y expresar gran parte de las emociones y los sentimientos que las acoge.

2.2.4 Facilitar, analizar y comprender

En esta habilidad la razón y las emociones están interactuando constantemente, es difícil desarrollarla, ya que en primera instancia requiere un equilibrio interno y un entrenamiento mental, basado en el autoconocimiento, la autoestima y el autocontrol, puesto que la persona usa

las emociones para potenciar sus habilidades y lograr los objetivos propuestos sin irse al extremo de descuidar ningún área de su vida.

En la facilitación, la habilidad fortalece las emociones ayudando al cuerpo y a la mente en la realización de una acción que requiera, buscando siempre el bienestar del crecimiento individual y colectivo, por ejemplo, el amor, cuando una persona siente afecto hacía algo, aprende más rápido y desarrolla el objetivo propuesto buscando la excelencia, o la admiración, que ayuda a subir el nivel de competencia y permite que la persona supere sus límites mentales. Mayer y Salovey (2007) afirman que "la facilitación emocional del pensamiento hace referencia a la acción de la emoción sobre la inteligencia, ésta describe los eventos emocionales que asisten al proceso intelectual" (p. 34).

Cabe resaltar que la habilidad tiene dos puntos importantes, el primero, es poder trasmitir o evocar las emociones de manera clara en los demás; el arte, la música y el cine manejan muy bien esta área de inteligencia emocional, cuando se ve una película o se escucha una canción, esto influye en el receptor y cambia por un momento las emociones o las intensifican. Esta habilidad requiere de entrenamiento, las madres gestantes no logran trasmitir sus emociones con claridad, ya que su estado les produce confusión e inestabilidad mental y de manera inconsciente pueden no ser sinceras frente a lo que expresan, ya que se sienten en un estado de vulnerabilidad. El segundo, es cuando el receptor tiene empatía y logra sentir claramente las emociones de otros. Vemos la carencia de empatía en nuestra sociedad, y las madres gestantes reflejan visiblemente esta debilidad, ya que ellas solo sienten empatía con mujeres que estén en las mismas condiciones que ellas o tengan algo en común. Mayer y Salovey (2007) afirman "permite una inmediata inspección, en tiempo real, del sentimiento y de sus características" (p. 34).

Por otro lado, tenemos el análisis que trabaja la empatía, pero además logra examinar y discernir sobre los riesgos o beneficios de la acción, en ocasiones se puede llamar instinto,

anticipar sentimientos frente a la toma de decisiones, buscando qué es lo más conveniente para el bienestar. Como lo afirman Mayer y Salovey (2007) “es un proceso en el cual las emociones pueden ser generadas, sentidas, manipuladas y examinadas para ser mejor entendidas antes de tomar una decisión” (p. 34). En esta fase de la habilidad, las madres gestantes siempre realizan un análisis basado en buscar el bienestar físico, mental y emocional de su bebé, aunque para ellas no sea lo más conveniente.

En el proceso de comprensión encontramos la relación, combinación, similitud, diferencia e intensificación de conceptos y etiquetas emocionales, por ejemplo, diferenciar el amor y el enamoramiento con el fin de entender cuál es la decisión más conveniente frente a los hechos. Las madres sobreponen el amor por su bebé sobre los sentimientos que tienen hacia su pareja. Itatí (2017) afirma “yo no quiero al papá de mi hijo, pero entiendo que el niño merece conocer y recibir de alguna forma algo de cariño de parte de él” (Talleres, ver anexo 3).

2.2.5 Regular y reflexionar

La regulación y la reflexión son las últimas habilidades que trabaja la IE, se trata de poder controlar de manera consiente las emociones para fomentar el crecimiento en todas las áreas del ser humano (Mayer y Salovey, 2007). Se deben permitir y aceptar todas las emociones que se presenten –provoquen agrado o desagrado–, se deben vivenciar y entender que ellas son parte del hombre, es necesario vivir, aprender, sentir, entender y apropiarse de ellas ya que no se puede transformar lo desconocido. Las emociones y sentimientos son parte de la acción, se enseña que se debe esconder las emociones dependiendo del lugar, las personas o situaciones que se presenten, pero realmente esto produce un mensaje de confusión mental, ya que las señales que se envían al cerebro son contradictorias, por ejemplo, sonreír o saludar a una persona, cuando realmente los sentimientos son de odio o fastidio hacía ella. El poder reflexionar de manera

consiente desde la sinceridad de las respuestas emocionales trae libertad y permite evaluar la situación para buscar una solución apropiada.

Según Mayer y Salovey (2007) encontramos tres respuestas a las que el ser humano está condicionado emocionalmente: Mejorar, reprimir o dejar tal cual como está la sensación, pero sólo las personas emocionalmente inteligentes saben que deben mejorar, ya que el reprimir y mantener la sensación trae enfermedad emocional y física. Siempre debe haber un equilibrio emocional, ellas deben ser entendidas sin exagerar o minimizar su importancia.

Tener autocontrol y detenerse a reflexionar sobre las consecuencias que trae una acción no es una tarea fácil para el ser humano, y mucho menos para mujeres en estado de gestación, debido a todos los cambios físicos y emocionales que se mencionaron anteriormente, además de eso, francamente se puede observar que la población estudiada en este proyecto no tiene estrategias de autocontrol, dominio ni regulación de sus pensamientos, palabras y acciones, pero la mayoría intentan regular y reflexionar sus impulsos, tolerando las situaciones que a diario se les presentan, ya que, de manera inconsciente e instintiva quieren mantener a su bebé con vida, con salud y con bienestar. Suyay[5] (2017) afirma que “la pérdida del papá de mi bebé es un hecho impactante y difícil de controlar, pero intento estar bien porque sé que si me deprimo o lloro le hago hace daño a mi bebé (Conversación privada).

[5] Nombre indígena asignado a una de las madres gestantes participantes de los talleres realizados como parte del trabajo de campo en la Asociación Esperanza y Progreso, la cual cuenta en la actualidad con 26 semanas de embarazo.

3 Experiencias musicales

El ser humano está compuesto por cuerpo, intelecto y emoción, Valencia (2015) afirma que Willems “fundamenta su propuesta en la integración música – ser humano” (p. 9), en la cual, relaciona el desarrollo de la triple conciencia humana, –compuesta según él, por la vida fisiológica, la vida afectiva y la vida mental–, con los tres elementos fundamentales de la música: el ritmo, la melodía y la armonía.

Construyendo esta integración podemos entender que la música incide en el cuerpo, el intelecto y las emociones del hombre, pero, además, éste a su vez tiene la capacidad de usarla, intervenirla y transformarla.

Realizando esta unión, se puede observar, que estos tres elementos de la música pueden incidir en la madre gestante para que los cambios que se efectúan durante su embarazo, no generen mayores problemas, sino que al contrario sean utilizados como un medio para el disfrute y el goce durante de esta etapa, por otro lado, se debe resaltar que ellas tienen la capacidad de guardar los estímulos musicales de manera consciente o inconsciente, exteriorizarlos, razonar sobre ellos, analizarlos, conceptualizarlos y manipularlos para su beneficio.

Se considera fundamental enunciar que la música rítmicamente rápida produce en ellas alegría, entusiasmo, sienten vitalidad, energía, y ánimo para realizar alguna acción, y la música más lenta, melancólica y dulce crea estados de relajación, perciben menos tensión física y estrés, generando pensamientos positivos frente a su estado. Campbell (1998) afirma que “El ritmo cardiaco reacciona a variables musicales como la frecuencia, tempo y volumen, y tiende a acelerarse o hacerse más lento para ir al compás de la velocidad de la música” (p. 66).

Tomatis referenciado por Campbell (1998) “cree que los sonidos de alta frecuencia (3.000-8.000 hertzios o más) por lo general resuenan en el cerebro e influyen en las actividades

cognitivas como el pensamiento, la percepción espacial y la memoria. Los sonidos de frecuencia media (750 a 3.000 hertzios), dice, tienden a estimular el corazón, los pulmones y las emociones; los sonidos bajos (125 a 750 hertzios) influyen en el movimiento físico. Un zumbido bajo y monótono tiende a adormecernos; un ritmo bajo y rápido, por otro lado, nos hace difícil concentrarnos y estar quietos" (p. 35).

Se pudo observar, que hay algunos factores que influyen radicalmente en cómo se percibe la realización de las experiencias musicales, como por ejemplo: El espacio, la empatía entre las participantes y los géneros musicales usados, debido a que, no es lo mismo cuando en la experiencia se usan los géneros musicales que les gustan o frecuentemente escuchan, a música desconocida o que no les agrada.

Se ha observado que para trabajar con esta población se puede usar la música instrumental, la cual, se refiere a piezas musicales que no usan la voz, ni contienen texto, es decir, la música se hace netamente con instrumentos musicales o con el cuerpo. Además, también es posible el uso de música vocal, entendida como aquella que es producida a través de la voz, ya sea que contenga texto o no, y puede ir acompañada de un fondo instrumental, en ella podemos encontrar las melodías cantadas –con texto o sin él–, el uso de vocales, consonantes, silabas y onomatopeyas. Estos "tipos" de música pueden ser usados en todas las experiencias musicales que se presentan a continuación, buscando con ellas, permitir diferentes estímulos que ayuden a promover el desarrollo de las habilidades de la inteligencia emocional en las madres gestantes.

Dentro de la música vocal se pudo encontrar que el uso de canciones, de melodías entonadas, silbadas o tarareadas; de onomatopeyas, de vocales, consonantes y/o sílabas –entonadas o recitadas con algún ritmo–, resultan ser de gran importancia para el trabajo con esta población, ya que la voz, es un instrumento liberador, que ayuda mejorar de la estabilidad emocional en las madres y fortalece el vínculo afectivo con su bebé.

Se pudo encontrar que las canciones son con frecuencia muy usadas para la sensibilización en las madres gestantes, debido a que su característica principal es el contenido temático a partir de un texto que contiene melodía.

En la investigación se pudo observar, que las canciones permitían a las madres evocar diferentes sensaciones, significados, recuerdos y proyecciones futuras en especialmente cuando presenta alguna una conexión, asociación o relación con su vida, por lo cual, la canción se constituye como una de las herramientas principales para utilizar en las experiencias musicales que se presentarán más adelante, por brindar un espacio propicio para el desarrollo de las habilidades de la inteligencia emocional, puesto que, La audición de canciones fortalece las dos primeras habilidades –percibir y sentir, identificar y etiquetar-, y el reproducir, improvisar y componer canciones ayuda principalmente a la habilidad de expresar las emociones, de igual manera incide en las demás.

En su propuesta “la voz y el cuerpo son el instrumento número uno” (Ramírez, 2017, ver anexo 2), añade que las experiencias que más trabaja con las madres son la audición, la improvisación, la composición, la reproducción de sonidos como los (mantras) y cantos de música tradicional. Por otro lado, Valencia (2015) menciona que el trabajo que propone Willems “Se basa en la espontaneidad, la búsqueda, la imitación, la invención y la improvisación” (p. 12). Con base a estas dos posturas, se escogieron las experiencias musicales que mejor se adaptaban a la población y al objetivo general de la investigación.

Se ha encontrado que las experiencias musicales como la audición, la reproducción, la improvisación, la composición y los juegos musicales fueron esenciales para fomentar el desarrollo de las habilidades emocionales en las gestantes y sirven de estímulo para activar sus emociones, gracias a que este espacio les permitió percibir y sentir las emociones, sentimientos y estados de ánimo que se producían al realizar las experiencias musicales, al mismo tiempo

posibilitaba su identificación y su etiqueta, así como su expresión, análisis, comprensión, reflexión y regulación.

Una de las fuentes que fueron determinantes para plantear las experiencias escogidas, fue la realización del taller “Emoción maternal, una experiencia sonora”, el cual, fue llevado a cabo en la Asociación Esperanza y Progreso ubicado en la localidad de Suba, en el barrio Villa Elisa. Cabe aclarar que, las madres que hicieron parte activa de este taller en su mayoría no contaban con formación teórica musical y han tenido poco acercamiento a estas experiencias. Por tal motivo, las siguientes experiencias han sido planteadas teniendo en cuenta dichas características.

Ilustración 4. Experiencias musicales.

3.1 Audición

Distintos estudios comprueban que solamente el hecho de escuchar música influye y tiene fuerte impacto en el ser humano, ya que puede producir efectos estimulantes por medio de la vibración, la cual, instantáneamente puede causar reacciones fisiológicas. Campbell (1998) afirma "Los sonidos vibradores forman figuras y generan campos energéticos de resonancia y movimiento a su alrededor. Nosotros absorbemos esas energías, y éstas nos modifican sutilmente la respiración, pulso, presión arterial, tensión muscular, temperatura de la piel y otros ritmos internos" (p. 37).

Se cree que las mujeres que tienen un acercamiento a la experiencia auditiva durante su proceso de gestación y la usan en el parto, pueden obtener beneficios como, la reducción de las horas de parto, lo que equivale a menos horas de dolor físico, facilitando emociones positivas que reducen el estrés y la angustia, cuyo resultado produce un ambiente armonioso y tranquilo en la sala de parto y les permite canalizar la energía en el alumbramiento; el tener un parto natural, lo cual, es sumamente importante a nivel emocional, ya que, el contacto físico de las paredes vaginales con el cuerpo del bebé fortalece el vínculo afectivo; y finalmente, el no necesitar medicamentos o inyecciones que disipen el dolor o induzcan a un parto ligero, los cuales ocasionan grandes complicaciones en la salud la mamá. Cabe añadir que, los resultados de los efectos mencionados anteriormente dependen de la relación de la madre con el tipo de música o los géneros que escuchan.

"Se ha demostrado que el método de escucha Tomatis es particularmente eficaz para las embarazadas. En un estudio realizado en el Hospital Vesoul de Francia, se comprobó que las embarazadas que participaban en el programa Tomatis de cuatro semanas durante el octavo mes de embarazo permanecían menos tiempo en el hospital y tenían menos complicaciones"

(Campbell, 1998, p. 230). Los beneficios que trae el método durante el parto son: Menos cesarías y medicamentos, además las mamás que participan expresaron menos preocupación por el parto.

Tener contacto con experiencias auditivas también trae fuertes beneficios en la relación con los demás, como se ha mencionado en otras ocasiones ayuda a fortalecer el vínculo afectivo familiar y crear lasos de amistad. “Se crea el vínculo afectivo entre madre, padre y bebé con besos, palabras y canciones” (Observación, ver anexo 4).

En la experiencia auditiva, se plantea la música instrumental, ésta al no tener letra, permite una interpretación más subjetiva. la música vocal-instrumental que tiene letra permite captar más fácil el mensaje emocional que quiere dar a conocer el compositor, estás proporcionan distintos beneficios y pueden ser usadas con diferentes fines.

El pedagogo Maurice Martenot presenta tres tipos de experiencia auditiva: Pasiva, activa e interior, las cuales, se usaron dentro de los talleres con el fin de observar su incidencia.

3.1.1 Audición pasiva

“Corresponde a la escucha inconsciente, que incide en el subconsciente” (Valencia, 2015, p. 7), en la cual, no se presta atención al estímulo sonoro, pero puede ser memorizado de manera involuntaria.

El entorno brinda estímulos sonoros a cada instante provocando sensaciones positivas y negativas de manera involuntaria, ya que el canal auditivo siempre está abierto recogiendo información, por tanto, la escucha pasiva influye en las habilidades emocionales en un plano inconsciente frente a la acción, “El tálamo es el sitio adonde llegan las sensaciones y emociones, que quedaran allí en un plano no consiente; es decir que mediante un ritmo musical podemos condicionar una respuesta inconsciente automática” (Benenzon, 1981, p. 28).

En este tipo de audición se debe tener mucho cuidado, ya que, su mal uso, puede ocasionar fuertes daños y choques emocionales en las mamás, incidir en una acción, producir dolor de cabeza, tensión muscular, pérdida de la audición, confusión, estrés, ansiedad y condicionamientos de traumas por el pasado mediante la saturación auditiva, Campbell (1998) manifiesta que vivir, estudiar y trabajar en lugares de contaminación auditiva (…) produce aumento de estrés, ansiedad y cansancio.

La audición pasiva, se puede realizar con interpretaciones en vivo o a través de algún medio electrónico, influyendo en la percepción del ambiente y en la disposición de la madre frente a la acción que esté realizando, dado que, durante los talleres se pudo observar que, si las mamás se sentían cansadas o aburridas, se transformaban esos estados por medio de la escucha pasiva. Además, puede acompañar distintos momentos, por un lado, ayuda a crear ambientes de intimidad y privacidad originando estados de relajación, meditación y concentración para que las gestantes logren percibir sus emociones, por otro lado, genera espacios que activan y avivan la energía para el rendimiento de una actividad, Campbell (1998) afirma que “El sonido y la música afectan sutilmente nuestra percepción del tiempo y el espacio, y los podemos usar para acelerarnos, lentificarnos, o para modificar nuestro ambiente” (p. 73).

Al trabajar bajo esta experiencia, la música les posibilita identificar y etiquetar sus propias emociones, por medio de un proceso de autoconocimiento, con el fin de analizar los factores que generan cambios anímicos y les produce inestabilidad emocional y, por ende, tener un espacio de confianza e intimidad, lo que permite que las mamás expresen lo que sienten con sinceridad, sin temor a ser juzgadas. Durante ésta, la expresión emocional se puede realizar con actividades que no son específicamente musicales como la pintura, la escritura y a través de una valoración escrita o verbal sobre los sentimientos, emociones y estados de ánimo.

La habilidad que más se potencia es la facilitación emocional, pero depende del tipo de música que se escuche, y de la percepción de la madre frente a ésta, ya que, como se mencionó anteriormente, la música puede inducir inconscientemente –de acuerdo a sus características– a diferentes estados de ánimo, por tal motivo, es importante usar música que genere estados de relajación y tranquilidad, con el fin de inducir a la regulación y reflexión sobre el actuar por medio del equilibrio mental.

3.1.2 Audición activa

Corresponde a la escucha atenta en la que se genera un proceso cognitivo, basado en el reconocimiento consiente del estímulo auditivo y su afectación emocional, Benenzon (1981) afirma que "sólo a nivel cortical es posible apreciar conscientemente una música" (p. 28), por tal motivo, cuando las madres escuchan una canción u obra en un momento determinado centrando su atención para el disfrute auditivo, logran captar la información afectiva que brinda el emisor. "La música es precisamente disponer una actitud de escucha" (Entrevista citada, ver anexo 2).

El escuchar música trae fuertes efectos a nivel cognitivo, ya que provoca un aumento del rendimiento intelectual modificando las estructuras de las redes neuronales en el cerebro, mejorando la concentración, la creatividad, la memoria y los procesos de aprendizaje, los cuales, contribuyen a elevar la autoestima, fortalecer las relaciones interpersonales y potenciar otras destrezas. Campbell (1998) afirma "En todo el mundo se valoran más los efectos especiales de la música, sobre todo de la de Mozart y sus contemporáneos, en la creatividad, el aprendizaje, la salud y la curación" (p. 18).

La escucha activa, ayuda a que las madres puedan identificar y etiquetar el mensaje emocional que quiere expresar el emisor, así como, las emociones que esta experiencia les produce cuando las relacionan con algún área de su vida, ayudándoles a determinar en qué estado

emocional se encuentran, ya que, la memoria emocional ocasiona recuerdos de circunstancias que han tenido en el pasado e induce a la imaginación de lo que sería su presente y futuro si hubieran tomado decisiones distintas.

Por medio de esta experiencia es posible que las madres expresen las emociones identificadas de manera consiente a través de otros elementos expresivos como la danza, la pintura y la escritura.

De acuerdo con los planteamientos que se han venido realizando, las mamás desarrollan la capacidad de escoger cuál repertorio les proporciona emociones positivas y les brinda estabilidad para realizar sus actividades, de manera que, pueden dominar sus impulsos para tomar decisiones que les generen bienestar y salud emocional a ellas y a sus bebés, rechazando el repertorio musical que posiblemente les produce descontrol emocional. “Escuchar bien genera una gama de efectos positivos, entre ellos un mejor control vocal, más energía, mejor disposición” (Campbell, 1998, p. 54). Por consiguiente, la escucha activa ayuda potenciar la energía del cuerpo, la mente y la emoción para realizar actividades con excelencia.

3.1.3 Audición interior

Surge a partir de la audición pasiva y activa, son todos los sonidos que se han memorizado de manera consciente e inconsciente desde el vientre, los cuales emergen en ocasiones de forma instantánea y otras veces llegan provocados por el recuerdo emocional. Es la escucha interior mental que no necesita estímulo auditivo externo en el presente, Martenot citado por Valencia (2015) afirma que “Es la audición mental, la escucha; no es solamente imaginar notas sino escuchar y recibir los sonidos de la imaginación (…) la base de la audición estará en crear atención auditiva desde el silencio, precedida de un estado de relajación y de receptividad” (p. 7). Podríamos asociar la audición interna al proceso mental de escucharse así mismo.

Cuando se es consciente de que el hombre tiene guardado en su memoria un banco de sonidos, y que éstos, a su vez, pueden modificar su estado emocional, la percepción y la sensación juegan un papel fundamental, puesto que, permiten realizar un proceso de autoconocimiento y autorreconocimiento, en otras palabras, es captar efectivamente el mensaje emocional interno a través de los sonidos que emergen inconscientemente. Cabe aclarar que, para fomentar el desarrollo de esta habilidad, debe haber un trabajo constante de meditación, reflexión y relajación.

Cuando las madres gestantes tienen espacios para dicho proceso, empiezan a identificar música que ha sido guardada en su memoria, y al recordarla, identifican las emociones que manifiesta la música, permitiendo conocer y reconocer sus características, cualidades, actitudes y conductas, dado a que, la música interna refleja parte de la personalidad de un individuo.

Una vez realizado el conocimiento y reconocimiento emocional, las gestantes pueden expresar con claridad y certeza las emociones que las acogen por medio de música vocal e instrumental. Se puede observar que, las madres que participaron en los talleres presentan un poco de timidez frente a la actividad, puesto que, en esta etapa, la habilidad expresiva no sólo requiere de autoconfianza y seguridad, sino también de afinidad y confianza con los demás oyentes.

Esta experiencia ayuda al crecimiento de la inteligencia emocional en las madres gestantes, debido a que el oído aísla, bloquea y elimina los estímulos externos que estén ocasionando incomodidad o estrés mediante un estado de concentración interna, el cual, centra la atención en el sonido mental, facilitando emociones que general estabilidad. Cuando las madres tienen contacto con esta experiencia, pueden reconocer el repertorio que tienen memorizado y el que deben aprender, para que en el momento que deban afrontar alguna situación, dificultad o conflicto puedan evocarlo, y el oírlo internamente les ayude a controlar y dominar sus impulsos.

Aunque se tiene poca conciencia sobre este tipo de audición, es notable su influencia inconsciente en las habilidades debido a la impresión que produce el recuerdo musical, éste puede tener un efecto aliviador o aflictivo sobre la emoción, la mente y el cuerpo. Se espera que con la música adecuada haya un resultado exitoso, para que en el momento en que se suscite un conflicto, ellas puedan regular sus emociones, y a través de la reflexión interna consigan una postura objetiva que origine posibles soluciones.

3.2 Interpretación musical

La interpretación musical es el proceso mediante el cual se ejecuta expresivamente una obra musical, por medio de un instrumento, el cuerpo y/o la voz[6], es decir es el "Proceso por el cual un ejecutante traduce una obra de notación a un sonido artísticamente válido" (Latham, 2008, p. 781).

Se plantea abordar la interpretación de música vocal e instrumental desde dos vías que se consideran pertinentes para el trabajo con esta población, por un lado, la reproducción por imitación, y por el otro, la interpretación de grafías, las cuales, se constituyen como experiencias óptimas que permiten aportar elementos musicales a las madres, para que ellas posteriormente los puedan usar al improvisar y/o al componer.

La emisión de sonidos por medio de su voz, brinda grandes beneficios emocionales, físicos y mentales a las madres, ya que, la respiración compromete la acción de inhalar y exhalar, permitiendo que la sangre circule con mayor fluidez, suprimiendo tensiones musculares y liberando endorfinas[7], produciendo estabilidad emocional. Además, no podemos dejar de lado su fuerte poder vibratorio, Campbell (1998) afirma que "La voz humana es un instrumento de

[6] Aunque éstos dos últimos podrían estar encasillados en el término instrumentos, se hace la separación con el ánimo de resaltarlos, debido a que son de vital importancia para trabajar con la población de madres gestantes.
[7] Hormonas que producen sensaciones de bienestar como la relajación.

curación muy notable, es nuestra herramienta sónica más accesible. La más ligera expresión vocal masajea el tejido muscular del tórax y lo hace vibrar desde dentro" (p. 83). De igual forma, en esta experiencia, la voz se puede usar como un elemento expresivo que permite a las madres liberar sus emociones, desahogarse y sacar los sentimientos que pueden estar ocasionando inestabilidad. Campbell (1998) afirma que "Los sonidos vocales también estabilizan las emociones (…) todas las formas de vocalización pueden ser terapéuticas, entre ellas cantar, (…). Pero he comprobado que ninguna se compara con la entonación de vocales" (p. 91).

De igual forma, se plantea usar el cuerpo como un instrumento sonoro, trabajando el ritmo como elemento principal por medio de técnicas como el body percussion, en donde se hacen diversos ritmos con diferentes partes del cuerpo. Con respecto a esto, durante los talleres realizados como parte del trabajo de campo, se pudo notar que las madres mostraban bastante interés por los ejercicios que involucraban el cuerpo, lo que las llevaba a participar, sin sentir miedo o timidez al imitar, crear, o improvisar ejercicios rítmicos, por el contrario, mostraban emociones de alegría, agrado y satisfacción, además, se podía observar un estado de flujo en el que podían expresar con mayor facilidad sus emociones.

También se propone en esta experiencia hacer uso de instrumentos que sean de fácil interpretación, con el ánimo de que ésta no se convierta en algo traumático, sino que, por el contrario, les permita expresar sus emociones más profundas y disfrutar al máximo de ese espacio. Algunos de los instrumentos que podrían contribuir a ello son "las flautas, las zampoñas, todo lo que tenga que ver con el aire y que ellas tengan que sentir la sensación de respirar y de exhalar, es decir, tener un acto que comprometa el cuerpo, que comprometa la respiración, que comprometa el estar" (Ramírez, 2017, entrevista citada, ver anexo 2), además, se propone el uso de instrumentos de percusión como tambores, panderetas, xilófonos, maracas, y demás.

Se estima que esta experiencia puede contribuir al fortalecimiento del vínculo afectivo con el bebé, dado que, al realizar la ejecución musical, de cierta forma la madre involucra física y emocionalmente a su hijo y al mismo tiempo lo estimula mediante sus acciones corporales y/o vocales.

3.2.1 Reproducción por imitación

Se propone como una experiencia en la que se copia una acción musical emitida por otra persona –en este caso el tallerista u otro participante del taller–, buscando que ésta sea repetida de la manera más aproximada posible, siendo en sus inicios un hecho consciente, y con la repetición se vuelve un reflejo natural, el cual puede ser modificado o transformado. Valencia, (2015) referenciando a Martenot dice que la imitación "permite la expresión y la espontaneidad anterior al automatismo del aprendizaje, facilitando la adquisición de otros automatismos que conducen a la lectura expresiva y espontánea, mediante la rapidez de los reflejos" (p. 4).

Los sonidos vocales y las canciones que se realizan por medio de la imitación permiten un estado de relajación y concentración interna, cuando las mamás entran en él, pueden percibir y sentir su propia voz, la cual, puede incidir en sus emociones al tiempo que les proporciona información afectiva sobre su estado. Se puede observar que en el taller "Emoción maternal, una experiencia sonora" la imitación y la repetición de música vocal, permitió en las mamás un proceso de autoconocimiento y reconocimiento, puesto que, empiezan a identificar las emociones que las acoge. Por medio de este ejercicio, se pudo determinar que algunas de las madres del grupo de estudio sienten miedo, inseguridad y temor cuando usan la voz como elemento expresivo. Suyay (2017) comenta "me da pena cantar y hacer esos sonidos, creo que siento miedo a que los demás escuchen mi voz" (Conversación privada).

La imitación vocal esta apoya en la expresión emocional, aunque principalmente se genere una copia de la acción del emisor, a través de la imitación las gestantes memorizan y exploran diversos referentes sonoros para evocar distintas emociones, y así pueden utilizarlos para expresar sus necesidades, pensamientos, emociones y sentimientos en un espacio dispuesto para ello.

El análisis consiente emocional, permite que las mamás regulen y reflexionen sobre la importancia de la voz y el uso de la palabra en las relaciones intra e interpersonales, se puede visualizar que por medio del aprendizaje de canciones y sonidos vocales con la imitación, las ayuda no sólo a expresar sus emociones, sino que además, les permite crear estados seguridad y control frente a sus acciones y la toma de decisiones, puesto que, evalúan que impulsos y acciones les ayudan a su crecimiento emocional.

Cabe añadir que, el primer vínculo se crea en el vientre materno, entre mamá y bebé. Inicialmente el vínculo es establecido por la voz de la mamá, Ramírez (2017) afirma “se creó un vínculo tan lindo desde la gestación que ahorita en la vida cotidiana sigue, sin que haya un mediador, va fluyendo en ellos” (Entrevista citada, ver anexo 2).

Se debe enunciar que, al inicio de las experiencias vivenciadas por la voz, se pueden caracterizar tres grupos de gestantes, observados en los talleres realizados como trabajo de campo, el primer grupo, son mamás que aunque querían participar en la experiencia, detenían el sonido y cantaban muy suave reprimiendo sus sentimientos. El segundo grupo, son mamás que se reían cuando cantaban, mostrando emociones de inseguridad y sentimientos variables e indefinidos. El tercer grupo, son mamás que constantemente dispersas y desconcentradas, se distraían con facilidad, no les gustaba cantar o realizar los ejercicios en el que se involucrara la voz, porque temían, verse ridículas frente a las demás.

Después de varios talleres, fue notorio el cambio de los tres grupos identificados anteriormente, las madres del primer grupo lograron hablar, cantar y usar su voz para expresarse libremente, sin bloqueos o miedos mentales; en el segundo grupo, se observó más tranquilad, seguridad, serenidad y confianza frente a la experiencia; y el tercer grupo, empezó a mostrar interés y participación frente a las actividades. Cabe anotar que, cuando las mamás lograron memorizar, interiorizar y apropiar las canciones, melodías o sonidos, sentían más confianza para usar lo aprendido en búsqueda de bienestar para su bebé y ellas.

De la misma manera se debe resaltar que por medio de la imitación vocal clara, el receptor recibe un mensaje emocional lúcido, “la dinámica vocal refleja verdaderamente la psicodinámica. Cada emoción tiene su expresión vocal” (Campbell, 1998, p. 94), el cual permite a las madres percibir e identificar las emociones que proponen las canciones, realizando un análisis y comprensión, para usarlas como un medio en el fortalecimiento de los lasos afectivos con su bebé.

3.2.2 Interpretación de grafías

La interpretación de grafías trata del reconocimiento sonoro por medio de imágenes, las cuales tienen un significado o código particular, que permite identificar el mensaje sonoro, mediante el canal visual, para luego ser interpretado por la voz, el cuerpo o un instrumento musical.

En esta experiencia se plantea, usar imágenes que ayuden a emitir sonidos del entorno, es decir, sonidos naturales y artificiales que no sean difíciles de identificar y expresar, una vez vivenciado el ejercicio, se puede realizar, la percepción e identificación de las emociones por medio del lenguaje facial y corporal con fotografías que tengan una conexión, y estas a su vez puedan ser interpretadas con algún sonido.

Desde esta experiencia, se pudo observar en los talleres realizados como trabajo de campo, que las madres comprenden e identifican fácilmente las emociones, por medio imágenes que se asociaban con su estado y una vez identificaban el mensaje emocional, interpretaban las imágenes con sonidos vocales, realizando variaciones en intensidad melódica. Campbell (1998) afirma "La música combinada con imágenes guiadas ha sido muy útil para hacer aflorar a la superficie emociones profundamente sentidas, pero no expresadas" (p. 250).

3.3 Improvisación

La improvisación es una expresión musical rítmica y/o melódica espontánea, la cual, surge a partir de la interiorización de sonidos memorizados por medio de la audición y la reproducción, este reflejo involuntario tiene variaciones, transformaciones y combinaciones que se originan libremente. Campbell (1998) afirma que "De forma misteriosa, la música llega a las profundidades del cerebro y el cuerpo que inducen a expresarse a muchos sistemas inconscientes (p. 179).

Ramírez (2017) por su parte afirma que "repetir las canciones de siempre, a mí me parce que desdibuja un poco la intención de lo que hacemos como artistas" (Entrevista citada, ver anexo 2). A partir de este planteamiento, se propuso en el taller "Emoción maternal, una experiencia sonora" realizar un acercamiento a la improvisación de música vocal e instrumental para el crecimiento de las habilidades emocionales en las gestantes, para de esta forma, reunir las ideas musicales que fueran apareciendo para continuar posteriormente a la experiencia compositiva, en la cual, su pretensión era crear una canción para el bebé.

Se pudo observar que las mamás que tienen un crecimiento consciente de las habilidades percibir, sentir, identificar y etiquetar, pueden exponer, manifestar y exteriorizar libre y creativamente sus emociones, sentimientos y estados de ánimo, puesto que "La improvisación

está presente en los diferentes momentos de la vivencia musical, expresa estados del alma o bien, posibilidades musicales, toma partido en los diferentes procesos tanto vocales como instrumentales" (Valencia, 2015, p. 15).

Se estima que la improvisación musical en las gestantes inicialmente puede involucrar el trabajo rítmico con el cuerpo, ya que, a través de la realización del taller que se llevó a cabo como parte del trabajo de campo, se pudo observar que mostraban mayor seguridad e interés al realizar actividades de este tipo que al hacerlo por medio de su voz o algún instrumento, debido al poco acercamiento a ese tipo de vivencias. Valencia (2015) afirma que "La improvisación da más importancia a la intensidad en la expresión y al impulso vital que a la forma, especialmente en la improvisación rítmica, puesto que, si ésta es espontánea y expresiva, la improvisación melódica será más fácil" (p. 4).

Esta experiencia induce a una reacción favorable en las mamás, ayudando a la regulación de sus emociones, puesto que al expresarlas se reduce el estrés y la ansiedad, permitiendo mayor circulación de energía corporal para dar lugar a la relajación y a la elevación de su estado anímico, ya que, la libertad, el desahogo, la espontaneidad y la expresión emocional que en ésta se brinda, permite activar la creatividad debido a que la música no tiene que ser memorizada.

Se cree que esta vivencia es una de las más apropiadas para trabajar con esta población, debido a que, en el análisis del taller "Emoción maternal, una experiencia sonora", se pudo notar que en comparación a las demás experiencias brindadas, en ésta, las mamás presentaron mayor interés, confianza, participación, disfrute y bienestar.

Cabe resaltar que, esta experiencia también puede contribuir fortaleciendo el vínculo entre mamá y bebé, debido a que, cuando las gestantes improvisan con el nombre del bebé y crean diferentes formas de comunicación musical con él, se va estableciendo un proceso de aceptación, reconocimiento y comprensión sobre su estado, dando lugar a reflexionar sobre la importancia

del cuidado, afecto y cariño que deben brindar a su hijo, puesto que observan y reconocen, que aunque él no haya nacido aún, percibe y siente desde el vientre, por tanto, ellas son las responsables de ayudarlo a construir su identidad incluso desde que se está gestando.

3.4 Composición

La composición se puede definir como un proceso creativo del cual surge una pieza musical. Esta experiencia puede contribuir en gran medida a la tercera habilidad de la inteligencia emocional, ya que, permite a las madres gestantes expresar sus emociones, sentimientos, estados de ánimo, sensaciones, pensamientos e ideas, por ende, al componer, las madres por el estado de sensibilidad en el que se encuentran pueden imprimir un alto contenido emocional a sus creaciones musicales.

Ramírez (2017) afirma que “sacar con las mamitas sus propios cantos, improvisar, que creen, eso es algo que las empodera un montón, porque todos somos seres musicales por naturaleza, tenemos implícito el ritmo en el cuerpo y en el habla, entonces ¿por qué no intentar sacar con las mamitas sus poderes?, y con las mamitas es maravilloso, ya que, cuando se desinhiben un poco, uno se sorprende de lo que hacen” (Entrevista citada, ver anexo 2).

El ejercicio compositivo, se puede realizar con mayor facilidad mediante la creación de canciones dirigidas al bebé, ya que, se pudo notar –a través del taller llevado a cabo– que la forma más conveniente para iniciar su construcción es mediante la escritura de un poema, en el cual, se requiere que la madre imprima y exprese sus emociones hacia el bebé por medio del uso de lenguaje escrito, para posteriormente agregar una melodía y tal vez una armonía con ayuda del tallerista. Cabe añadir que, durante la realización del taller “Emoción maternal, una experiencia sonora” se hizo necesario –antes de realizar la composición– incentivar en las gestantes la reflexión sobre el poder del uso adecuado de las palabras en las relaciones intra e interpersonales,

dado que, se observó, que la población usaba con frecuencia palabras negativas y agresivas frente a su estado y su entorno.

Esta experiencia también puede contribuir a potenciar la empatía entre las participantes de los talleres que se puedan realizar, generando un fortalecimiento en las relaciones interpersonales, puesto que, el resultado musical obtenido puede ser expuesto ante las demás madres, creando un espacio para que se desinhiban y liberen sus emociones. Durante el taller realizado como parte del trabajo de campo, se evidenció cierta inseguridad por parte de las gestantes al exponer el resultado musical, aunque todas participaron activamente en la elaboración de la composición, la mayoría de ellas se sentían incomodas al exponerlo frente a los demás, sin embargo, se prevé que si se trabaja este tipo de experiencias con mayor frecuencia, muy seguramente las mamás van a fortalecer su autoestima, produciéndoles confianza, valor y seguridad frente a lo que hacen, lo que les permitirá disfrutar más esta experiencia.

En conclusión, el tener contacto con la composición musical puede traer beneficios que les permitan desarrollar las habilidades emocionales, siendo el expresar lo que sienten por medio de una obra musical –especialmente vocal– la habilidad que prime al realizar esta experiencia.

3.5 Juegos musicales

El juego es una actividad de disfrute y diversión que se realiza para ejercitar una destreza, en él, se “expresa de manera completa, cuerpo, alma e inteligencia dentro de un clima de alegría y de confianza que abre todas las posibilidades a la creación” (Martenot citado por Valencia, 2015, p. 4).

Esta experiencia permite transformar la percepción del espacio y crea distintas sensaciones placenteras en el ambiente, produciendo relajación y mitigando las tensiones que no permiten exteriorizar lo más profundo del sentir, por lo cual, ayuda a que las madres se conecten y

participen de la mejor forma en las actividades, para así poder explorar el mundo emocional sin límites ni restricciones –sobre todo mentales–, estableciendo estados de alegría y gozo.

Se cree que esta experiencia ayuda a desarrollar la habilidad de identificar y etiquetar las emociones propias y las de los demás, debido a que –como se observó en el taller "Emoción maternal, una experiencia sonora"– gracias a la relajación que ésta produce, las madres pueden describir las emociones que se perciben en el ejercicio musical y su efecto en ellas. De igual forma, fomenta la expresión libre y espontánea de las emociones, ya que, produce seguridad en las gestantes por su esencia artificial, debido a que en esta no hay miedo a cometer errores, pues no influye directamente en la realidad. Además, promueve instantáneamente la imaginación y la creatividad, cambiando la forma de ver la realidad, ya que este, posibilita asumir otros roles, favoreciendo la creación de estrategias para superar los límites. Cabe mencionar que sus reglas no impiden la libertad expresiva, puesto que se convierten en un incentivo para lograr los objetivos propuestos.

Cabe añadir que el juego musical mejora las relaciones interpersonales de las madres, ya que el juego constituye una forma agradable de relacionarse con el espacio y con las demás personas, pero más importante aún, por medio de éste, las gestantes pueden adquirir y estimular emociones que la ayudan a fortalecerse a sí misma, dado que, al quitar bloqueos mentales, aumenta la seguridad, la confianza y la autoestima.

Por otro lado, resulta pertinente mencionar que, al producir estados relajantes, esta experiencia puede tener gran influencia en la regulación emocional, puesto que, la mente se oxigena y se liberan endorfinas, reduciendo los niveles de cortisol producidos por el estrés y la ansiedad, aumentando la motivación, la concentración y la energía, permitiendo la autorregulación. Cabe enunciar que tras realizar o tener contacto con esta experiencia, se facilita

la reflexión emocional al comparar lo que sucede durante ella con lo que se puede presentar en la realidad.

Para esta investigación se ve al juego musical como una experiencia que ayuda a desarrollar las habilidades de la inteligencia emocional en madres gestantes debido a su condición lúdica y didáctica, brindando grandes beneficios a la población, ya que, ésta tiene la particularidad de poder llevarse a cabo individualmente o inmersa en las otras experiencias, permitiendo con ello, una versatilidad que podría ponerla en un plano superior y/o de conexión con las demás.

Conclusiones

A partir de la presente investigación se puede concluir que las experiencias musicales resultan ser de gran importancia para promover el desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional en madres gestantes, puesto que éstas, permiten realizar un proceso de autoconocimiento, automotivación y autocontrol, brindando mayor seguridad, empatía, crecimiento de la autoestima y el fortalecimiento de los vínculos afectivos con su bebé y su entorno familiar, lo que contribuye al equilibro, estabilidad y crecimiento emocional de las madres que tengan acceso a dichas experiencias.

Se pudo observar que, durante la gestación, las madres pasan por una serie de cambios físicos y psicológicos que repercuten directa e indirectamente en su estabilidad emocional, ya que su cuerpo, se ve en la necesidad de adaptarse a su nuevo estado, esto, con el fin de brindar las condiciones óptimas para un sano desarrollo del bebé que está en camino. Además, se encontraron algunos factores externos que también pueden influir sustancialmente en sus emociones, sentimientos y estados de ánimo, los cuales, giran en torno a la aceptación o rechazo de su estado por parte de su entorno sociocultural y/o familiar, su contexto socioeconómico, su edad y su salud, y la relación con el padre de su hijo.

En cuanto a las habilidades de la inteligencia emocional que se buscan promover, se encontró que algunos teóricos han realizado algunos planteamientos al respecto, siendo éstos de gran utilidad y sirviendo de referente para determinar las que aquí serían abordadas, sin embargo, surgió la necesidad de llevar a cabo algunas adaptaciones que se consideraron pertinentes, con el ánimo de contribuir de la mejor forma a la inteligencia emocional de las madres gestantes. Por consiguiente, las habilidades con las que se decidió trabajar fueron: Percibir y sentir; identificar y etiquetar; expresar; facilitar, analizar y comprender; y finalmente, regular y reflexionar.

A través de las distintas fuentes consultadas durante la investigación, se pudo inferir que, aunque son muchas las actividades musicales posibles de trabajar con esta población, se pueden clasificar en cinco experiencias que –bajo la postura personal de la autora– se convierten en las de mayor incidencia emocional en las madres gestantes, posibilitando el óptimo desarrollo de las habilidades de la inteligencia emocional de las mismas. Estos cinco tipos de experiencias a las que se llegaron fueron: La audición, la interpretación, la improvisación, la composición y los juegos musicales.

Una de las fuentes de consulta más importantes resulta ser el taller "Emoción maternal, una experiencia sonora", el cual, fue realizado como parte del trabajo de campo dentro de la investigación, siendo éste el espacio propicio para acompañar e intervenir una pequeña muestra de la población. A partir de esta experiencia –de contacto directo con madres gestantes– se pudo obtener información valiosa y verídica sobre diversos temas de interés para el proyecto, los cuales, contribuyeron a encaminar de la mejor forma la investigación, permitiendo además, observar la reacción de las madres frente a los estímulos presentados, dando luces sobre la efectividad, pertinencia y relevancia de las actividades realizadas, así como, de la importancia de llevar a cabo este proyecto.

Se estima que el presente proyecto pueda servir de referente y motivante a futuras investigaciones que centren su foco de interés en brindar espacios de formación emocional a partir de experiencias musicales, principalmente en madres gestantes de distintas características –lactantes, adolescentes, solteras y/o cabeza de hogar, etc.–, las cuales, de acuerdo con las condiciones que se mencionan a lo largo del trabajo, pueden requerir de intervenciones que suplan sus necesidades de forma más específica. Por otra parte, también se considera importante indagar –en próximas ocasiones– sobre los efectos y repercusiones que pueda traer al bebé el

estímulo emocional que se proporciona a la madre por medio de las experiencias musicales aquí planteadas.

Finalmente, cabe resaltar que este trabajo se constituye como un primer paso en miras de la construcción de un camino que proporcione equilibrio, estabilidad y crecimiento emocional a partir de la sensibilización con diferentes experiencias musicales, dirigido principalmente a las madres gestantes y a su incidencia indirecta en el bebé, sin descartar su aplicabilidad en otros tipos de población. De igual forma, se establece como un campo de acción a explorar por parte de los pedagogos musicales –en los que se incluye a la autora de esta investigación–, quienes desde su quehacer profesional pueden contribuir a la edificación de sociedad.

Referencias

Aguirre, C. (2012). *Psicoprofilácxis obstétrica y estimulación prenatal.* Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles Chimbote.

Benenzon, R. (1981). *Manual de musicoterapia.* Barcelona: Paidós.

Bosch, M. (2009). *La danza de las emociones.* Madrid: EDAF.

Campbell, D. (1998). *El efecto Mozart.* Barcelona: Urano S.A.

Cauas, D. (Junio de 2003). *Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación* . Recuperado el 16 de Octubre de 2017, de https://dcauas.files.wordpress.com/2013/06/tesis-daniel-cauas.

Davis, K. (2007). *Tu embarazo semana a semana.* Bogotá, Colombia: Panamericana.

Díaz, R., & Aguilar, V. (Enero-Febrero de 1999). *Estrés y emabarazo*. Revista De La Asociación Dental Mexicana, LVI.(1.), 28.

Gardner, H. (1993). *Estructuras de la mente- la teoría de las inteligencias múltiples.* Nueva York : Basic Books, división de Harper Collins Publisher Inc .

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional.* New Your: Kairós.

Grupo Editorial Océano. (s.f). *Programa de formación de padres. Maternidad, 1*. Barcelona, España: Oceano.

Lathan, A. (2008). D*iccionario enciclopédico de la música.* México : Fondo de cultura económica.

Marchofdimes. (Marzo de 2009). *marchofdimes-nacersano*. Recuperado el 12 de Octubre de 2017, de http://nacersano.marchofdimes.org/embarazo/las-mascotas-y-otros-animales-durante-el-embarazo.aspx

Matiz de Luna, G. (2003). *Embarazo feliz y cuidados del recién nacido.* Bogotá, Colombia: intermedio.

Mayer, J., & Salovey, P. (2007). *Manual de inteligencia emocional.* Madrid: Pirámide (Grupo Anaya S.A).

Plasencia, J. (2006). *Vive tus emociones.* Barcelona: Urano.

Ramírez, E. (2017). *Entrevista realizada como parte del trabajo de campo*. Bogotá, Colombia.

Rodríguez, D. (2016). *El heraldo*. Recuperado el 14 de Octubre de 2017, de Así es el panorama de la mamá en Colombia: https://www.elheraldo.co/local/asi-es-el-panorama-de-la-mama-en-colombia-194772

Rodríguez , L., y Vélez, X. (s.f). *Manual e estimulación en el útero, dirigido a gestantes.* Universidad de Azuay - Tesis. Ecuador.

Thayer, R. (1989). *The Biopsychology of Mood and Arousal.* New York: Oxford University Press.

Valencia, G. (Febrero de 2015). *Los pedagogos musicales del siglo XX*. Material de apoyo paradigmas.

Valencia, G. (Enero-Junio de 2015). *Corpus teórico - Edgar Willems*. (Pensamiento), (Palabra) Y Obra, 13(13), 6-19.

Anexos

(Contenido del CD)

- Anexo 1. Carta dirigida a ESIMED.
- Anexo 2. Entrevista a Esmeralda Ramírez.
- Anexo 3. Taller “Emoción maternal, una experiencia sonora”, realizado en la Asociación Esperanza y Progreso.
- Anexo 4. Observaciones realizadas en Compensar.