

**PENTAGRAMA DE PERCEPCIONES: VIVENCIAS DE UN GRUPO DE
ADOLESCENTES EMBARAZADAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MUNICIPAL LUIS DELFÍN INSUASTY RODRÍGUEZ - INEM DE SAN JUAN DE
PASTO**

Trabajo de Grado para Optar al Título de Psicólogos

**HÉCTOR ALEXANDER ARCOS CAICEDO
FRANCO JAVIER OBANDO BRAVO**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SAN JUAN DE PASTO**

2014

**PENTAGRAMA DE PERCEPCIONES: VIVENCIAS DE UN GRUPO DE
ADOLESCENTES EMBARAZADAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MUNICIPAL LUIS DELFÍN INSUASTY RODRÍGUEZ - INEM DE SAN JUAN DE
PASTO**

Trabajo de Grado para Optar al Título de Psicólogos

HÉCTOR ALEXANDER ARCOS CAICEDO

FRANCO JAVIER OBANDO BRAVO

Asesor:

Ps. Gilberto Carvajal Guzmán

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SAN JUAN DE PASTO**

2014

NOTA DE RESPONSABILIDAD

“Las ideas y conclusiones aportadas en éste trabajo de grado, son responsabilidad exclusiva de los autores”

Artículo 1° del acuerdo No 324 de octubre de 1966 emanado del Honorable Consejo Directivo de la Universidad de Nariño

Nota de aceptación

Presidente de Tesis

Jurado A

Jurado B

San Juan de Pasto, Julio de 2014

AGRADECIMIENTOS

*A mi Sari su existencia le da sentido a la mía, su vida es la razón de todas mis razones,
bendito soy cuando te escucho y tú me hablas.*

*A mi muñequita su presencia fortalece cada uno de mis proyectos y su amor hace brillar
mi energía.*

*A Alex compañero de aventuras, perdón por los malos momentos, gracias por
acompañarme en este bonito viaje, vos le diste un toque de bondad a este proyecto.*

*A mi querido y gran maestro Gilberto usted es un guía espiritual, un gurú, gracias por todo
su apoyo, sus sabios concejos perduraran en mi mente por siempre.*

*A mi padre la tinta de mis poemas épicos, el eterno guerrero que con su dulce y firme voz
me enseña a ser cada día más fuerte, el héroe que me guía por senderos florecidos sin
heridas.*

*A mis madres su amor y apoyo incondicional eran la droga que me despertaba en las
largas noches de desvelo y la compañía que ilumina cada uno de mis actos con pinceladas
de ternura y cariño.*

A mis hermanos por todo su amor y comprensión.

*A Merceditas por sus bendiciones que las pude sentir y vivenciar como melodías que
transforman.*

*Al parche verde (Diego y Burgos), estos locos poetas son testigos de mi locura y mi pasión
por la poesía, en ellos encontré ese tesoro oculto y mágico llamado hermandad.*

*A mi gran amigo Pacho en vos fortalezco mi pasión por el conocimiento, un gran
musicoterapeuta que orientó este sueño.*

A Erica y Saira por sus aportes, que bonita energía irradian estas grandes colegas.

A Ximena tu trabajo le dio luz al mío.

*A la profe Clarita, una gran docente y amiga, gracias por su apoyo, ojalá la vida me guíe a
encontrarme de nuevo con su amistad.*

*A doña Estela y a Gloria grandes mujeres, gracias por su hospedaje, por demostrarme la
grandeza de sus virtudes, han formado a un gran profesional, en ustedes comprendí ese*

lado bondadoso de Alex, y me hicieron ver lo mucho que tenemos en común, que ojala siempre brille el amor y la paz en su vida.

A Laura y Sofi por ser el motor de mi compañero, mil gracias.

A las psicólogas practicantes del INEM por facilitarnos los espacios,

A la institución educativa INEM por acogernos y brindarnos todo lo necesario para cumplir este sueño

A las adolescentes embarazadas que compartieron sus vivencias, sentimientos y emociones de una manera tan fluida y colaboradora que hicieron de esta aventura un camino trascendental y mágicamente espiritual.

A los señores jurados, grandes amigos, que con sus sabias orientaciones hicieron que este trabajo se convirtiera en una de mis pasiones, mil gracias Álvaro y Alejandro, en ustedes aprendí la importancia de hacer con pasión y deseo cada proyecto emprendido.

A Sandrita y a Charito por brindarme todo el apoyo académico y por toda su atención.

A ti por leerme, por citarme, por darle vida a este escrito, por permitirme habitar en tu palabra, gracias amigo/a lector/a.

Damas y Caballeros de la manera más humilde y virtuosa permítanme presentarles mi tesis, escrita con melodías, trasnochos y con lo mejor de mi existencia, espero sea de su agrado....

Cordialmente,

Franco Javier Obando Bravo

*La vida trae consigo una infinidad de maravillas,
diversas oportunidades y grandes motivaciones.
La mayor gracia de Dios mi familia,
Laura gracias por tu paciencia, dedicación y amor infinito.
A nuestra Sofí, muestra de amor y entrega.
A mi mamá por ser valiente, estricta,
amorosa, mujer luchadora que me formó como persona.
A mi tía, quien ha luchado para brindarme un buen futuro.
A Sonia y Eliana, gracias por acogerme y apoyarme en muchas de mis situaciones.
A José, hombre amable y gentil. gracias por todo.
Al grupo musical Angeluz,
conjunto de músicos que me han enseñado a sentir cada nota y atreverme sin miedo.
A Franco, hombre lleno de virtudes compañero de camino, amigo de corazón,
rodeado de muchas mujeres, a su familia, Sandra y Sarita grandes maravillas,
mujeres anhelantes y llenas de vida.
A su Madres y a su Padre, gracias por su hospedaje,
por acogerme en su seno y mostrarme un hermoso municipio.
A Gilberto, camino y guía de la investigación.
A los asesores, Álvaro y Alejandro, profesionales y amigos,
que ayudaron en la construcción del proceso.
A Erika, Saira y Francisco, gracias por sus aportes.
A todas aquellas personas significativas, que aunque no son nombradas
están muy presentes en cada línea de mi vida.
En fin, luego de un largo caminar, con una reverencia,
les presento un trabajo lleno de pasión, de esfuerzo y de muchas gratificaciones.*

*Con cariño
Alexander Arcos Caicedo*

RESUMEN

El objetivo del presente proyecto fue re-conocer las vivencias de un grupo de adolescentes embarazadas de la Institución Educativa Municipal Luís Delfín Insuasty Rodríguez - INEM de Pasto mediante la música. La investigación se orientó bajo la concepción del paradigma cualitativo, con un enfoque hermenéutico y un diseño fenomenológico que permitió comprender el contacto con sí mismas en las participantes, mediante el uso de la música como herramienta vivencial, facilitando la percepción y toma de conciencia sobre sí mismas y su entorno, descubriendo sus propios recursos y vislumbrando el significado que puede tener este evento para su crecimiento y así asumir de manera satisfactoria las situaciones de la vida.

Para ello, las técnicas de recolección de información fueron la observación directa, la historia de vida como técnica narrativa, los talleres con registro de tarjetas y la entrevista semiestructurada.

Palabras clave: Percepción, Vivencia, Adolescencia, Embarazo Adolescente y Contacto Musical.

ABSTRACT

The aim of this project was to re-learn the experiences of a group of pregnant adolescents of Municipal Educational Institution Luís Delfín Insuasti Rodríguez - INEM of Pasto through music. The investigation focused on the design of the qualitative paradigm, a hermeneutic phenomenological approach and a design that allowed understand themselves in contact with the participants, through the use of music as an experiential tool, facilitating the perception and awareness of other themselves and their environment, discovering their own resources and glimpsing the meaning that this event may have for growth and thus be satisfactorily addressed situations of life.

For this, the data collection techniques were direct observation, life history and narrative technique workshops with registration cards and semistructured interview.

Keywords: *Perception, Experience, Adolescence, Adolescent Pregnancy and Contact Music.*

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	12
OBJETIVOS	16
Objetivo general.....	16
Objetivos específicos	16
METODOLOGÍA.....	16
Paradigma Metodológico.....	16
Enfoque metodológico.....	17
Diseño	18
Validación de la información.....	18
Validación teórica	19
Validación por experto.....	20
Validación desde la fuente	20
Participantes.....	20
Unidad de análisis	20
Unidad de trabajo.....	21
Técnicas e instrumentos.....	21
Observación directa con registro	21
Técnicas narrativas.....	21
Talleres con preguntas orientadoras y registro de tarjetas	22
Taller 1. “La telaraña”.....	22
Taller 2. “Expresando ando y mis sentires conociendo”	22
Taller 3. Movámoslo al son de la música	22
Taller 4. “Conectada al sonido de mi cuerpo”	22
Taller 5. “Mi embarazo... cuestión de conciencia y decisión”.....	22
Taller 6. “La Orquesta Con-vivencia”	22
Taller 7. “Cerrando Círculos e iniciando Otros”	23
Sistematización de la información.....	23

Elementos éticos y bioéticas.....	25
RESULTADOS	25
Vivencia.....	26
Darse cuenta con música.....	27
Percepciones y Expresiones y Sentires	29
Relación Ambiente-persona y Relación Persona-persona	33
Historia de Vida	35
DISCUSIÓN.....	41
CONCLUSIONES.....	46
RECOMENDACIONES	49
REFERENCIAS	51
ANEXOS	57

INTRODUCCIÓN

*“El ser madre puede generar una trascendencia,
un encuentro con sí misma,
quizás facilitando el darse cuenta
del significado de éste evento para su crecimiento;
de esta forma, el embarazo en la mujer
despierta una serie de cambios físicos y emocionales,
en donde la mujer pueda descubrir los recursos de su ser”.*

Goldschmidt, N

Esta investigación se llevó a cabo en la Institución Educativa Municipal Luis Delfín Insuasty Rodríguez, en adelante INEM - Pasto, en coherencia con la filosofía de la Institución Educativa, en la cual argumenta su quehacer en la formación integral de los educandos, permitiendo desarrollar relaciones positivas consigo mismos, con los demás y con el entorno, atendiendo a su proyecto ético de vida y a las necesidades del contexto (INEM, 2010).

“Pentagrama de percepciones: vivencias de un grupo de adolescentes embarazadas”, hace alusión a las percepciones de las adolescentes embarazadas representadas de manera simbólica en un pentagrama, en el cual, las notas musicales manifiestan sus experiencias, sentimientos y emociones, proporcionando a las adolescentes una posibilidad diferente de vivenciar su proceso de embarazo, a través de la conexión de sí misma con su bebé, mediante diferentes ejercicios y herramientas musicales, incluyendo la ejecución, la improvisación, el canto, el baile o la escucha de música, realizados de forma natural y sin tener en cuenta un aprendizaje previo, centrándose en la experiencia vivida en el aquí y el ahora, manifestada a través de su conexión emocional y corporal, generando escenarios propicios para el adecuado desarrollo personal (Bruscia, 2007).

De ésta manera, las situaciones presentadas requieren ser emprendidas y para ello, la persona debe actuar de acuerdo a la percepción de sí misma, permitiendo darse cuenta de lo sucedido, por lo cual se comprenden aspectos generados en su contexto (Martín, 2004).

Las jóvenes presentan diversas formas de vivir su cuerpo, sus usos y percepciones frente a él, establecidas por factores como la edad, los pares, la familia y por supuesto el medio (Soto, Contreras & Becerra, 2000). Entonces, dentro de las vivencias referidas a su cuerpo y su sexualidad se encuentran la poca o ninguna protección, siendo una de las principales causas de un número creciente de embarazos en éste grupo poblacional, los cuales, en la mayoría de los casos, no son deseados y se convierten en una problemática con consecuencias de orden emocional, social y familiar, resultantes de deserción escolar, rechazos de la familia, dificultades personales y de pareja (González, 2009).

En la actualidad hay un alto porcentaje de embarazos en la adolescencia, generalmente, no planificados o no deseados, e implican un impacto negativo en las condiciones físicas y mentales de las jóvenes (Alta Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer, 2010). En cuanto a la información estadística, según el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF] (2013), el embarazo en adolescentes involucra al 23% de la población colombiana menor de 18 años; para mitigar tal situación, dicha Institución, adelanta varias estrategias enfocadas en la prevención y atención, con acciones integrales que involucran a las familias, a la escuela y a otros actores claves en el entorno.

Al apreciar las zonas geográficas, en las áreas rurales, se observa un porcentaje de 26.7% embarazadas, en comparación con un porcentaje de 17.3% de las zonas urbanas; y en relación con los niveles educativos, se constata porcentajes más altos sin educación con un 55% o sólo con educación primaria de 46.5%. Tales cifras reflejan el rol esencial de la escolarización en la prevención el embarazo adolescente y la necesidad de garantizar no sólo el acceso a la educación de niñas y niños, sino de su permanencia durante todo el ciclo educativo (Alta Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer, 2010).

Así mismo, el Departamento de Nariño sobresale a nivel nacional por el elevado índice de menores de edad embarazadas con un porcentaje de 24,6%, cuya media alcanza el 23% de la población adolescente. En el 2013, en el Municipio de Pasto se presentaron 3098 embarazos, de los cuales 22 se presentaron en mujeres de de 10 a 14 años, 698 en mujeres de 15 a 19 años y 2378 en personas con edades iguales o superiores a los 20 años, siendo los embarazos de alto riesgo (DANE, 2013).

INEM–Pasto no escapa a tal problemática, por cuanto a la fecha de realización de la presente investigación, se presentó un índice de 14 niñas y adolescentes embarazadas de

diferentes edades, identificadas con ayuda de la Empresa Social del Estado [ESE], Pasto Salud (2013), durante la vacunación contra el virus de papiloma humano VPH realizada en el mes de abril de 2013.

El proceso gestacional representa un cambio en el proyecto de vida de la mujer, por considerarse como un periodo crítico del desarrollo psicológico, pues pone a prueba el nivel de madurez emocional, su identidad y la relación con sí mismo, su pareja y familiares, representando así una oportunidad de crecimiento psicológico; entonces, el embarazo es un período crucial para la mujer, pues le permite darse cuenta de la importancia de su cuerpo tanto para el desarrollo del bebé como para el momento del parto, y cómo éste se expresa y cambia durante el proceso de gestación, logrando comunicar sus sentimientos (Gómez, Aldana, Carreño & Sánchez, 2006).

El hecho de quedar en embarazo, para algunas personas es considerado como uno de los acontecimientos más esperados, incluso muchas de ellas se preparan para aquel momento con gran ilusión. Pese a esto, en los últimos años ha ocurrido un inicio más temprano de la actividad sexual por parte de los adolescentes, aumentando de forma desmesurada, por lo cual es necesario tener en cuenta los factores desencadenantes del embarazo y las dificultades presentes cuando éste se da en la adolescencia (Soto et al., 2000).

El embarazo en la adolescencia puede llegar a generar deserción estudiantil, disminuyendo las posibilidades de acceder a una universidad, dificultades a nivel social, personal y económico. Valera (2009) sugiere tener en cuenta la historia personal, el contexto en el que vive, sobre todo si pertenece a un nivel sociocultural bajo, con el fin de ahondar en todos esos sentimientos y pensamientos, y conocer el grado de vulnerabilidad.

En coherencia con lo anterior, una adolescente embarazada necesita también tener un parto psicológico en conexión con el nacimiento físico de su bebé, pues da a luz en su mente no sólo un nuevo ser humano, sino a una nueva identidad, el sentido de ser una madre. Dicho nacimiento no se produce en un momento concreto, surge paulatinamente a través de los meses precedentes y posteriores al nacimiento físico del bebé (Stern, 1999). Por ello, se establecen tres embarazos acontecidos de manera simultánea; uno de ellos, a nivel biológico, el del bebé desarrollado en el útero; el segundo, es la actitud de maternidad

desarrollada en la mujer y finalmente el bebé imaginado, cuya forma se va configurando en la mente de la mujer embarazada (León, Minassian, Borgoño, & Bustamante, 2008).

En este sentido, se observa la necesidad de promover el darse cuenta y la responsabilidad para sintonizar a la adolescente embarazada más vívidamente en la relación consigo misma y con su bebé, para que se desbloquee, explore sus emociones y se deje llevar por la música, logrando así una mayor fluidez en su relación intrapersonal e interpersonal, y así se encuentre atenta a su propia experiencia (Peniche, 2010).

La música como evento sonoro permite experimentar diversas emociones en quien la escucha o produce, en este caso a adolescentes en embarazo, pues la música es una potente llave para abrir un sinnúmero de puertas afectivas a través de la vivencia de sentimientos, facilitando dicho nacimiento, así como también para permitir el contacto con el sí mismo (Flores, 2010).

La importancia de abordar los antecedentes para el presente trabajo radica en la exploración de sonidos, géneros musicales, sobre todo de tipo relajante, con el fin de facilitar los encuentros relacionados con las necesidades, emociones y vivencias inmediatas de las adolescentes acerca de la gestación y su entorno psico-socio-afectivo. Así mismo se resalta la importancia de la historia personal, las vivencias y sentires de las adolescentes embarazadas frente a la sexualidad, al observar cómo estos componentes pueden llegar a influenciar el proceso gestacional en el cual se encuentran las participantes.

La adolescente embarazada necesita expresar sus sentimientos para lograr tomar conciencia de lo vivido, siendo éste proceso posiblemente el inicio de encontrarse consigo misma; pues el embarazo o el parto generan sentimientos encontrados y ambivalentes que al ser expresados los ordena y clarifica, creando en la madre tranquilidad al vivenciarlos y a ser consciente de su realidad. Es necesario realizar tal expresión, pues esto facilita a la madre gozar plenamente de su embarazo, encontrando respuestas y logrando entender su realidad (Goldschmidt & Rojas, 2002).

Entonces, la adolescente, a partir de sus sentimientos y pensamientos generan en ella un concepto de sí misma, de su cuerpo y de su estado como algo cambiante. Así mismo, el embarazo, al ser un estado especial y único para la mujer, forja en ella sentimientos hacia sí misma, su hijo y el mundo circundante. De acuerdo a lo anterior, se evidencia la necesidad de abordar el embarazo adolescente desde las vivencias y sentires

expresados por ella, pues esto logra configurarlo como un puente entre el antes y el después de éste momento, formando un nuevo concepto de sí y descubriendo nuevas potencialidades y capacidades antes desconocidas y debido a esta nueva experiencia, la adolescente embarazada podrá ir encontrando en ella misma nuevos procesos de crecimiento y aprendizaje.

OBJETIVOS

Objetivo general

Comprender las vivencias y sentires de un grupo de adolescentes embarazadas de la Institución Educativa Municipal Luís Delfín Insuasty Rodríguez- INEM de San Juan de Pasto, mediante la música.

Objetivos específicos

Identificar las expresiones y sentires de un grupo de adolescentes embarazadas de la Institución Educativa Municipal Luis Delfín Insuasty Rodríguez - INEM de San Juan de Pasto a través de canciones relajantes.

Describir las percepciones de las adolescentes embarazadas en relación a sí mismas cuando escuchan sus canciones favoritas, adscritas a la Institución Educativa Municipal Luis Delfín Insuasty Rodríguez - INEM de San Juan de Pasto.

Reconocer los posibles cambios de un grupo de adolescentes embarazadas de la Institución Educativa Municipal Luis Delfín Insuasty Rodríguez -INEM – de San Juan de Pasto, en la relación establecida consigo misma y con su bebé a partir de sus propias experiencias.

METODOLOGÍA

*“Hoy sabemos que lo único que resuelve un conflicto es la vivencia,
que integra al ser en su totalidad.
No hay cambio sin conciencia,
pero tampoco hay un cambio real sin la vivencia,
sin pasar por la experiencia”*

Toro, R

Paradigma Metodológico

La presente investigación se orientó desde el paradigma cualitativo, por caracterizarse en la producción de datos descriptivos, basados en los comportamientos

observables y las propias palabras de las participantes, facilitando el estudio del fenómeno de forma natural, flexible e interactiva, permitiendo así entender los significados de dichos comportamientos de las adolescentes embarazadas y el contexto, en este caso, INEM Pasto, en un análisis detallado, descriptivo y comprensivo (Hernández, Fernández & Baptista, 2006).

En tal sentido, la presente investigación comprendió las vivencias mediante las herramientas musicales, identificando las expresiones y sentires, describiendo las manifestaciones corporales, reconociendo la percepción consigo misma y con su bebé basados en la propia experiencia de las participantes (Briones, 2008).

El paradigma cualitativo permitió enfatizar en el comportamiento humano desde la historia personal y las vivencias de los sujetos, dando prioridad al significado dado por las adolescentes al hecho de estar en embarazo desde su propia experiencia (Rodríguez & García, 2009).

Enfoque metodológico

El presente trabajo se abordó desde un enfoque hermenéutico, el cual se aproxima al ser desde la dimensión de toda conciencia humana, basada fundamentalmente en la historia y en el aspecto sociocultural, las cuales se expresan a través del lenguaje. Tales expresiones permiten la comprensión de los fenómenos en sí mismos, diferenciándolos de los físicos, dando prioridad a los acontecimientos significantes de las adolescentes embarazadas (Morse & Bottorffal, 2003).

Los principios fenomenológicos direccionaron ésta investigación hacia la comprensión de la experiencia individual y subjetiva de las adolescentes embarazadas, al facilitar el estudio de las vivencias, orientando a los investigadores a interesarse por las formas como experimentaron su embarazo las adolescentes, su mundo; comprendiendo así lo significativo para ellas y de ésta manera poder describirlo, teniendo en cuenta el proceso de interpretación de cada persona (González, 2003).

Para un mejor desarrollo de lo planteado se recurrió a las herramientas ofrecidas por la etnometodología, la cual facilita centrarse en el lenguaje, las conversaciones, permitiendo el empleo de fotografías y grabaciones de audio y video, mejorando así, las captaciones de expresiones manifestadas por el grupo de participantes, también permitió describir el sentido dado por ellas a las interacciones con los demás adolescentes, a partir de sus

propias expresiones, reconociendo cómo el lenguaje toma un sentido completo dentro del contexto de su producción, es decir dentro de la práctica otorgada (Garfinkel, 2006).

Diseño

El procedimiento se elaboró, de acuerdo con Morse y Bottorffal (2003), quienes sugieren las siguientes fases, buscando una retroalimentación entre las mismas. En la primera fase se hizo un acercamiento al contexto de investigación, familiarizándose con la población a trabajar, comentándoles los objetivos y fines del proyecto de manera clara y concisa, resolviendo las dudas, procurando generar un espacio de empatía. Luego, se procedió a realizar la lectura del consentimiento informado y su diligenciamiento con el fin de garantizar la participación en el proceso llevado a cabo; posteriormente se estableció el cronograma de trabajo de campo con las participantes; se aplicaron los instrumentos, comenzando con la historia de vida y los talleres con preguntas orientadoras, teniendo en cuenta la observación con registro y la música como herramienta facilitadora.

La última fase, se orientó a varias etapas, tales como la producción de conocimiento, la revisión teórica y conceptual, la sistematización de los datos recolectados, contrastando y triangulando la teoría con lo encontrado en el contexto educativo, específicamente el grupo de adolescentes embarazadas de INEM-Pasto; posteriormente, se procedió a realizar el análisis de información y finalmente se recurrió a la validación de la información, de la teoría, solicitando el apoyo de expertos y de fuentes. En esta última fase, se establecieron unas categorías y sub-categorías de análisis y trabajo, las cuales se explicarán en la sistematización de la información.

Hay que resaltar la música como una herramienta propiciadora de cambios en la manera de asimilar el embarazo, pues estimula los centros cerebrales relacionados con las emociones y los sentimientos, también favorece el contacto personal a través de movimientos corporales. Para lograr tales resultados, los investigadores le dieron prioridad a la fluidez y la libre expresión en cada una de sus sesiones.

Validación de la información

Se recurrió a los tres niveles de validación de la información planteados por Leyes (2005), el cual propone la validación teórica, por un experto y desde la fuente; estos serán sustentados más detenidamente en los párrafos siguientes.

Validación teórica

Para tal validación se acudió a varios autores, los cuales abordan principalmente las teorías de la *adolescencia*, el desarrollo de la *sexualidad*, haciendo un contraste desde la teoría con las vivencias de las adolescentes en cuanto a *embarazo adolescente* y *música*. Los autores destacados y abordados en cuanto a adolescencia son: Papalia, Wendkos, y Feldman (2009), los cuales abordan conceptos desde la psicología del desarrollo; tales autores se contrastaron con Kaplan (1991), Gonzales (2009), Almonte, Montt y Correa (2009), Coleman y Hendry (2003), Baztán (2004), Krauskopf (2007), Worchel y Shebilske (2008), quienes abordan la adolescencia como un conjunto de vivencias; también se consideraron estadísticas del Ministerio de Educación Nacional de Colombia. En cuanto a la sexualidad en adolescentes se retomaron los postulados de autores reconocidos por sus trabajos sobre el tema de investigación, tales como Papalia, Wendkos y Feldman (2009), Coleman y Hendry (2003), los cuales van más allá de concebir a la sexualidad sólo dentro de los parámetros biológicos y reproductivos, pues la estudian desde la historia personal y la experiencia, estos principios fueron contrastados con autores como Flóres (2010), Monroy (2003), Worchel y Shebilske (2008), Misas (2004), Ambrossi, Jarrin y Bonilla (2004).

Para la validación teórica del embarazo adolescente se abordaron algunos autores nombrados anteriormente, los cuales fueron equiparados con los postulados de Casas y Ceñal (2009), Cabrero, Saldivar y Cabrillo (2007), Berger (2007), Estalovski (2003), y Peniche (2010); también se tuvo en cuenta las definiciones de la Organización Mundial de la Salud (2010). En cuanto a la música y el embarazo adolescente, se recurrió a los principales exponentes de esta temática como son Federico (2007), Poch (2003), Brikman (2003) y Rice (2007), contrastados con los postulados teóricos mencionados anteriormente, esto gracias a autores como Muñoz (2010), Mazariegos (2003), Manchado (2006) y Cazenave (2003).

Finalmente, en los aspectos conceptuales se menciona a autores como Redondo, Galdo y Garcia (2008), Tubert (2003), Wainerman, Di-Virgilio y Chami (2008) quienes con sus postulados teóricos le dan sustento y validación a los planteamientos realizados por la investigación.

Validación por experto

Se solicitó la validación por jueces, quienes evaluaron los talleres y las preguntas orientadoras dirigidas a las participantes; también se recurrió al director del proceso investigativo, quien de manera minuciosa y pertinente, tuvo en cuenta la redacción y coherencia de las preguntas orientadoras dirigidas a las participantes, la comprensión teórica, las deducciones y aportaciones de los investigadores, esto con el fin de generar aportes a la psicología, especialmente a la postura humanista y educativa (Leyes, 2005).

Como resultado del proceso de validación se adoptó un lenguaje no técnico, para facilitar el desarrollo de las actividades y como una estrategia para crear empatía con las participantes, hacerlas sentir en un ambiente cómodo para expresarse libremente, realizando preguntas sencillas, más en torno de diálogo horizontal.

Así mismo, se sugirió dirigir las actividades a manera de historia de vida, enfatizando en su presente pero sin desconocer el cambio del estado de “no embarazo”, al embarazo y así centrarse en cómo los talleres facilitarían apropiarse de su situación.

Finalmente, concordaron en el cambio de diversas preguntas por estar planteadas de manera dicotómica, por ser confusas en su redacción o estar sesgadas en el sentido de estar afirmando haberse presentado una situación sin evidenciarlo; por lo tanto, sugirieron ampliar las preguntas para darles la facilidad a las participantes de explicar a través del discurso.

Validación desde la fuente

Finalmente, se contrastó la información obtenida con las técnicas de recolección de información y directamente con las adolescentes embarazadas (Leyes, 2005).

La información obtenida de la aplicación de la historia de vida, pasó por un segundo momento a ser corroborada o clasificada con mayor claridad con la realización de los talleres con preguntas orientadoras, dirigidas de forma personal a cada adolescente embarazada; estas fueron relacionadas directamente con la información de las dos técnicas anteriores y contrastadas.

Participantes

Unidad de análisis

Correspondió a toda la población de adolescentes embarazadas del INEM-Pasto, identificadas durante el proceso de vacunación desarrollado por la ESE Pasto Salud.

Unidad de trabajo

La investigación se llevó a cabo con 8 adolescentes embarazadas pertenecientes a INEM-Pasto, cuyo rango de edad para el momento del estudio estaba entre 16 y 18 años y se encontraban cursando los grados décimo y undécimo respectivamente. Seleccionadas de acuerdo a su proceso de matrícula debidamente diligenciado en la institución, igualmente al periodo gestacional (entre las 18 y 20 semanas de gestación), debido al desarrollo del oído de bebé. Dichas personas, con sus diferentes sentires e historias, aportaron al proceso investigativo de acuerdo con los requerimientos teóricos estipulados dentro de éste proyecto.

Técnicas e instrumentos

Las técnicas de recolección de información fueron la observación directa con registro, las técnicas narrativa específicamente la historia de vida, y los talleres con preguntas orientadoras y registro de tarjetas.

Observación directa con registro

La observación facilitó el acercarse al fenómeno de forma participativa, es decir, permitió a los observadores apropiarse de su investigación apoyados por el registro, aproximándose a la realidad del fenómeno al intentar observarla sin prejuicios y en el momento preciso de su acontecer, mejorando el contraste entre lo escrito o dicho con los hechos, es decir, se relacionó lo observado con lo encontrado en los demás instrumentos de recolección de información (ver Anexo 15) (Valles, 2003).

Técnicas narrativas

Para Valles (2003), las técnicas narrativas se definen como la historia de vida, dada sus cualidades de narración libre o semi-estructurada cuando el investigador orienta y complementa en temas no resueltos ó de interés para la investigación. En el presente estudio se logró, con este instrumento, conocer el significado dado por las adolescentes embarazadas a los hechos, vivencias afectivas y sociales frente al embarazo, así pues, dicho instrumento permitió recoger la trayectoria personal de cada adolescente embarazada, recuperando sus experiencias de acuerdo al contexto sociocultural en el cual crecieron, optimizando el proceso investigativo; se lo aplicó al inicio del trabajo de campo y una vez finalizado el proyecto investigativo (ver Anexos 1 y 2).

Talleres con preguntas orientadoras y registro de tarjetas

El taller se define como una experiencia grupal en la cual los participantes interactúan entre sí en torno a una situación específica, esto desde un rol protagónico en el proceso de intervención guiado a ser una experiencia vivencial, lo cual generó en las adolescentes embarazadas una mejor percepción de sí mismas y de su contexto, permitiéndoles darse cuenta de sus situaciones actuales; para esto se recurrió a las verbalizaciones, los sentimientos y pensamientos surgidos en los respectivos talleres, los cuales se realizaron con el fin de soportar las observaciones (Herrera, 2003).

Taller 1. “La telaraña”

El primer encuentro se encaminó a facilitar la cohesión grupal por parte de las estudiantes e investigadores, permitiendo un acercamiento y reconocimiento entre ellos, por medio del desarrollo de confianza, empatía y sana convivencia (Ver Anexo 4), dentro de este encuentro se realizó la aplicación de la técnica narrativa Historia de Vida, la cual se centró en las vivencias y experiencias de las adolescentes embarazadas desde su infancia hasta la adolescencia (Ver Anexo 1 y anexo 2).

Taller 2. “Expresando ando y mis sentimientos conociendo”

Este encuentro se orientó en re-conocer las emociones y expresiones del grupo de adolescentes embarazadas, mediante sus canciones favoritas (Ver Anexo 5).

Taller 3. Movámoslo al son de la música

Este taller estuvo enfocado en la percepción de sensaciones internas, permitiendo un acercamiento y reconocimiento corporal en las adolescentes embarazadas (Ver Anexo 6).

Taller 4. “Conectada al sonido de mi cuerpo”

Este encuentro se orientó a facilitar el darse cuenta de las percepciones de sí misma, en el aquí y el ahora mediante la música (Ver Anexo 7).

Taller 5. “Mi embarazo... cuestión de conciencia y decisión”

Encuentro orientado a facilitar mediante la música la toma de conciencia ante el embarazo (Ver anexo 8).

Taller 6. “La Orquesta Con-vivencia”

Este encuentro buscó a través de la ejecución instrumental re-conocer en las adolescentes embarazadas el tipo de relación establecida consigo mismas y con su bebé (Ver anexo 9).

Taller 7. “Cerrando Círculos e iniciando Otros”

Encuentro dirigido a realizar un balance frente a los posibles cambios en las vivencias mediante el significado dado por las adolescentes embarazadas a los eventos relevantes pasados y actuales y de ésta manera realizar el cierre del proceso adelantado (Ver anexo 10).

En los talleres mencionados se utilizaron unas tarjetas en las cuales las adolescentes embarazadas redactaron los sentires y pensamientos frente al encuentro; dichos escritos sirvieron para sistematizar las experiencias, por tal razón se tuvo en cuenta su pertinencia y coherencia con el presente estudio.

Las preguntas orientadoras fueron revisadas por el asesor y demás jueces expertos en el tema a investigar, con el fin de abordar cada tema tratado en los diferentes talleres, de manera clara y asertiva.

Se propuso el programa “Partitura de Vivencias”; que constó de varias actividades cuyo diseño se basó en promover una mejor percepción de sí misma y del contexto a través del darse cuenta, facilitándoles la exploración de sus emociones, sus sensaciones, al dejarse llevar por la música, logrando así, una mayor fluidez en su relación intra e interpersonal (Peniche, 2010).

El programa, a manera de metáfora, tuvo como finalidad la composición de un pentagrama el cual en sus notas musicales, lleva plasmadas las vivencias y sentires de las adolescentes embarazadas.

Sistematización de la información

De acuerdo con Rodríguez y García (2009), las técnicas recolección de información anteriormente mencionados y la información obtenida se sometieron a un vaciado constante dentro de las categorías y sub categorías de análisis y trabajo, que se muestran en la siguiente tabla (Ródriguez y García, 2009; Manchado, 2006; Salama, 2004; Petroso, 2004; Rice, 2007 y Federico, 2007).

Tabla 1.

Categorías de comprensión

Supra-categoría	Categoría de nivel 1	Categoría de nivel 2	Categoría de nivel 3
V I V E N C I A S	DARSE CUENTA CON MÚSICA	Percepciones	Cuerpo y Movimiento
		Expresiones y Sentires	Percepción de sí misma
			Percepción aquí y ahora
			Manifestaciones verbales y Corporales
		Relación Ambiente-persona	Incidencia musical
		Relación persona-persona	Toma de conciencia de las necesidades y deseos
			Voluntad y autonomía
			Relaciones establecidas con sí misma y con su bebé
		Historia de Vida	Sensibilidad hacia la música
			Significados de eventos relevantes actuales y pasados

Dichas categorías fueron tomadas directamente de la teoría, las cuales permitieron darle soporte al objetivo general y a los objetivos específicos, quienes garantizaron el cumplimiento del propósito investigativo. Así por ejemplo, las expresiones verbales, escritas y corporales emitidas por las adolescentes embarazadas durante las diferentes actividades musicales, fueron ubicadas respectivamente en las categorías nombradas en los párrafos siguientes.

Elementos éticos y bioéticos

Para el desarrollo ético y legal de la presente investigación se recurrió a varios artículos de ley 1090 de 2006, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión psicológica, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones favorecedoras del trabajo realizado para la recolección de información y trabajo de campo planteado.

En el desarrollo, publicación y utilización de los instrumentos de evaluación, los investigadores se esforzaron por promover el bienestar de las adolescentes embarazadas, evitando el uso indebido de los resultados de la evaluación.

De igual manera, el presente ejercicio investigativo estuvo cimentado en la ausencia de discriminación de personas por razón de nacimiento, edad, raza, sexo, credo, ideología, nacionalidad, clase social, o en este caso específico el embarazo en adolescentes, fundamentado en el respeto a la vida y dignidad de los seres humanos.

Asimismo, se cumplió con los deberes profesionales de cautela, prudencia y criticidad armónica en la narración de los informes. De ello se da testimonio en la validación de la información por experto anteriormente mencionada.

Además, antes de realizar la aplicación de lo planteado en este proyecto se recurrió al consentimiento autorizado de las participantes, sobre todo en los casos de menores de edad, del consentimiento del acudiente y el representante legal, quien autorizo su participación en la investigación con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios concedidos, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna (Ver anexo 3).

Por otra parte, se tuvo en cuenta la Resolución N° 008430 (1993), por la cual se Establecen las Normas Académicas, Técnicas y Administrativas para la Investigación en Salud, en tanto el presente ejercicio investigativo comprende el desarrollo de acciones contribuyentes al cumplimiento de los procesos biológicos y psicológicos en los seres humanos, siendo el caso de las adolescentes embarazadas; además, en la investigación prevaleció el criterio del respeto a la dignidad personal y la protección de los derechos y su bienestar.

RESULTADOS

*“Qué es la música sino una experiencia sensible,
un medio para expresar sentimientos,*

*circunstancias, pensamientos, ideas.
Creadora de vínculos por excelencia, apela a
los sentidos y a la percepción,
trasmitiendo emociones en forma de notas”*

Palacios, M.

A continuación se presentan los resultados obtenidos en la investigación, alrededor de los objetivos específicos planteados, divididos en diversos acápite de interpretación, según las categorías de comprensión de la investigación. En primer lugar, se identifican las expresiones y sentires de las adolescentes embarazadas de INEM-Pasto a través de canciones relajantes; posteriormente, se describen las percepciones de sí mismas cuando escucharon sus canciones favoritas, lo cual se sustentó teóricamente y se lo aclaró en los diferentes encuentros con los investigadores y por último, se reconocen los posibles cambios del grupo de participantes en la relaciones establecidas consigo mismas y con sus bebés. Para tal fin, se recurrió a la realización de categorías debidamente sistematizadas e interpretadas.

Vivencia

Durante el embarazo, complejos procesos biológicos y afectivos preparan a la madre y al bebé para el nacimiento y la maternidad. El periodo de gestación es percibido, por las adolescentes, como una etapa de grandes exigencias tanto a nivel corporal como psíquico, donde la mujer va a convertirse en madre, siendo un proceso de adaptación, tanto para la mujer como para su entorno; tiempo durante el cual, se ha presentado en las adolescentes una mayor susceptibilidad, con tendencia a experimentar nuevas emociones frente al hecho de convertirse en madre (preocupación, alegría, incertidumbre, miedo, emoción, nervios).

Las participantes verbalizaban sentirse mejor y más comprensibles frente a los cambios acontecidos en su organismo. *“El hablar de todo lo que siento hace que yo esté mejor”*; *“nunca antes había experimentado esto, hablar de lo que sucede en mi vida, a veces es un poco angustiante, pero me gusta”*; *“me siento muy feliz de poderle hablar a mi bebé de esta manera, es como darle una mirada más espiritual a mi embarazo”*; *“desde hoy voy a concentrarme mucho más en lo que sucede en mi cuerpo, escuchando cada canción de manera más sentida, en fin voy a vivir de una manera más espiritual”*, *“puedo*

sentir cada nota y cada canción en mi cuerpo, ayudándome a comprender lo que sucede en él”.

De esta manera se pudo identificar lo sucedido durante el estado de embarazo, el fluir de la vida en el sentir del cuerpo, con sus alegrías y angustias; pues, la vivencia al estar vinculada con los sentires y expresiones, incide en el proceso entero de la existencia, de manera transformadora y trascendental, generando en las adolescentes una conexión consigo misma, con el bebé y con el ambiente; fenómeno en el cual se involucró todo el cuerpo mediante lo percibido, sentido, expresado y vivido en el presente, de forma individual e intransferible.

En este sentido, las adolescentes embarazadas se permitieron exteriorizar el miedo y las incertidumbres propias de su proceso de gestación, facilitándole el espacio propicio para descubrir y reconocer nuevas posibilidades para enfrentar esos temores o inseguridades y así a la vez darse cuenta de los propios recursos posibilitadores de transformación y crecimiento personal, lo que se vio reflejado en frases como: *“ cuando escucho cualquier nota musical se puede sentir cómo el corazón de mi bebé se acelera según cada ritmo y eso es muy emocionante”*.

Darse cuenta con música

Las canciones cargadas de pensamientos alusivos a su vida afectiva y de pareja, teniendo en cuenta los géneros y gustos musicales, en donde se retoman aspectos sentimentales y finalmente canciones instrumentales del agrado de las participantes, propiciaron escenarios re-definidores del concepto de embarazo en las adolescentes, como una experiencia vivida con gran intensidad, cada una de ellas en el momento presente, comprometiendo al cuerpo con los aspectos emocionales; así la música como herramienta, otorgó a las participantes una experiencia subjetiva, inspirada en lo vivido aquí y ahora, tal como lo mencionan las participantes *“Gracias a estas actividades entendí que si utilizo la música como un medio de comunicación, de meditación, de aprendizaje, puedo llegar a mejorar no sólo mi vida si no la de mi bebé y de todas las personas que quiero”*.

Las frases siguientes se refieren a cómo las herramientas musicales brindaron una posibilidad de expresión para la adolescente embarazada, permitiendo conectarse con sus sentimientos, propiciando su imaginación, sentir y creatividad, facilitando su proceso de gestación. *“Mi bebé reacciona mejor y se mueve más cuando le canto o le hablo yo o mi*

mamá”; *“La música ayuda, es como un estímulo, una herramienta”*; *“Me siento mejor cuando escucho mi música favorita”*.

“Con la ayuda de ustedes (investigadores), pude comunicarme mejor con mi bebé y gracias a estos talleres siento la música de una manera diferente, más bonita”. Entonces, pudo promoverse el darse cuenta y la responsabilidad de sintonizar a la adolescente embarazada más vívidamente con su proceso gestacional, lo cual facilitó un mayor contacto consigo misma, a través de la exploración de sus emociones y la fluidez a la hora de dejarse llevar por la música.

Las herramientas musicales propiciaron el darse cuenta, el cual llevó a una introspección de cada una de las participantes, haciéndoles ver las diferentes percepciones y sentires tenidos frente a sí mismas, su bebé y su embarazo; generando espacios de desarrollo personal en un contexto grupal en el cual las adolescentes interactuaron de forma dinámica en todos los talleres.

Los talleres relacionados con la improvisación musical propiciaron el desarrollar la expresión y el sentir de una forma rítmica, vocal e instrumental; entonces el sentir de las participantes se expresó a través de cómo tocaban los instrumentos como percusión manual (Chajchas, guiro, pandereta y maracas), vientos andinos (Sikus, Malta, chulis, quena), y de cuerda (Guitarra y charango). Estos instrumentos, facilitaron el expresar a través de la interpretación, de sus sentimientos en ese preciso momento, los cuales oscilaban entre la rabia y la tranquilidad, como elementos propiciadores de la toma de conciencia de sí mismos, a través de actos creativos y frases tales como *“Gracias a los talleres me di cuenta de lo que me está pasando”*, lo anterior hace notar la importancia de centrarse en el para qué hacer las cosas en lugar de un por qué.

Las participantes identificaron a la música como un puente para iniciar el contacto con sus sentimientos, al conectar lo sucedido, con lo acontecido en sus vidas, traduciendo sus sentimientos y definiéndolos no sólo dentro de su organismo sino también, en sus experiencias, evidenciándose en frases como *“Es muy importante darse cuenta de las emociones y de las cosas que a una le pasan cuando se conecta con la música y con el cuerpo de una”*.

Percepciones y Expresiones y Sentires

Cuerpo y Movimiento. Las transformaciones a nivel físico inherentes al estar embarazada, prepara el cuerpo para el futuro acontecimiento, pero el recorrido a nivel personal requerido supone un gran reto emocional y psicológico para la mujer que lo está viviendo, refiriéndose a ello *“Todo lo que está sintiendo mi cuerpo es muy interesante, me siento muy relajada, siento que mi corazón está alegre, que mi bebé también está alegre”*, a continuación se hará alusión a cada parte de esta oración:

Al hablar de todo lo sentido por las adolescentes se está hablando de un re-descubrir el cuerpo, lo sensorial; lo sentido físicamente como algo elemental, a partir de ello, surgen emociones y sentimientos como *“me siento muy relajada; siento que mi corazón está alegre”*. De otro lado, las percepciones de las adolescentes frente al bebé, al decir lo siguiente *“mi bebé también está alegre”*. Haciendo notar que cada gestante, se sintonizó de manera diferente con sí misma y su entorno, recibiendo de forma única y transmitiendo su sentir a través de su cuerpo.

De ésta manera, para el grupo fue posible darse cuenta de las sensaciones corporales, lo cual contribuyó a vivenciar el cuerpo como una unidad, generando en ellas, estados de relajación y una percepción más enfocada hacia sí misma, su estado de embarazo y el entorno, donde las participantes mencionaron *“Siento paz, tranquilidad, siento como si el cuerpo no me pesara”*; *“Siento una sensación de espiritualidad que se mezcla con sentir cada nota musical en la piel, es como si dejara de tener el cuerpo y me convirtiera en espíritu”*.

Las frases anteriores hacen de la música una herramienta idónea y fácil para transformar en expresiones los sentires, permitiéndoles la posibilidad a las participantes de fluir libremente, dando cabida a las emociones emergentes en el momento.

La vivencia de los movimientos corporales contribuyó a la autopercepción a través de las manifestaciones generadas por la música, como elemento simbólico y pre-verbal, utilizada como herramienta sencilla y potente para sacar a flote o traer a la conciencia de las participantes las emociones, quizás, antes no experimentadas, centrando la atención en las sensaciones percibidas en el vientre, concebida como una parte principal de su cuerpo, teniendo en cuenta la respiración, el ritmo cardíaco y las sensaciones corporales, favoreciendo percibir lo ocurrido desde afuera hacia adentro en forma armónica. Esto se

desarrolló de dos formas; una, implicó el movimiento corporal al realizar la ejecución instrumental, tarareando canciones; y otra de manera pasiva, a través de la escucha guiada de las canciones relajantes y las canciones favoritas escogidas por las participantes.

Al tomar conciencia de lo sentido o darse cuenta de las sensaciones corporales, se comprendió lo hecho y cómo se hizo, lo cual contribuyó a vivenciar el cuerpo como una unidad, generando en las adolescentes embarazadas, estados de liviandad, relajación, una percepción más enfocada hacia sí misma y al entorno, además de flexibilidad y estabilidad a nivel corporal, tal como lo mencionan las participantes *“La sensación de conectar mi cuerpo con lo que siento, es como si cada parte de mi, se moviera al son de la música sobre todo mis piernas y mi vientre, la música hace que haya cambios en mi manera de sentir la vida”*.

Uno de los aspectos a resaltar fue el hecho de observar la manera cómo las participantes le cantaban a su bebé en el vientre, con un tono de voz suave, en algunas agudo, a un volumen alusivo a un estado de tranquilidad y a letras referidas al amor, al anhelo y a la esperanza de ver a sus hijos; por ejemplo *“Te estoy esperando, no demores mucho, despierte mi niño, despierte mi bien, despierte gran parte de mi corazón”*, *“Tu eres mi pequeño amor, de historieta la que llegó a mi jardín de otro planeta”*. Entonces, la interpretación vocal hace notar un grado alto de conexión entre sí mismas y con su vientre.

Se vislumbra entonces, la voz como un instrumento natural del cuerpo, un instrumento de la emoción. Expresarse de ésta manera le brindó a las participantes una experiencia liberadora y restauradora; así mismo, la libre expresión corporal y especialmente, el movimiento corporal a partir de sus canciones favoritas despertó en ellas los sentidos, de forma potente, catalizando las emociones, estimulando el cuerpo al conectarlo con sus sentires y generando en ellas una expresión verbal más espontánea, frente a ello las participantes refieren *“Siento alegría, relajación, sobre todo en el estómago es como si se revoliera o se moviera, y se bajara hasta mi bebé y lo hiciera mover, algo así”*. Así pues, la escucha activa de los sonidos del ambiente y de su propio cuerpo posibilitaron un mayor grado de profundización en la percepción sobre sí misma y sobre su bebé, vivenciando su embarazo hasta el punto de despertar la imaginación sonora, logrando en las adolescentes espacios de construcción y de contacto con sí mismas y su bebé.

Percepción de sí misma. Las participantes mencionan *“Me percibo contenta, un poco gordita pero bonita, más sensible, mas cariñosa, mi piel es más susceptible a cualquier cosa”*. La percepción de sí misma, les posibilita a las adolescentes embarazadas darse cuenta de lo sucedido, comprendiendo aspectos de sí y situaciones generadas en su contexto.

Las participantes, tienen una oportunidad de abrir la conciencia a esa responsabilidad vital, la cual le pertenece solamente a ellas *“Soy una madre ansiosa, una joven feliz que anhela seguir viviendo y que tiene un bebé adentro que la hace muy feliz y que siente lo que yo siento”*; *“pues es más de cuidado, de valores, de atención de amarme más”*; *“Yo me siento bien relajada conectada con mi bebé siento que mi bebé también está relajado”*.

Así mismo, a través de sus sentimientos y pensamientos, fue posible vislumbrar una nueva percepción de la figura corporal de sí misma, evidenciando los cambios emocionales y de rol descubiertos a partir de su embarazo, generando en ellas una nueva perspectiva de vida.

A través de los talleres planteados se generaron nuevas perspectivas sobre acontecimientos relacionados a la adolescencia y el embarazo, permitiéndole a las participantes vivenciar esa etapa desde otro espacio, desarrollando en ellas encuentros y desencuentros relacionados con reevaluarse, revalorizarse, tal como lo refieren las participantes *“soy más frágil, mas ansiosa, mi cuerpo cambia cada día”*.

Percepción aquí y ahora. Las participantes refieren *“En este momento mi vida es muy linda, muy alegre porque soy mamá y es una gran alegría para mi corazón, también porque mi barriguita ya está creciendo y estoy muy feliz por el nuevo integrante de la familia”*. En este sentido, sin dejar de dar importancia a los recursos pasados que hacen parte de la historia personal; se trató de incorporar ese material a la experiencia presente, y para ello, cuando surgió, se evidenció una expresión de la vivencia actual, apreciada en dicho momento, mediante la evocación de ciertos recuerdos o eventos anteriormente difíciles de verbalizar, se crearon nuevas perspectivas y maneras de concebir su presente, tal como lo mencionan en frases como *“de que hablarle a mi bebé es muy importante, de que me siento feliz de estar en embarazo y contar con el apoyo de mi novio y mi familia”*.

Por cuanto el embarazo se acompaña de cambios considerables en el organismo, resulta necesaria la identificación de dichos cambios y el hecho de hacerlos consientes en su presente; de esta manera, se logró en las participantes el experimentar cansancio, temores, sensaciones de extrañeza frente a los procesos acaecidos en su cuerpo y cambios en su imagen corporal. Cabe resaltar el apoyo de la familia y de la pareja como eje principal del desarrollo integral de las participantes, pues ellas manifestaban que dicha compañía las hacía sentir dispuestas para asimilar los cambios y las experiencias.

Manifestaciones verbales y corporales. Las adolescentes mencionan *“Con esta música, siento ganas de sonreír, un calor agradable en mi pecho, siento como si me quitaran un peso del cuerpo, se me eriza la piel, un calorcito en mi vientre, es como si fuera mejor persona”*. En las participantes, al intentar manifestar las sensaciones de su cuerpo, al escuchar ciertas canciones instrumentales e experimentales (new age) y andinas, consideradas como relajantes, que inducen a la concentración de su cuerpo, se observa cómo pasan de lo abstracto y no verbal, como es el sonido y la sensación, a construir elementos concretos como son las palabras que les ayudaron y sirvieron como puntos de apoyo en el camino de transformación de la manera cómo se estaba vivenciando su embarazo.

“Me permite estar muy relajada me ayuda a tener más confianza para hablarle a mi bebé porque sé que es muy importante y a mí me cuesta mucho hacerlo”. Las adolescentes embarazadas, en la expresión de sus sentimientos en forma corporal y verbal, lograron tomar conciencia de sus vivencias, desarrollando el proceso de encontrarse con sí mismas, pues el embarazo y el parto generaron sentimientos encontrados y ambivalentes que al ser expresados fue posible clarificarlos y ordenarlos, creando en las participantes tranquilidad al vivenciarlos y a ser consciente de su realidad, mencionando frases *“El asimilar que estoy en embarazo, el saber que todo en mi cuerpo cambia, el hablarle a mi bebé, el saber que a pesar de que soy una niña tengo la fortuna de ser madre y estar sana, darle prioridad a lo espiritual y a la importancia de vivir intensamente”*.

La imagen corporal construida por las adolescentes hace referencia a la percepción tenida de todo su cuerpo y de todas sus partes, como del movimiento y límites de éste. En esta subcategoría, se propusieron talleres vivenciales que involucraron las manifestaciones corporales como técnicas de trabajo, incluyendo ejercicios respiratorios y expresiones

realizadas de manera libre, los cuales ayudaron a generar una nueva percepción del propio cuerpo a través de la exploración de los diferentes estados emocionales *“Pues he aprendido a respirar bien a relajarme a hablarle a mi bebe a conectarme mejor con él y con lo que pasa en mi, a medida que me crece más el vientre, a darle como más importancia a lo espiritual, a la música y cada nota sentida en el cuerpo”*.

Relación Ambiente-persona y Relación Persona-persona

Incidencia musical. La siguiente frase hace alusión a una canción importante para ellas, haciendo notar que toda música surgida de la necesidad auténtica de comunicación y expresión es muy significativa, pues al generar un grado de emocionalidad, las participantes evocaron sensaciones, pensamientos y expresiones aprobadoras de su crecimiento personal. *“La música llega muy a fondo en mi corazón y al bebé, siento mucho sus movimientos, siento cómo transmite a través de sus pataditas el amor que siente hacia mí y yo con la alegría que percibo le transmito amor a él”*.

Así, la música intervino en el proceso psicológico de las adolescentes al estar en contacto con herramientas musicales, se generó un clima grupal de confianza y expresividad; factores necesarios para el óptimo desarrollo de este trabajo investigativo, despertando sentires diferentes en las adolescentes embarazadas y facilitando la conexión entre sus sentimientos, pensamientos, su cuerpo y su bebé, tal como lo mencionan las participantes *“Cuando escucho mis canciones favoritas con personas que también les gusta, es más fácil expresar lo que siento, entonces escuchar música en grupo hace que una pueda sentirse mejor a diferencia de hacerlo sola”*

Toma de conciencia de las necesidades y deseos. Uno de los primeros planes identificados con claridad es permitir la consecución de su embarazo según refieren las adolescentes pues, en un principio, tenían ideas de abortar a su bebé. Así, la música facilitó a las adolescentes comprender lo sucedido, identificando las sensaciones percibidas en el cuerpo de cada una de ellas, asumiendo su embarazo desde una perspectiva más vivencial, centrada en el aquí y el ahora, visualizándose en frases como *“Me da mucha energía de seguir adelante con mi embarazo y con el proyecto planteado para mi vida”*.

Si bien las emociones las produce el organismo automáticamente para experimentarlas, algunas adolescentes participantes presentaron dificultades al intentar simbolizarlas en la conciencia, fundamentalmente a través del lenguaje. Frente a lo anterior,

si bien es cierto las emociones pueden estar en diferentes niveles de percepción, entonces estas pueden estar presentes, pero en ese momento se encuentran fuera de poder ser verbalizadas de manera total o parcial, lo cual generó cierta dificultad en las adolescentes a la hora de comprender en principio, lo sucedido en su cuerpo y de identificar las necesidades asociados a los cambios emocionales y psicológicos de su embarazo. *“Me siento bien, pero no puedo saber qué es lo que pasa en mi cuerpo, se me dificulta hablarle, no me siento lista. Yo soy así, poco emocional, no me gusta hablar mucho de lo que pasa en mi vida”*.

Es importante anotar el apoyo de la pareja en el embarazo, brindando motivación, reconociendo con alegría la constitución de su familia, esperando brindar y cubrir las necesidades de su bebé. Donde las participantes refieren *“Los planes que tenemos con él, la alegría que nos da saber que ya está por venir, que lo amo, que espero dar lo mejor de mí para él”*.

Estos cambios en la percepción de las participantes, a partir de un reconocimiento de sus vivencias, propiciaron en ellas espacios para tomar conciencia sobre su propio cuerpo, el de su bebé y de las demás personas significativas para la adolescente; este reconocimiento de su propio cuerpo, de sentires y motivaciones, ocurrió durante el transcurso de los talleres y del compartir las experiencias de manera grupal, para convertirse finalmente en un darse cuenta de cada movimiento y de atribuirse a sí misma, ambientes sanos generadores de un desarrollo integral. *“No por el hecho de ser una madre adolescente mi vida terminó, sé que tengo el apoyo de mis papás, mi novio y mi bebé, y con eso me basta para continuar”*.

Voluntad y autonomía. La música, como componente artístico, facilitó en las estudiantes embarazadas la posibilidad de vivenciar su embarazo de forma autónoma. Mencionando al respecto que *“Una nota musical es como una droga para mí, que expande la capacidad de percibir y de pensar de forma única porque las otras niñas no pueden sentir de la misma forma como yo esta canción”*. Así, a partir del periodo de gestación, se observa en las adolescentes embarazadas la necesidad de tomar decisiones a ser asumidas por cada una de las participantes. Se observan independientes y se dan cuenta que en cada una de sus decisiones también incluyen a su hijo, aumentado su sentido de responsabilidad.

De las vivencias de las participantes se pudo abstraer la disponibilidad a luchar por sus anhelos, pues el embarazo les ha servido para darse cuenta de la importancia de valorar la vida, dándose cuenta de sus decisiones, aún por pequeñas son influyentes en su bebé y en ellas mismas, tal como lo refieren en la siguiente frase *“Yo soy la que está llevando a cabo el embarazo, yo lo estoy sintiendo. Yo siento, la música, lo que pasa ahora, la voz de usted (psicólogo), el ruido que se escucha fuera del salón, están siendo percibidos por mí, y todo lo que percibo es mío de nadie más”*.

Todo lo ocurrido durante el embarazo adolescente incluye un amplio panorama de fenómenos mentales, con lo cual se crea una extraña confección de sí mismas, asumirse como tal, tomar conciencia de todo, ser autónomas desde su propia perspectiva, generó en ellas agentes potenciales capaces de contribuir a su desarrollo personal, mencionando que *“Siento que puedo actuar si yo quiero, alejando la idea de abortar, y así poder tener el control de mi hijo y el mío”*.

La perspectiva individual de cada una de las participantes favorece la apropiación de sus sentimientos y la manera como vivencian su embarazo; resultando procesos cruciales a la hora de asumir su vida como tal y la de los otros.

Al utilizar la historia de vida como instrumento narrativo y la música como herramienta facilitadora del proceso, las participantes lograron fortalecer su identidad, al retomar eventos significantes y representativos de su historia personal, dotándolas de abundante información acerca de su pasado y presente, capacitándolas para reconocer eventos relevantes de su momento actual.

Historia de Vida

A continuación se hará alusión a las categorías ubicadas en las categorías de nivel 2.

Relaciones establecidas con sí misma y con su bebé. Con el transcurso de cada uno de los talleres, las adolescentes experimentaron nuevas emociones hacia su bebé, encontrando en cualquier espacio, un momento propicio para conectarse afectivamente con él, a través de frases y emociones que hacían notar lo significativo de estar en embarazo para ellas, *“Es una relación de amor, de mucha comunicación, de experimentos en la comunicación, de estímulos y de preparación siento que él sabe todo y que todo lo que hago o dejo de hacer es por él y por nuestro bienestar (lleva las manos a su vientre)”*;

“Aprendí a ser más comunicativa con él, hablarle más, lo que yo siento o hago él responde a eso”.

Se observa una percepción diferente en cada una de las participantes frente a sí misma, a su bebé y su periodo gestacional, transformando así, la forma de percibir, percibirse, pensar y comportarse, abarcando hechos, acciones de las adolescentes embarazadas consigo mismas y el bebé, traducidas en actos profundos, en sentimientos, emociones y valores, reflejada en verbalizaciones como *“Mi bebé se mueve mucho con la música relajante y con la ayuda de estas actividades me pude dar cuenta”*; *“Siento como toda mi vida tiene un sentido cuando hablo de ello y lo puedo identificar”*; *“Ahora pienso diferente sobre el embarazo, sé que no soy sólo yo, sino que hay una personita dentro de mí, a la cual le doy mucha importancia”*; *“Me veo diferente, más centrada en lo que quiero para mi vida”*.

Las adolescentes, cada vez, pudieron sentirse más cómodas a la hora de establecer contacto con sí mismas, con su bebé, de reconocer sus sentimientos y emociones a partir del movimiento corporal de él, eso sí, interpretando dichas respuestas de acuerdo a las actividades realizadas por las participantes en esa verbalización, *“Cuando escucho música relajante logro conectarme de manera mutua con mi bebé al percibir que él estaba sintiendo lo que yo estaba escuchando”*,

Al principio, el vínculo aparece menos estrecho y más centrado en el cuidado e incluso el temor; luego del contacto con herramientas musicales, las adolescentes experimentaron diferentes movimientos, sintiendo cómo su bebé transmite su mensaje con ayuda de la música, mencionando que *“El corazón de mi hijo latía al ritmo de la música que yo escuchaba y así yo lo pude sentir”*, frases como esta llevaron a las adolescentes embarazadas a concentrarse en algunas de las cosas sucedidas en su cuerpo, por cuanto podían sentir cada uno de los movimientos; traducidos en el lenguaje corporal sentido por cada una de ellas, quienes transmiten dicha información con alegría..

Al ser la música una herramienta facilitadora del contacto personal y con su bebé, permite escenarios de confianza consigo misma, fomentando la capacidad de observación crítica, autocrítica y creadora, lo cual le permite a la adolescente ser más expresiva y a la vez continuar fortaleciendo el vínculo creado con el bebé por nacer *“La música me hace expresar a través de mi cuerpo lo que no puedo con mi voz”*.

Sensibilidad hacia la música. Las participantes mencionan que *“Con la canción que en el momento estoy escuchando es diferente porque es como una emoción, es un sentimiento como de pensar en lo que estará haciendo mi bebé dentro de mi cuerpo y qué estará él pensando de mí”*, verbalizaciones como esta reflejan un momento de quietud, de introspección y de auto observación, distante, sin apego, como desde la mirada de otro.

La música puso en contacto la experiencia universal con la individual, las adolescentes embarazadas, a través de ella, se conectaron con experiencias más allá de lo cotidiano; en las adolescentes, la música fue percibida como un estímulo generador de sensaciones diferentes de forma positiva con la de su preferencia y de manera negativa con la de relajación, la cual iba directamente al bebé y a las emociones de las adolescentes al realizar actividades con herramientas musicales, lo cual les permitió acercarse con sus situaciones y conectarse consigo mismas al expresar sus emociones sin cohibición alguna, por ejemplo *“La sensación de conectar mi cuerpo con lo que siento, es como si cada parte de mí, se moviera al son de la música sobre todo mis piernas y mi vientre, la música hace que haya cambios en mi manera de sentir la vida”*,

La realización de actividades, permitió el desarrollo de nuevas expresiones, dando a conocer la diversidad de pensamientos y emociones relacionados con las diferentes canciones, teniendo expresiones como *“Me gusta esta canción porque me lleva a otro lugar, me aleja de la tierra y me hace sentir más espiritual, es como si volara y me olvidara de toda la realidad, pero a la vez me hace pensar sobre lo que está pasando en mí, ahora”*; a partir de los encuentros, se generó una mayor expansión en la manera cómo expresaban lo sentido, poco a poco se dejaron fluir y llevar por lo escuchado, donde las participantes mencionan *“La música permite llegar a dimensiones que no se pueden explicar pues permite una conexión bien bonita entre mi hijo y yo”*, de esta manera la música se forma en un evidente movilizador de sentimientos y emociones, pues la manera cómo impactó a cada una de las adolescentes fue muy significativa, dado que, el simple hecho de realizar un taller en donde se ejecutaron instrumentos, de manera improvisada, se convirtió en algo de suma relevancia para ellas, dando lugar a verbalizaciones las cuales hacían notar, en su mayoría, satisfacción y sentimiento al experimentar la ejecución musical; e insistiendo en la continuación de los talleres con el fin de ahondar mucho más en sus percepciones, sentires, vivencias u otras.

En resumen, es posible mencionar que las razones por las cuales quedaron en embarazo se deben al desconocimiento en métodos anticonceptivos, la esperanza de solucionar su vida a través de un hijo, el amor hacia su pareja y mirar en dicha situación una opción de proyecto de vida. Las adolescentes embarazadas también desconocen las guías de atención y los medios de prevención y promoción relacionados con embarazo o adolescencia en situación de vulnerabilidad. Las participantes iniciaron su vida sexual entre los 14 y 16 años de edad, sin recurrir a un método de planificación estable; sólo, en algunas ocasiones, utilizaron preservativo, en consecuencia a lo anterior, su embarazo se presentó de forma inesperada, por tanto comenzaron a surgir ideas de aborto, debido al miedo del nuevo rol enfrentado y el temor a las posibles reacciones de los padres y la pareja. Los factores asociados a evitar la consumación del aborto fueron el diálogo oportuno con los padres y la pareja, quienes manifestaron apoyo, comprensión, facilitando así la asimilación de esta nueva etapa, de una forma más integral y sana.

En este orden de ideas, se vislumbra un nuevo proyecto de vida, encaminado a crear nuevos fines y perspectivas del mismo inspirados en la nueva vida por nacer; por consiguiente, no se ve truncada ninguna de las metas planeadas, sino como objetivos para cumplir. También se tiende a proteger al bebé, pues dos de las participantes percibieron amenaza de lastimarles o hacerles daño (a ellas y al bebé), por parte de compañeros de clase o familiares, ello en virtud de su corta edad y lo vulnerables que son al estar embarazadas. Por otro lado, cuatro de las participantes miraban en el embarazo una posibilidad de reafirmar su vida, a través de sentimientos de alegría, satisfacción de exhibir su vientre, atribuyendo ganar atención y más cuidado debido a la situación por la cual están pasando.

En el estudio de la sexualidad de las adolescentes sobresale el rol del marco social en el cual crecieron, reconociéndose así las concepciones personales respecto a este tema, las cuales son el resultado de un proceso de educación y formación a lo largo de su vida (familia, amigos, institución educativa, medios de comunicaciones y redes sociales). Desde esta perspectiva, el embarazo es una circunstancia inquietante de forma directa a su estilo de vida actual respecto de las áreas social, familiar y económica.

La sexualidad entendida como un aspecto amplio y variante, encierra en sus componentes características vivenciales relacionadas con los sentimientos, expresiones,

sentires, los cuales, al ser identificados y reconocidos, pueden llegar a considerarse como un aspecto importante, significando percatarse de los diferentes procesos sucedidos durante el embarazo, facilitando así, el reconocimiento de sensaciones corporales manifestadas durante esta etapa (Monroy, 2003).

Frente a lo mencionado anteriormente, se describen las percepciones respecto a los sentires, expresiones y emociones y al conocimiento tenido por ellas sobre métodos anticonceptivos, sexualidad y cuidados del cuerpo durante el proceso gestacional, la respuesta sexual e inicio de la misma, la forma cómo se produce el embarazo y las infecciones de transmisión sexual.

Al principio no hubo claridad en el conocimiento de la sexualidad y la identificación de sus sentires y expresiones; sólo en dos de los casos manifestaron distinguir e identificar todo lo acontecido en su cuerpo; para el resto, algunos temas relacionados eran confusos. Por otra parte, las adolescentes concibieron el rol de gestante; afirmando que éste es el papel más importante dentro de su desempeño actual, siendo consientes de los cambios implicados en su estilo de vida por su nueva situación, pues aunque es percibido como gratificante y a la vez definido como el más significativo para ellas, aunque algunas reconocen ciertos obstáculos paralizadores de realizar algunas de las actividades propuestas antes del embarazo, entonces se presenta un conflicto evidente en ellas entre el bienestar expresado y la serie de pérdidas académicas, sociales y afectivas a las cuales se enfrentan por su condición. La realización de actividades alternativas, en este caso académicas, pudo contribuir al desarrollo y crecimiento personal de estas jóvenes.

Al abordar el pensamiento frente a las relaciones sentimentales, teniendo en cuenta su propia experiencia y buscando identificar qué características valoran de su compañero actual, se pudo encontrar que ellas ven en su pareja un apoyo y un compromiso frente a la construcción de una familia. Esto se puede evidenciar en frases de las participantes como *“él desde que estoy en embarazo está más pendiente de mí, es más tierno, comprensivo”*; describiendo nuevas expectativas en sus compañeros sentimentales, lo cual hacía resaltar cualidades antes no identificadas; de esta manera, se observó en las participantes la generación de nuevas perspectivas sobre su pareja.

Considerando la importancia del apoyo del acompañante sentimental frente a la continuación del embarazo, se evidenciaron aspectos vinculados con asumir varios cambios

relacionados con actividades y metas, observando que cuando se presenta el embarazo en una pareja joven, se lo puede llegar a considerar como la asunción de nuevas y complejas responsabilidades.

Finalmente, usando la música como herramienta vivencial, se evidenció un incremento paulatino en la manera de asumir su embarazo, de acuerdo a las verbalizaciones mencionadas anteriormente por las participantes, lo cual facilitó la compenetración en las dos áreas fundamentales del mismo: la física y la emocional, estableciendo el vínculo afectivo con su bebé y consigo mismas, a través de canciones significativas para ellas. Por ejemplo, en una de las participantes, la música andina más específicamente la canción “*Canción para mi hija*”, del grupo los Kjarkas, al escuchar esta melodía, lograba facilitar dicha conexión, llevando sus manos al vientre, en ocasiones brotaban lágrimas y se podía vivenciar una posición más reflexiva (“*A mí me fascina esta canción, porque habla del amor hacia los hijos*”). Así mismo, en dos de las participantes el género musical metal melódico, el cual recurre a tonos más agudos y estridentes, era para ellas una oportunidad de conexión con su bebé a partir del ambiente y los movimientos allí generados; las letras de estas canciones hablaban de melancolía, tristeza, pero para las adolescentes representaba un momento de conexión. Sin embargo, sin acordar con las bases teóricas de Federico (2007), las canciones consideradas como relajantes, causaban un efecto positivo en el bebé, pero para las madres era “aburridora” y les causaba somnolencia, entonces las participantes mencionaban que la música relajante no causaba un efecto positivo en ellas, más para el bebé era agradable.

El papel de la música en el embarazo fue el facilitar espacios para darse cuenta de esos sentimientos y sutiles cambios corporales y emocionales, a razón de ello, pudo ser vivenciado de manera trascendente, situándose desde su presente (el aquí y ahora) teniendo en cuenta la historia personal (recordando y re-vivenciando), vislumbrando las metas y expectativas (anticipando), permitiendo comprender reacciones y actitudes en situaciones presentadas durante la gestación para las adolescentes, aspectos a desarrollar en los siguientes párrafos.

Se encontró que la música conlleva a la expresión corporal, en la cual las participantes pudieron identificar algunos cambios físicos y emocionales de su embarazo, permitiendo comprender lo sucedido en su cuerpo, tomando conciencia de una nueva

percepción de sí mismas; además de fortalecer el vínculo con su bebé, a través de la sensación y percepción de sus movimientos, esto con la ayuda de los talleres dirigidos con relajación; además de la exploración de los tipos de música (elegida por las participantes o relajante), los cuales abordaron las relaciones en el aquí y el ahora, generando cambios en la manera de vivenciar el embarazo a través de las expresiones y experiencias de las adolescentes. Frente a los ejercicios relacionados con corporalidad y la música se identificaron cambios en la percepción de su propio cuerpo, integrando la imagen corporal al poner en evidencia la maternidad, fomentando así en las participantes, un lenguaje más expresivo, potenciando la autonomía y creatividad de las mismas.

En este encuentro vivencial se generaron nuevas perspectivas en relación a la conciencia corporal, una nueva manera de percibir su cuerpo y el entorno, elaborando nuevas sensaciones y emociones positivas, mediante el uso y la exploración de los instrumentos musicales de forma improvisada, lo cual, generó en ellas verbalizaciones relacionadas con miedos, deseos, y proyecciones sobre el ser una madre adolescente.

DISCUSIÓN

*“La mujer embarazada,
al estar sensibilizada,
tiene la necesidad de nutrirse emocionalmente
para su desarrollo y el de su bebé,
y la música cuenta con todos los condimentos para ello”
Solar, C.*

En el presente apartado se da cumplimiento al objetivo general de la investigación, enmarcada en el paradigma cualitativo, teniendo en cuenta los resultados, aspectos teóricos y los estudios explicados en el marco de antecedentes. Para ello, la discusión aborda la sexualidad, la adolescencia, el embarazo adolescente y la música interconectados con los sentires, expresiones, percepciones y cambios de las participantes ya registrados en capítulo anterior.

Un primer aspecto a mencionarse es el acercamiento emocional presente entre las adolescentes y su bebé en el transcurso de su periodo gestacional (Casas & Ceñal, 2009);

cambio observado y manifestado en el proceso investigativo por el aumento en la percepción física y emocional de su bebé.

En un segundo lugar, cabe anotar la presencia de los investigadores en la Institución Educativa, pues significó para las adolescentes embarazadas un cambio en su rutina académica, aunque al principio generó ciertas dificultades, las cuales se fueron limando, en concordancia con lo expuesto por (González, 2003); paulatinamente, en ellas se manifestó gran interés y motivación por la participación en el proceso investigativo, así como la generación de nuevas perspectivas con la novedad del tema investigativo a abordar. En tercer término, en relación a la motivación de las participantes en el campo de la vivencia, aspectos teóricos soportan la trascendencia de ésta, pues una gran motivación puede llevar a generar nuevas expectativas frente a las actitudes necesarias para actuar en determinado momento, sobre todo cuando se la atribuye como una adquisición intrínseca, puede llegar a determinar en última instancia, el alcance con el que serán empleados los cambios y la competencia adquirida (Bisquerra, 2009).

Pese a que la novedad es de suma importancia, tanto en la espontaneidad como en la creación de actividades, se puede llegar a considerar como un factor que se debe aprehender a renovarse y reinventarse en las Instituciones Educativas y fuera de ellas; pues, la espontaneidad combinada con la motivación son elementos facilitadores de nuevas formas de asimilar la percepción de vida que se tiene, más específicamente sobre el embarazo; por ello, se deben replantear constantemente los procesos relacionados con las emociones, sentires y percepciones no solo de las adolescentes sino de las personas en general aun más si se recurre a la música, el canto, la danza y demás, con el fin de fomentar el desarrollo y fluidez de los participantes de dichos procesos (Benenzon, 2003). Por lo tanto, si bien estos factores matizados por la creatividad la cual no está asociada, solamente, a asuntos artísticos, este tipo de expresiones generadoras de una movilización psíquica de la gestante bien podría tener incidencia de la calidad del pensamiento creativo del feto, lo cual puede llegar a lograr efectos en beneficio del proceso gestacional (Flores, 2010).

Al abordar los principios teóricos citados en el párrafo anterior se pudo evidenciar la espontaneidad y fluidez de las participantes a la hora de cantarle a sus bebés; así pues, la voz, el canto, la ejecución de instrumentos sin aprendizaje previo y la música tanto relajante como del agrado de las participantes, provistos de espacios agradables de expresión y de

comunicación, podrían generar cambios trascendentales en las adolescentes embarazadas, facilitando comprender la forma como cada participante asimila o conoce lo sucedido en su vida, retomando aspectos personales, como sus relaciones interpersonales y la manera como conciben su embarazo; lo anterior coincide con los principios teóricos referidos a la importancia de abordar las vivencias y la manera cómo cada adolescente asimila la sexualidad, su identidad y la capacidad de decidir (Paramo, 2009).

Frente a lo anterior, estudios desarrollados por Delgado y Ponce (2005), muestran en sus resultados que cuando se abordan aspectos personales y se sensibiliza a los adolescentes frente a la importancia de comunicar sobre lo acontecido, se generarían estrategias coadyuvantes de la comprensión de algunos de los cambios trascendentales en sus vidas; esto, los autores mencionados lo irradiaron no solamente a la educación sexual, sino a la convivencia escolar, los medios de comunicación social, el contexto educativo, familiar y actitudes frente a la sexualidad y el embarazo.

Ahora, al vincular dichos estudios a la presente investigación y contrastarlo con los resultados encontrados se resalta el uso y exploración de la historia personal, las narraciones escritas y verbales como herramientas facilitadoras de la comprensión de las vivencias de las participantes, esto con el apoyo de cierto tipo de música de carácter relajante y del agrado de las mismas, lo cual evidenció el proceso facilitador de la música en el embarazo.

Ahora, en cuanto a la exploración corporal como una alternativa para comprender y vivenciar los cambios físico-emocionales, a través de la percepción y emoción surgida al generar cierto movimiento, según Manchado (2006), lo anterior corresponde a las técnicas eutónicas, de relajación y respiración. Para realizar este tipo de técnicas, en la presente investigación se recurrió al uso de canciones del género experimental relajante (new age) e instrumental, ya que según la autora dicha música facilita la compenetración en las dos áreas fundamentales del proceso gestacional como son la física y la emocional, lo cual lleva al contacto corporal al darse cuenta de lo sucedido en el cuerpo. Esto es corroborado por las investigaciones de Bello, Borbón, López, Silva y Suarez (2012), Cañas (2005) quienes en sus resultados redactan los efectos de dichas técnicas en el embarazo, recurriendo a test, pruebas y metodologías cuantitativas, que evaluadoras del antes y del después,

comprobando la incidencia en el área emocional a través de vivencias y verbalizaciones alusivas a los sentires, el área física a través de instrumentos de medición.

Lo anterior concuerda, en parte, con la presente investigación sobre todo en el hecho de utilizar diferentes géneros musicales; tal como se lo aclaró en el acápite de resultados; por ende, se recurrió a la música del agrado de ellas, la cual las motivaba a moverse y a conectarse con cada movimiento, propiciando un ambiente agradable para ellas. De esta manera, se sustenta el hecho de darle prioridad al bienestar de las participantes, pues cuando se acudió a sonidos relajantes y canciones escogidas por los investigadores, los resultados no concordaron con lo esperado, según Federico (2007), y se observaba cierta tensión, esto hizo que en encuentros siguientes se priorizara las canciones seleccionadas por las participantes, comprobando así la teoría expuesta anteriormente, cabe resaltar la importancia de la voz, el acto de cantar, de comunicar lo sentido y vivido en cada encuentro. Asimismo, no es tan solo la música la que genera cambios tan significativos, sino el hecho de verbalizar todo lo sucedido durante el proceso gestacional, el ambiente y contexto en el que se desarrolla.

Ahora bien, según Toro (2007) la exploración de sonidos, géneros musicales, sobre todo de la satisfacción de quien lo escucha, facilita la identificación de las necesidades, sentimientos y percepciones los cuales son elementos importantes para lograr comprender las vivencias. Y, según Ibarra y Gómez (2006), en sus investigaciones resaltan la importancia de la música como una herramienta propiciadora de cambios en la manera de asimilar el embarazo, pues estimula los centros cerebrales relacionados con las emociones y los sentimientos, también favorece el contacto personal a través de movimientos corporales. Para lograr tales resultados, los autores le dieron prioridad a la fluidez y la libre expresión en cada una de sus sesiones.

Entonces, se considera a la empatía como elemento fundamental a la hora de comprender los sentires y vivencias, pues el hecho de adecuarles ambientes agradables con música de su gusto generó un clima grupal de confianza y expresividad, estos factores fueron necesarios para cumplir con el propósito investigativo, al facilitarles una mejor conexión entre sus sentires, su cuerpo, su bebé y la manera cómo vivencia su proceso gestacional.

En este sentido, al abordar la comprensión de las vivencias y sentires del embarazo adolescente, son varias las concepciones emergentes alrededor del mismo, sin embargo es tomado en principio como un problema social y de “fracaso”, en cuyo discurso salen a relucir diversos factores, incluyendo a la desintegración familiar, la falta de orientación de las adolescentes, las pocas oportunidades de recreación y las deficiencias del sistema educativo y de salud (Pérez, Miric & Vargas, 2001).

Lo mencionado coincide con lo observado en la investigación de Arévalo, Martínez y Mideros (2005) quienes encontraron que se vivencia el embarazo adolescente como un accidente, producto no deseado de relaciones sexuales a temprana edad, sin la protección debida; asimismo, se observa en la investigación de Cabrera y Gómez (2002), quienes explicaron esa falta de protección al desconocimiento o poco acceso a métodos anticonceptivos, por vergüenza para su adquisición o su uso, limitadas actividades de diálogo entre los adolescentes en su relación familiar o de pareja y la poca reflexión sobre el posible impacto de un embarazo no deseado para su proyecto de vida, sin embargo, teniendo en cuenta a las participantes de esta investigación, luego de la sorpresa inicial y de la consternación emocional consecuente, su embarazo es aceptado con agrado, como un adelanto o una motivación para el proyecto de vida, un evento en principio imprevisto, pero más tarde resulta ser bienvenido (Valera, 2009).

Cabe resaltar entonces la insistencia de las participantes en continuar con el ejercicio investigativo, pues no se conformaban con respuestas hechas o comunes sino que buscaron unas nuevas, en cada encuentro se evidenciaba el empoderamiento y entrega al ejercicio investigativo; esto también se vio reflejado durante el proceso de creación del pentagrama de emociones, al cual le agregaron muchos colores, también en el hecho de esforzarse en sentir la música, en conectarse con su bebé a través de ella, de manera análoga, el embarazo es tomado como la creación de una melodía, y en sus sentires y significados atribuidos, se crean diferentes notas musicales que suben y bajan y son configurantes de un ritmo musical; lo cual se evidencia en los resultados, al igual que la redacción de las diferentes formas narrativas, apreciaciones y verbalizaciones, las cuales en los primeros talleres fueron más convencionales y paulatinamente tuvieron mayor profundidad, haciendo dar cuenta de algunas vivencias y sentires expresados con libertad y fluidez.

Por todo lo referido a lo largo del presente documento se infiere a los sentires, percepciones, expresiones corporales, las canciones, la voz y la ejecución de instrumentos, como facilitadores de la comprensión de las vivencias de las participantes, lo cual podría depender de la forma como se abordó metodológicamente y de cómo se realizaron las intervenciones. Entonces, no es la música la generadora de tales efectos, sino la manera como cada persona la vivencia, la siente, guiada por algún facilitador, que le permita llevar este aprendizaje a su cotidianidad. Tal argumento, es un avance en la manera de abordar los principios cualitativos, fenomenológicos y etnometodológicos, no obstante, esto debe ser sometido a verificación en futuros estudios.

Finalmente, parece ser que las cualidades personales, la relación con el ambiente, la manera cómo los adolescentes se comunican con sus padres y demás personas, son aspectos que se deben tener en cuenta a la hora de comprender las vivencias y sentires frente al embarazo, lo cual lleva a considerarlas como procesos complejos que requieren de mayor energía intelectual, teniendo en cuenta posibles factores personales, sociales y educativos tales como la autonomía, la incidencia de los diferentes tipos de música en aspectos como la autoestima y el autoconcepto, la calidad y el tipo de relación establecida con el ambiente y las demás personas, el nivel académico o la manera cómo se aprende, componentes que facilitarían a las adolescentes vivenciar su embarazo de una manera más trascendental y a los investigadores una comprensión mucho más amplia de la problemática aquí planteada (Pérez, et al, 2001).

CONCLUSIONES

A partir de los resultados y la posterior interpretación de los mismos, es posible inferir las siguientes conclusiones:

Los talleres de intervención enfocados en la fluidez, espontaneidad y libre expresión generaron cambios paulatinos en las participantes en virtud del ambiente agradable construido con las adolescentes.

De la misma manera, al abordar los talleres grupales, utilizando herramientas musicales, se crearon y fortalecieron lazos de amistad entre las participantes, sin tenerlo previsto ni abordar de manera teórica y metodológica las redes de apoyo favorecedores del desarrollo del embarazo, pues la comunicación entre ellas facilitó espacios de confianza, lo

cual se evidenció en la facilidad de expresión de sus sentimientos y en el apoyo brindado entre ellas.

Así mismo, la empatía de los investigadores fue un papel fundamental del proceso investigativo, pues las participantes se expresaron libremente y sus resistencias fueron mínimas al verbalizar sus sentimientos y manifestar sus vivencias.

Al recurrir a canciones de mucho significado para las participantes, dada la carga emocional otorgada por ellas, facilitó la expresión de sus sentires y vivencias a diferencia de la música calificada como de relajante cuyo impacto fue mínimo, pero trascendental. Sería pertinente, entonces, afirmar que la música facilita en las adolescentes embarazadas, más que la fluidez para hablar de sus sentires y vivencias, un encuentro con su vientre, con su bebé y con aquellas cualidades consideradas perdidas o no aceptadas en su totalidad.

El retomar aspectos relevantes de la historia personal de cada participante, el verbalizar los miedos, las alegrías y manifestar la manera como se comunicaban con sus bebés, generó en ellas capacidades de auto-escucha, que abrieron sus sentimientos y las ayudaron a comprender aspectos y estímulos de su embarazo tanto internos (cambios biológicos, hormonales, sentimentales, emocionales) y externos (relaciones interpersonales, percepciones, sensaciones, ambientes), lo cual fue fundamental para su desarrollo personal al tomar dichos aspectos de una manera positiva.

El hecho de ser adolescente y estar en embarazo no demeritó, ni restringió el proceso investigativo, pues aunque las condiciones socio-educativas y socioeconómicas, no les brinden todo lo necesario para llevar su embarazo de una manera “normal”, sus potencialidades, sus virtudes, sus cualidades y esfuerzo por crecer y generar oportunidades de cambio, las hacen personas capaces de comprender sus vivencias a partir de la construcción plena y satisfactoria de su propia existencia.

De la misma forma, por estar aun en proceso de maduración se les dificulta asimilar algunas de las situaciones acontecidas durante su proceso gestacional; sin embargo, esto no dificultó en las participantes la apropiación de sus sentimientos y la vivencian de su embarazo; resultando procesos cruciales a la hora de asumir su vida como tal y la de los otros.

Al plantear la investigación desde la psicología humanista, les permitió a las participantes descubrir, explorar, aceptar sus virtudes y cualidades, lo cual hizo del

embarazo una experiencia trascendental, pues lograron establecer estrategias y maneras de resolver sus relaciones interpersonales y los conflictos individuales.

El manifestar un sentimiento, una emoción o la manera como se percibe la existencia a través de movimientos corporales, ayudó a comprender de una manera más clara la forma como se estaba vivenciando el embarazo y cómo se estaban manifestando los cambios a nivel corporal y mental.

La música se constituye en un movilizador de sentimientos, por cuanto permite con facilidad la emergencia de las confusiones de su mundo interno y así lograr comunicar y expresar dichos sentires hacia su bebé y poder además experimentar la retroalimentación de este proceso, despertando entonces nuevas y variadas emociones.

De la misma forma se encontró el papel de la música como facilitador de la expresión corporal, identificando algunos cambios físicos y emocionales de su embarazo, permitiendo comprender lo sucedido en su cuerpo, tomando conciencia y una nueva percepción de sí mismas; además de fortalecer el vínculo con su bebé, a través de la sensación y percepción de los movimientos del bebé.

Por otra parte, el presente estudio reconoce la complejidad de los procesos de las vivencias, sentires, percepciones, los cuales no pueden ser explicados únicamente por herramientas musicales, sino que están ligados a una multiplicidad de factores como el autoconcepto, la autoestima y la historia personal abordada de manera minuciosa y terapéutica.

Finalmente, se resalta la importancia brindada ahora, a su proyecto de vida, estableciendo nuevas metas, sueños y objetivos, motivadas todas ellas por el vínculo afectivo creado con su bebé y con su pareja. Para así poder brindarle a ésta familia nuevas posibilidades de crecimiento y satisfacer así, las necesidades surgidas en su momento.

En síntesis, la investigación aportó a la comunidad científica por cuanto presenta una propuesta novedosa de la forma como pueden ser abordadas las vivencias, sentires y percepciones de las adolescentes embarazadas, lo cual puede llevar a constituirlo como un importante antecedente de futuras investigaciones interesadas en el embarazo adolescente o la música, con miras a enriquecer y generar cambios positivos en las adolescentes embarazadas o en la música como medio terapéutico o investigativo.

RECOMENDACIONES

A continuación se generan una serie de recomendaciones a tener en cuenta a la hora de optimizar el uso de la música en procesos gestacionales y comprender la manera como se vivencia el embarazo adolescente con el fin de favorecer cambios positivos.

Se sugiere a las instituciones educativas dar prioridad a los casos de embarazo adolescente, de manera interdisciplinar, con las unidades médicas, psicológicas y sociales, con el fin de darles atención prioritaria y de esta manera no sólo atender los temas referentes a la salud sexual y reproductiva, sino facilitar los espacios educativos sobre maternidad, responsabilidad social y familiar y, espiritualidad y embarazo, entre otros temas para aquellas adolescentes en estado gestacional. Para tal efecto, las instituciones educativas han de realizar actividades enfocadas al trabajo emocional y ético de las madres adolescentes, máxime cuando los apoyos brindados actualmente se enfocan en mayor medida hacia la prevención del embarazo, excluyendo a aquellas adolescentes en situación de maternidad.

Se sugiere, para próximos trabajos, asesorarse con profesionales en el área de la musicoterapia con el fin de generar resultados óptimos y netamente enfocados a generar cambios a nivel terapéutico. Así mismo, realizar trabajos interdisciplinarios con la música y la medicina con el fin de direccionar este proyecto hacia objetivos terapéuticos en casos de embarazo, adolescencia y vulnerabilidad.

El abordar las vivencias de un grupo de adolescentes a través de la música es un tema novedoso y más aun abordado desde la tendencia humanista; por lo cual, se sugiere continuar con este tipo de investigaciones, no sólo para soportar la teoría, o generar nuevas conclusiones sino para nutrir la cantidad de interrogantes, abordando especialmente los sentires de las adolescentes embarazadas, por ser el mundo interno, escondido y no exteriorizado, generador de diversas confusiones y dificultades, no solo en el proceso gestacional, sino en el crecimiento personal de la adolescente.

Se propone seguir trabajando con este tipo de población, sobre todo a nivel institucional, pues son varias las dificultades encontradas en esta población, a nivel emocional, físico y social, teniendo en cuenta además el aspecto socio económico y cultural en el cual se desenvuelven.

Al abordar el embarazo adolescente se menciona enfatizar en la exploración corporal como una alternativa para conocer y facilitar el desarrollo de los cambios físico-emocionales del proceso gestacional, a través de la conciencia de generar cada movimiento, de percibirlo y sentirlo (Cañas, 2005). Para ello, el uso de la música facilitaría una compenetración en las tres áreas fundamentales del proceso gestacional como son la psíquica, física y emocional, además de propiciar el darse cuenta y el contacto corporal en las adolescentes embarazadas (Bello, et al, 2012).

Se propone ahondar esta investigación abordando el pensamiento de las adolescentes sobre la relación de pareja, teniendo en cuenta su propia experiencia y buscando identificar qué características valoran de su compañero actual, identificar cómo se posicionan frente a este nuevo rol y cómo se asumen desde ese momento, vislumbrando los cambios generados en el embarazo.

Nuevas investigaciones pueden poner a prueba diseños metodológicos diferentes al presentado en este proyecto e incluir aspectos como autoconcepto, autoestima, sonoterapia, musicoterapia y la utilización de instrumentos de medición, como una forma más holística de abordar el embarazo adolescente y la música; así, los resultados evidenciarían que las estrategias narrativas, corporales, de ejecución musical y canto implican a los componentes mencionados y es la mejor forma de generar cambios en la manera como se comprende y vivencia el embarazo.

REFERENCIAS

- Almonte, C., Montt, M., & Correa, A. (2009). *Psicología infantil y de la adolescencia*. Santiago de Chile, Chile: Mediterraneo.
- Alta Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer. (2010). *Seguimiento a la política social del gobierno e indicadores poblacionales, con enfoque de género*. Recuperado el 7 de Septiembre de 2013, de República de Colombia.
- Ambrossi, R., Jarrin, S., & Bonilla, P. (2004). *La cultura sexual de los adolescentes*. Bogotá, Colombia: Limusa.
- Arévalo, L., Martínez, A., & Mideros, A. (2005). *La sexualidad humana en las concepciones desde la perspectiva de género e imaginarios de lo femenino y lo masculino de niñas y niños del colegio Nuestra Señora de las Lajas de la ciudad de San Juan de Pasto*. San Juan de Pasto: Trabajo de Grado, Universidad de Nariño.
- Baztán, A. (2004). *Psicología de la adolescencia (8ª. ed.)*. Barcelona, España: Boixareu Universitaria.
- Bello, A., Borbón, K., Suarez, C., & Silva, V. (2012). *Madres gestantes; una mirada desde la psicopedagogía*. Bogotá D.C.: Trabajo de grado, Universidad pedagógica Nacional.
- Benenzon, R. (2003). *Aplicaciones Clínicas de la Musicoterapia*. Barcelona, España:: Lumen.
- Berger, K. (2007). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia (7ª. ed.)*. Bogota, Colombia: Medica panamericana.
- Bisquerra, R. (2009). *Métodos de musicoterapia*. . Barcelona, España: CEAC.

- Brikman, L. (2003). *El lenguaje del movimiento corporal (2ª. ed.)*. Buenos Aires, Argentina: Lumen.
- Briones, G. (2008). *Epistemología de las Ciencias Sociales*. Bogotá, Colombia: CAB.
- Bruscia, K. (2007). *Musicoterapia métodos y prácticas*. México D.F.: Pax México.
- Buitrago, L., Bercasa, N., Calderón, A., Cortés, M., Echeverri, M., & Gracia, P. (2000). *Vivencia de la maternidad y la paternidad en la adolescencia*. México: Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología.
- Cabrera, P., & Gómez, C. (2002). *La sexualidad de niños con retardo mental, un reto para la educación actual*. San Juan de Pasto: Trabajo de grado, Universidad de Nariño.
- Cabrero, L., Saldivar, D., & Cabrillo, E. (2007). *Obstetricia y medicina materno-fetal*. Bogotá, Colombia: Medica panamericana.
- Cañas, P. (2005). *Musicoterapia grupal con adolescentes embarazadas*. San Juan de Pasto: Trabajo de grado, Universidad Mariana.
- Casas, J., & Ceñal, M. (2009). *Desarrollo de la adolescente embarazada, aspectos físicos, psicológicos y sociales*. Bogotá D.C.: Revista Colombiana de Psicología.
- Cazenave, G. (2003). *Musica para una nueva era: Musicoterapia*. Buenos Aires, Argentina: Kier.
- Coleman, J., & Hendry, L. (2003). *Psicología de la adolescencia*. Madrid, España: Morata.
- DANE. (2013). *Nacimientos por grupo de edad de la madre, según departamento y municipio de residencia de la madre*. Recuperado el 30 de Septiembre de 2013, de <http://www.dane.gov.co/index.php/es/poblacion-y-demografia/nacimientos-y-defunciones/118-demograficas/estadisticas-vitales/4647-nacimientos-2013>
- Delgado, J., & Ponce, T. (2005). *Vivencias en la sexualidad de madres adolescentes en situación de desplazamiento*. San Juan de Pasto: Trabajo de grado, Universidad de Nariño.
- Estalovski, E. (2003). *Adolescencia: Claves para una sexualidad responsable*. Monterrey, Mexico: Imaginador.
- Federico, G. (2007). *Musicoterapia Focal Obstétrica: Melodías para el bebé antes de nacer*. Buenos Aires, Argentina: Kier.
- Flores, G. (2010). *Tocar con sentimiento*. Recuperado el 30 de Agosto de 2013, de Universidad Autónoma Metropolitana-Iztapalapa México:

http://148.206.107.15/biblioteca_digital/estadistica.php?id_host=6&tipo=ARTICULO&id=7191&archivo=7-502-7191lqc.pdf&titulo=Tocar%20con%20sentimiento:%20La%20m%C3%BAsica%20tradicional%20p%E2%80%99urh%C3%A9pecha%20a%20traves%20del%20curso

- Garfinkel, H. (2006). *Estudios en etnometodología*. Monterrey, Mexico:: Anthropos.
- Goldschmidt, N., & Rojas, J. (2002). *Descripción de los sentimientos de las madres embarazadas que tienen conocimiento de que van a tener parto por cesárea desde la perspectiva de la Gestalt considerando la asesoría psicológica*. Recuperado el 8 de Septiembre de 2013, de Universidad de la Sabana.
- Gómez, M., Aldana, E., Carreño, J., & Sánchez, C. (2006). *Alteraciones Psicológicas en la Mujer Embarazada*. Recuperado el 30 de Agosto de 2013, de Redalyc: Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal: <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133920321004.pdf>
- González, E. (2009). *Cambios en la percepción y usos del cuerpo debido al embarazo en mujeres jóvenes que tuvieron su primer hijo (a) entre los años 2002-2004 en la ciudad de Medellín*. Recuperado el 4 de Octubre de 2013, de Universidad de Antioquia: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/180-cambios.pdf>
- González, F. (2003). *Investigación cualitativa y epistemología en la psicología: rumbos y desafíos*. México D.F, México: Thomson.
- González, K., & Quintana, M. (2008). *Efectos de la música en las gestantes*. Recuperado el 15 de Marzo de 2014, de Universidad Central de Venezuela: <http://saber.ucv.ve/xmlui/bitstream/123456789/1519/1/Efectos%20de%20la%20musica%20en%20las%20gestantes%20en%20proceso%20de%20parto.pdf>.
- Hernández, R., Fenández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México, Mexico:: McGraw Hil.
- Herrera, P. (2003). *Bases para la elaboración de Talleres Psicoeducativos: Una Oportunidad para la Prevención en Salud Mental*. Recuperado el 22 de Febrero de 2013, de Universidad Academia de Humanismo Cristiano: psicologia.academia.cl/documento3.d

- Ibarra, C., & Gómez, J. (2006). *Vivencias de la sexualidad en los adolescentes de los grados octavo y noveno de la institución educativa José Artemio Mendoza Carvajal, de la ciudad de Pasto*. San Juan de Pasto: Trabajo de grado, Universidad de Nariño.
- ICBF. (2013). *Embarazo Adolescente*. Recuperado el 7 de octubre de 2013, de http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/Descargas1/Prensa1/EmbarazoAdolescente_180112.pdf
- Institución Educativa Municipal Luis Delfin Insuasty Rodríguez - INEM. (2010). *Pacto social de convivencia*. San Juan de Pasto: Institución Educativa Municipal Luis Delfin Insuasty Rodríguez - INEM.
- Kaplan, L. (1991). *Adolescencia: El adiós a la infancia*. Barcelona: Paidós.
- Krauscopf, D. (2007). *Adolescencia y Educación (3ª ed.)*. San José, Costa Rica: Universidad Estatal a distancia.
- León, P., Minassian, M., Borgoño, R., & Bustamante, F. (2008). *Embarazo Adolescente*. Recuperado el 29 de Agosto de 2013, de http://www.revistapediatria.cl/vol5num1/pdf/5_EMBARAZO%20ADOLESCENTE.pdf
- Ley 1090. (2006). *por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*. Recuperado el 15 de Septiembre de 2013, de http://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Documentos/Investigacion/comite_de_etica/Ley_1090_2006_-_Psicologia.pdf
- Leyes, E. (2005). *El proceso de investigación: Instancias de validación teórica*. Recuperado el 5 de Octubre de 2013, de <http://es.scribd.com/doc/93835974/Clase-2-Validacion-Teorica>
- López, M., Aldana, E., Carreño, J., & Sánchez, C. (2006). *Alteraciones psicológicas en la mujer embarazada*. Recuperado el 2 de Febrero de 2014, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133920321004>
- Maddaleno, M. (2005). *La salud del adolescente y del joven*. México D.F.: Publicación Científica.
- Manchado, M. (2006). *Musicoterapia gestáltica*. Buenos Aires, Argentina.: Mandala.

- Martín, Á. (2004). *Manual Práctico de Psicoterapia Gestalt*. Recuperado el 31 de Agosto de 2013, de <http://www.dandros.com.mx/Libros%20y%20Manuales%20de%20Psicologia/Fritz-perls-manual-practico-de-psicoterapia-gestalt.pdf>
- Mazariegos, A. (2003). *La Influencia de la Música en Nuestros Niños. De padres a hijos.org*. Recuperado el 23 de Junio de 2013, de http://www.depadresahijos.org/educacion_psicologia/influencia_musica.html
- Misas, G. (2004). *La educación superior en Colombia*. Bogota, Colombia: Universidad Nacional de Colombia.
- Monroy, A. (2003). *Salud y sexualidad en la adolescencia*. Mexico DF, Mexico: Pax.
- Morse, J., & Bottorffal, J. (2003). *Asuntos críticos en los métodos de investigación cualitativa*. Buenos Aires: Paidós.
- Muñoz, V. (2010). *En el mas alla: un estudio de la música y la cultura metalera en Tijuana. Tesis de doctorado para obtener el grado de doctor en estudios socioculturales*. México D.F.: Universidad Autónoma de Mexico.
- Organización Mundial de la Salud . (2010). *El embarazo en adolescentes, como un problema social en Colombia*. . Recuperado el 2 de Agosto de 2013, de www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=21886&itemid=270&lang=es - 24k
- Papalia, D., Wendkos, S., & Feldman, R. (2009). *Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia*. Mexico DF, Mexico:: McGraw-Hill.
- Paramo, M. (2009). *Adolescencia y psicoterapia: Analisis de significados a través de grupos de discusión*. Salamanca, España: Universidad de Salamanca.
- Peniche, S. (2010). *Consejo grupal en madres adolescentes*. Recuperado el 29 de Agosto de 2013, de <http://posgradofeuady.org.mx/wp-content/uploads/2011/09/Peniche-Sibila-MOCE-2010.pdf>
- Pérez, E., Miric, M., & Vargas, T. (2001). *El embarazo en adolescentes en la República Dominicana. ¿Una realidad en transición?* República Dominicana: Profamilia.
- Poch, S. (2003). *Compendio de musicoterapia*. Barcelona, España: Herder.
- Redondo, C., Galdo, C., & Garcia, M. (2008). *Atención al adolescente*. Santander, Colombia:: Universidad de Cantabria.

- Resolución 008430. (1993). *Por la cual se Establecen las Normas Académicas, Técnicas y Administrativas para la Investigación en Salud*. Recuperado el 19 de Noviembre de 2013, de http://www.dib.unal.edu.co/promocion/etica_res_8430_1993.pdf
- Rodríguez, G., & García, E. (2009). *Metodología de la investigación cualitativa*. Malaga, España: Aljibe.
- Solar, C. (2006). *Musicoterapia en embarazo adolescente*. Chile: Universidad de Chile.
- Soto, M., Contreras, M., & Becerra, R. (2000). *Los cambios en el proyecto de vida de la adolescente embarazada*. Recuperado el 1 de Septiembre de 2013, de Universidad de Guadalajara - Mexico: http://e-cademic.sems.udg.mx/formacion_docente_e_investigacion/investigacion/coloquios/docpn712.pdf
- Stern, D. (1999). *El nacimiento de una madre*. Buenos Aires: Paidós.
- Toro, R. (2007). *Biodanza*. Santiago de Chile: Cuarto Propio.
- Tubert, S. (2003). *Del sexo al género los equívocos de un concepto*. Madrid, España: Catedra.
- Valera, J. (2009). *El embarazo en la adolescencia*. Lima, Perú: Indecopi.
- Valles, S. (2003). *Técnicas cualitativas de investigación social, reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid, España: Catedra.
- Vanegas, H., & Miranda, C. (2009). *Experiencias de adolescentes embarazadas en control prenatal*. Recuperado el 12 de Marzo de 2014, de Universidad de la Sabana: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=74111465009>.
- Wainerman, C., Di-Virgilio, M., & Chami, N. (2008). *La escuela y la educación sexual*. Buenos Aires, Argentina: Manantial.
- Worchel, S., & Shebilske, W. (2008). *Psicología: fundamentos y aplicaciones (7ª. ed.)*. Madrid, España: Grafiés.

ANEXOS

Anexo 1

Formato de historia de vida - Técnica narrativa

En el siguiente formato se plasmará la guía para el instrumento denominado Historia de vida, el cual se centrará en las vivencias y experiencias de las adolescentes embarazadas desde su infancia hasta la adolescencia. Cabe decir que según las condiciones éticas y bioéticas que rigen esta investigación obligan a utilizar de manera confidencial lo expuesto anteriormente, por tal razón solo los investigadores tendrán acceso a los relatos expuestos a continuación.

Mi historia de Vida

Nombre:

Edad:

Curso:

Procedencia:

Niñez

En este apartado por favor relate lo que más recuerde de su infancia, teniendo en cuenta eventos significativos, la manera como se percibía a sí misma y a los demás, para esto puede recurrir a los relatos de sus padres, personas importantes para Usted u otros si estos en algún momento lo han hecho.

Adolescencia

En este apartado por favor relate su presente, la manera como se percibe a sí misma y a los demás, teniendo en cuenta sus actividades cotidianas, sus hobbies, los deportes que practica o que le gustaría practicar, lo que hace en su tiempo libre, la música que mas escucha, en este punto añadir las canciones que la relajan, posteriormente escribir aspectos relevantes del colegio, partiendo de la relación con sus compañeros, en otro párrafo

redactar las relaciones y experiencias significativas con su familia específicamente con sus padres, hermanos y las personas que pertenezcan a su casa u hogar, finalmente en el caso de existir una relación de noviazgo por favor relate aspectos que considere significativos, si existe otras personas o aspectos que quiera considerar, está en la libertad de hacerlo.

Embarazo

En este apartado por favor relate el inicio de su vida sexual, el conocimiento que tiene acerca de métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual, procesos de gestación, cuidados que se deben tener durante el embarazo y si está siguiendo algún control médico, en el caso de no tener ningún conocimiento sobre lo expuesto anteriormente, por favor explique las razones por las cuales no ha sido informada, posteriormente basándose en sus experiencias actuales, intente describir de manera muy específica sus sentimientos, expectativas, pensamientos, experiencias, hechos o situaciones importantes o significativas, finalmente redacte la manera como se percibe a sí mismas y a los demás.

Mis sugerencias

En este apartado por favor escriba sus expectativas, pensamientos, sugerencias, en relación a lo que Usted espera del presente proyectó al cual de manera voluntaria ha decidido participar.

Muchas Gracias!

Anexo 2

Historia de vida

NIÑES.

Durante mi etapa de la niñez, fue muy emotivo
 el crecimiento y desarrollo de mi capacidad mental.
 Aunque son muy pocos los recuerdos familiares a
 nivel personal, no fueron los mejores.
 El aprender a vivir sin el cariño de una madre no
 es nada fácil en esta etapa, pero tampoco me podía
 dar por vencida.
 Y fue un poco extraño no poder que alguien te responda
 toda clase de preguntas con respecto al mundo.

ADOLESCENCIA.

Para mí es algo que no acabo de encantar salir
 a toques o presentaciones en las que están mis amigos
 en mi pensamiento solo permanece enfocado mi
 mundo, soy muy diferente me llaman umbra.
 Me encanta la natación y el fútbol, mi inspiración
 para escribir poemas es muy buena.

Amo escuchar a Saratoga - AC-DC - Leo Jimenez
 Basca - Angria - Maiden - Baron Rojo - Sangre Azul.

Mi sueño en este momento está proyectado en 3
 carreras, me encanta cuando escucho las notas
 musicales de mi viola y de la batería.
 Compongo canciones para una agrupación en especial.
 Y por eso no hablo de mi familia es porque así
 es mejor, con ellos no se pueden contar.

Todo mi mundo es mi familia y con eso me conformo.

EMBARAZO.

Esta vez no hablare de muchas de las cosas
 que os me preguntan.
 Solo me enfocare en mí y mi bebé, tal vez
 tenemos mucho miedo al saber que seríamos
 padres, pero mas sin embargo hoy las cosas han
 cambiado, aunque desde luego aun no me atrevo
 a salir de mi oscuridad, porque hay muchas almas
 que se quieren apoderar de eso y no lo voy a permitir
 por eso me afeto y mi hijo vivira ahí tambien para
 que así nadie lo haga daño.

Anexo 3

Consentimiento Informado

Querido estudiante:

Siguiendo los lineamientos básicos de las investigaciones, usted como estudiante de la Institución Educativa Municipal Luís Delfín Insuasty Rodríguez INEM Pasto, ha sido invitada a participar en el desarrollo del presente estudio denominado “Pentagrama de percepciones: vivencias de un grupo de adolescentes embarazadas”, con el propósito de brindar un abordaje adecuado y recolectar información pertinente frente al embarazo adolescente, el cual está siendo desarrollado por Franco Javier Obando Bravo y Héctor Alexander Arcos Caicedo, egresados del programa de psicología de la Universidad de Nariño y bajo la asesoría del Psicólogo Gilberto Carvajal Guzmán quienes resolverán todas sus inquietudes.

Dentro de este ejercicio investigativo su participación es estrictamente voluntaria y se tendrán en cuenta los elementos de confidencialidad de la información, es decir, a menos que usted dé una autorización específica, su información personal no estará disponible para terceras personas y le ratificamos la inexistencia de riesgo alguno para su integridad durante la investigación. De la misma forma usted se puede retirar en cualquier momento si que esto represente perjuicio alguno. Tenga en cuenta que su participación no conlleva ningún beneficio académico o económico adicional, solamente su colaboración activa en el avance personal y de conocimiento.

De igual manera, le comunicamos que su información se obtendrá a través de diversas herramientas a partir de la aplicación de instrumentos narrativos acerca de su historia de vida, la observación directa con registro y el desarrollo de talleres.

Luego de haberse familiarizado con este formato de Consentimiento Informado, de recibir una copia y de tener la oportunidad de hacer preguntas que le han sido respondidas, ¿está de acuerdo en ser parte de dicha investigación?

SI ___ NO__

De aceptar ser parte de la misma, por favor entregue diligenciado el formato con los siguientes datos.

Nombre: _____ Apellidos: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Firma del estudiante: _____ Fecha: _____

Desde ya le agradecemos su colaboración y su tiempo.

Anexo 4

Taller 1

Taller

Nombre de la actividad. “La telaraña”

Duración. 1 hora

Recursos

Recursos humanos. Estudiantes adolescentes en situación de embarazo de INEM Pasto y facilitadores.

Recursos materiales. 1 ovillo de lana, sillas en círculo, cámara fotográfica, música, Actas de asistencia.

Objetivo

Facilitar la cohesión grupal por parte de las estudiantes e investigadores, permitiendo un acercamiento y reconocimiento entre ellos, por medio del desarrollo de confianza, empatía y sana convivencia

Estrategia

El uso de juegos o dinámicas se sustenta en la razón de ayudar a las personas a conocerse unas a otras, incrementando los niveles de energía, confianza y entusiasmo, estimulando el desarrollo de equipos. Estas dinámicas son apropiadas, para “romper el hielo” y las tensiones del primer momento de los grupos nuevos. Entonces, además de favorecer un primer contacto y conocimiento de las personas, sus valores e inquietudes; permiten formarse una idea más clara de quienes participan en el grupo. Por ello, los juegos o dinámicas, pueden ser usados para promover en las personas un ambiente de convivencia, además de ayudar a apropiarse del proceso en el que está participando.

Descripción de la estrategia. El grupo está sentado en círculo sin dejar espacios vacíos. El ovillo lo tiene uno de los facilitadores y se lo lanza a otra persona del grupo sujetando el extremo. Justo antes de lanzarlo dice en voz alta:

“Me llamo..... y quiero ofrecer mi (Una cualidad personal positiva) y mis expectativas ante el proyecto al cual voy a participar son.....”.

De esta manera, quien recibe el ovillo dice su nombre, una cualidad positiva y las expectativas ante el proyecto. Cuando termina lanza el ovillo a otra persona sujetando el hilo de manera tal que el hilo quede más o menos tenso (sin llegar a tocar el suelo). Cuando todos hayan recibido el ovillo quedará formada una estrella de tantas puntas como participantes.

Es importante tener en cuenta que no se puede lanzar el ovillo ni a las dos personas ubicadas a la derecha ni a las dos de la izquierda, además no se exigirá demasiado esfuerzo físico.

Finalmente, dentro del primer encuentro se realiza la aplicación de la técnica narrativa de la Historia de Vida de cada adolescente embarazada, que será el primer insumo a tener en cuenta para el desarrollo posterior de los talleres.

Análisis del encuentro

Recoger las apreciaciones frente al encuentro, resaltando el impacto expresado por los participantes.

Anexo 5

Taller 2

Taller

Nombre de la actividad. “Expresando ando y mis sentires conociendo”

Duración. 1 hora.

Recursos

Recursos humanos. Estudiantes adolescentes en situación de embarazo de INEM Pasto y facilitadores-

Recursos materiales. Plastilina, Grabadora, sillas o colchonetas, cámara fotográfica, Actas de asistencia.

Objetivo

Re-conocer las emociones y expresiones de un grupo de adolescentes embarazadas, mediante sus canciones favoritas.

Estrategia

Según Gómez, Aldana, Carreño y Sánchez, (2006), una mujer con una estabilidad emocional fuerte, puede conocerse a sí misma y a su cuerpo, distinguiendo las emociones, dándose cuenta del acontecer en su vida y aprovechar los beneficios del ambiente. Esto podría ayudarle a fortalecer el periodo de embarazo. Por lo cual, éste estudio hará hincapié en dichos procesos, intentando generar espacios donde los participantes puedan percibir y percibirse mejor, mediante sus canciones favoritas.

Descripción de la estrategia

Teniendo como insumo lo recogido en el formato de historia de vida, en el cual se solicita a la adolescente embarazada redactar las canciones de mayor agrado, se procederá a trabajar con los datos obtenidos.

Posteriormente, se procederá a entregar a cada adolescente una caja de plastilina donde pueda moldear las emociones evocadas tras colocar una serie de canciones seleccionadas de acuerdo a los gustos de las participantes, de manera que externalice su vivencia, es decir; realice un proceso en virtud del cual un cierto atributo o cualidad se “saca fuera” de las personas y se convierte en algo con entidad propia, para así, compartir sus concepciones y sus experiencias y permita un darse cuenta de sus emociones.

Finalmente, se les solicitará a las adolescentes embarazadas nombrar las emociones y expresiones evocadas en el transcurso del taller y al mirar la figura moldeada con la plastilina.

Preguntas orientadoras

¿Cómo te sientes en éste momento?

¿Qué sentimientos evocan en ti a partir de la música?

Si la figura moldeada en plastilina hablara ¿Qué te diría?

¿De qué te diste cuenta hoy?

Análisis del encuentro

Una vez identificadas las emociones y expresiones, se procederá a compartir sus experiencias en una hoja de papel con diseño o forma de una figura musical, la cual hará parte del primer compás de un pentagrama de esta manera al finalizar la aplicación de todos

los talleres planteados, se tendrá la partitura musical completa de las vivencias (“partitura de vivencias”), de las adolescentes embarazadas y recoger las apreciaciones frente al encuentro, resaltando el impacto expresado por los participantes.

Anexo 6

Taller 3

Taller

Nombre de la actividad. “Movámoslo al son de la música”

Duración. 1 hora.

Recursos

Recursos humanos. Estudiantes adolescentes en situación de embarazo de INEM Pasto y facilitadores.

Recursos materiales. Grabadora, sillas o colchonetas, hojas, lapiceros, colores, cámara fotográfica, actas de asistencia.

Objetivo

Percibir las sensaciones internas, permitiendo un acercamiento y reconocimiento corporal en las adolescentes embarazadas.

Descripción de la estrategia

Primero se coloca una música relajante para orientar la actividad, luego se invita amablemente a las adolescentes embarazadas adquirir una posición cómoda, de preferencia acostada, con ropa ligera y sin zapatos.

Se le solicita enfocar su atención en la manera de respirar (por aproximadamente un minuto), realizando una respiración diafragmática (“inhale, cuente hasta tres, sostenga el aire, cuente hasta tres y exhale”), para pasar posteriormente a imaginar todo su cuerpo, como si lo viera desde arriba, poco a poco, desde la cabeza hasta llegar a los pies y que sienta cómo está presionando el suelo, tratando de percibir cada dedo, uno por uno (primero los del pie derecho, por un minuto, izquierdo, por un minuto más), para después, doblar hacia adentro los dedos de los pies y mantenerlos así por cinco segundos, para luego

extenderlos nuevamente por cinco segundos, intentando realizar estos movimientos al son de la música relajante.

Una vez haya logrado concentrar su atención en la música, para facilitar un mejor desarrollo de los movimiento y así comenzar a recorrer mentalmente sus pies (primero las plantas y luego los empeines), después avance poco a poco hasta los tobillos, y advierta la presión de la tela sobre ellos sintiendo cómo pesa y cómo la sangre hormiguea mientras los recorre, ahora, intente tocar con la punta del pie derecho el tobillo izquierdo, elevándolo hacia delante de forma lenta y a una altura cómoda para usted por cinco segundos (se repite el ejercicio con el pie contrario).

Guiada por la música, cada adolescente embarazada continúa el lento recorrido mental por la pierna hasta la rodilla, sintiendo la circulación de la sangre y cómo está ubicada la pierna, identificando si está asentada o elevada, tense los músculos desde la rodilla hasta el tobillo (por cinco segundos) y relájelos, dese el tiempo necesario para explorar y percibir su cuerpo imaginariamente enfocándose en la cadera, bajando hasta los glúteos y deténgase en las rodillas para percatarse del peso en las piernas, y contraer los músculos desde la cadera hasta la rodilla (por cinco segundos) y relajar al compás de la música.

Ahora se insta a que intente sentir la música en el área del tórax, atendiendo al palpitar del corazón (por 20 segundos), sintiendo además cómo se inflan y desinflan sus pulmones (por 20 segundos) y permítase sentir el bombeo de la sangre hacia todo el cuerpo (por 20 segundos).

Al son de la música continúe percibiendo cada parte de su cuerpo, siguiendo las instrucciones dadas con anterioridad.

Finalmente, cada estudiante compartirá sus experiencias en una hoja de papel con diseño o forma de una figura musical, la cual hará parte del segundo compás de un pentagrama, de esta manera al finalizar la aplicación de todos los talleres planteados, se tendrá la partitura musical completa de las vivencias de las adolescentes embarazadas.

Preguntas orientadoras

¿Qué sensaciones percibes en tu cuerpo?

¿Qué emociones evoca a partir de la música?

Si pudiera llevar esos sentimientos a tu cuerpo ¿A qué parte específica los llevaría?
¿Por qué?

Intenta concentrarte en todo lo que pasa en tu vientre ¿Qué percibes?

Si tu vientre hablara ¿Qué crees que te diría?

Análisis del encuentro

Recoger las apreciaciones frente al encuentro, resaltando el impacto expresado por los participantes.

Anexo 7

Taller 4

Taller

Nombre de la actividad. “Conectada al sonido de mi cuerpo”

Duración. 1 hora.

Recursos

Recursos humanos. Estudiantes adolescentes en situación de embarazo de INEM Pasto y facilitadores.

Recursos materiales. Grabadora, Sillas o colchonetas, hojas, bolígrafos, cámara fotográfica y Actas de asistencia.

Objetivo

Facilitar el darse cuenta de las percepciones de sí misma, en el aquí y el ahora mediante la música.

Descripción de la estrategia

Para iniciar la actividad, se recurrirá a la música instrumental, experimental y de New Age (Nueva Era). Posteriormente, las participantes deberán hacer sonidos con su cuerpo de acuerdo a ritmo de la música que se esté escuchando, para eso pueden recurrir a su voz, a sus manos o la combinación de ellos, enfocadas a percibir lo sucedido en sí mismas y en el ambiente, percatándose de todo lo que sucede a su alrededor y en su cuerpo, dándose cuenta de la conexión existente entre los aspectos antes mencionados y la música.

Finalmente, cada estudiante compartirá sus experiencias en una hoja de papel con diseño o forma de una figura musical, la cual hará parte del tercer compás de un

pentagrama, de esta manera al finalizar la aplicación de todos los talleres planteados, se tendrá la partitura musical completa de las vivencias de las adolescentes embarazadas.

Preguntas orientadoras

¿Cómo te percibes a ti misma?

¿Cómo percibes a tu bebé?

¿De qué te das cuenta aquí y ahora?

¿Qué permitió una mayor conexión con tus vivencias y emociones?

Análisis del encuentro

Recoger las apreciaciones frente al encuentro, resaltando el impacto expresado por los participantes.

Anexo 8

Taller 5

Taller

Nombre de la actividad. “Mi embarazo... cuestión de conciencia y decisión”

Duración. 1 hora.

Recursos

Recursos humanos. Estudiantes adolescentes en situación de embarazo de INEM Pasto y facilitadores.

Recursos materiales. Sillas o colchonetas, acompañamiento musical, cámara fotográfica, copia del arrullo, Actas de asistencia.

Objetivo

Facilitar la toma de conciencia ante el embarazo mediante la música.

Descripción de la estrategia

En el desarrollo de esta actividad se pedirá a las adolescentes embarazadas concentrar su atención en su vientre, procurando ser consciente de todo lo que sucede, para comenzar a tararear la canción que las participantes consideren pertinente y sirva como vínculo con su vientre, con el fin de facilitar el proceso, uno de los facilitadores realizará el acompañamiento musical por medio de un arpegio o un ritmo suave. Así mismo, se sugiere que cada adolescente embarazada pueda tener una conversación con su bebé, con el

objetivo de que cada participante conozca lo que sucede en ella cada vez que le canta o habla a su vientre, tomando conciencia de su estado gestacional a través de las emociones y sentires, centrándose en un aquí y ahora.

Finalmente, cada estudiante compartirá sus experiencias en una hoja de papel con diseño o forma de una figura musical, la cual hará parte del cuarto compás de un pentagrama, de esta manera al finalizar la aplicación de todos los talleres planteados, se tendrá la partitura musical completa de las vivencias de las adolescentes embarazadas.

Preguntas orientadoras

¿Quién eres tú?

Desde que estas en embarazo ¿Cómo es tu vida?

¿Qué significa para ti estar en embarazo?

¿Qué esperas de ti misma?

¿Cómo te has logrado construir a ti misma?

¿Cómo te sientes con tu bebé?

¿Qué crees que tu bebé espera de ti?

¿De qué te das cuenta hoy?

Análisis del encuentro

Recoger las apreciaciones frente al encuentro, resaltando el impacto expresado por los participantes.

Anexo 9

Taller 6

Taller

Nombre de la actividad. “La Orquesta Con-vivencia”

Duración. 1 hora.

Recursos

Recursos humanos. Estudiantes adolescentes en situación de embarazo de INEM Pasto y facilitadores.

Recursos materiales. Sillas o colchonetas, cámara fotográfica, acompañamiento musical, instrumentos de percusión manual, Actas de asistencia.

Objetivo

Re-conocer el tipo de relación establecida consigo mismas y con su bebé.

Descripción de la estrategia

Para el desarrollo de esta actividad, se organiza una mesa redonda, en la cual se ubican diversos instrumentos musicales que van a ser ejecutados por las adolescentes embarazadas, teniendo en cuenta que el bebé presenta una mayor respuesta a los sonidos agudos y los sonidos graves (Federico, 2007).

Para ello se dispone de instrumentos de percusión manual de diverso tipo (bongoes, pandero, chachas, guacharaca, maracas), de viento (quenás, zampoñas) y el canto, pues la voz de la madre y la matización que pueda realizar, estimula al bebé.

Dentro del proceso la adolescente embarazada tendrá en cuenta los sentimientos, pensamientos y eventos significativos evocados en el encuentro, así como también, basándose en la experiencia de cada una.

Finalmente, cada estudiante compartirá sus experiencias en una hoja de papel con diseño o forma de una figura musical, la cual hará parte del quinto compás de un pentagrama, de esta manera al finalizar la aplicación de todos los talleres planteados, se tendrá la partitura musical completa de las vivencias de las adolescentes embarazadas.

Preguntas orientadoras

¿Cómo percibes la relación y conexión contigo misma y con tu cuerpo?

¿Cómo percibes la relación con tu bebé?

Ahora háblale a tu bebé ¿Cómo te sientes hablándole a tu bebé? ¿lo habías hecho antes?

¿Qué le contarías a tu bebé en éste momento?

¿Con qué tipo de sonidos tu bebé es más receptivo?

Análisis del encuentro

Recoger las apreciaciones frente al encuentro, resaltando el impacto expresado por los participantes.

Anexo 10

Taller 7

Taller

Nombre de la actividad. “Cerrando Círculos e Iniciando Otros”

Duración. 1 hora.

Recursos

Recursos humanos. Estudiantes adolescentes en situación de embarazo de INEM Pasto y facilitadores.

Recursos materiales. Grabadora, sillas o colchonetas, cámara fotográfica, Actas de asistencia.

Objetivo

Realizar un balance frente a los posibles cambios en las vivencias mediante el significado dado por las adolescentes embarazadas a los eventos relevantes pasados y actuales.

Descripción de la estrategia

Para comenzar esta actividad se procederá con la lectura de la “partitura de vivencias” construida con base a todos los encuentros realizados, pues en ella estarán plasmados los sentires, pensamientos y experiencias de las participantes frente a sí mismas y al embarazo, recopilados a lo largo del proceso desarrollado, manifestados mediante la música, la cual fue el eje primordial de los encuentros.

Preguntas orientadoras

Para ello se solicitará a las adolescentes embarazadas realizar una autoevaluación de sí mismas y del proceso, teniendo como base las siguientes preguntas

- ¿Qué les ha reportado en lo personal la realización de este ejercicio investigativo?
- ¿Cómo te percibes a ti misma ahora?
- ¿Cuáles son los cambios que has percibido en ti?
- ¿Cómo es la relación contigo misma y con tu bebé ahora?
- ¿Durante este proceso, de qué te diste cuenta?
- ¿Cómo percibes el proceso que acabas de realizar?
- ¿Qué nuevas vivencias has experimentado?
- ¿Qué nuevas experiencias tienes para tu vida?
- ¿Cómo te has sentido al estar en contacto con herramientas musicales?
- ¿Cómo te sientes aquí y ahora?

Análisis del encuentro

Recoger las apreciaciones frente al encuentro, resaltando el impacto expresado por los participantes.

Anexo 11

Categorías de comprensión

Supra-categoría	Categoría de nivel 1	Categoría de nivel 2	Categoría de nivel 3	Pregunta Orientadora
V I V E N C I A S	DARSE CUENTA CON MÚSICA	Percepciones Expresiones y Sentires	Cuerpo y Movimiento	¿Cómo te sientes en éste momento?
			Percepción de sí misma	Si la figura que realizaste en plastilina hablara ¿Qué te diría?
			Percepción aquí y ahora	¿Qué te inspiró a realizar esa figura en plastilina?
			Manifestaciones verbales y corporales	¿Qué la llevó a realizar esa figura y no otra?
				¿Qué sentía cuando realizaba la figura en plastilina?
				¿De qué te diste cuenta hoy?
				¿ Que sientes cuando escuchas esta música?
				¿Qué sensaciones percibes en tu

cuerpo?

¿Qué sensaciones te produce tu música favorita?

¿Qué emociones sientes en tu cuerpo?

¿En qué parte específica las sientes?

¿Por qué?

¿Qué sentimientos surgen a partir de la música?

Intenta concentrarte en todo lo que pasa en tu vientre ¿Qué percibes?

Si tu vientre hablara ¿Qué crees que te diría?

¿Quién eres tú?

¿Qué esperas de ti misma?

Háblanos de cómo percibes la relación con tu cuerpo

¿Cómo te percibes a ti misma ahora?

¿Cuáles son los cambios que has percibido en ti?

¿Cómo describes lo

		que está sucediendo en tu vida aquí y ahora?
Relación Ambiente-persona	Incidencia musical	¿Cómo estás vivenciando tu embarazo?
	Toma de conciencia de las necesidades y deseos	¿Cómo te percibes a ti misma?
Relación persona-persona	Voluntad y autonomía	¿Cómo percibes a tu bebé? ¿De qué te das cuenta hoy? ¿Con qué tipo de sonidos tu bebé es más receptivo? ¿Por qué crees que tu bebé responde mejor a ese tipo de sonidos? La música con la cual tu bebé es más receptivo ¿Qué te hace sentir? ¿Cómo es la relación contigo misma y con tu bebé ahora? ¿Durante este proceso, de qué te diste cuenta? ¿Cómo percibes el proceso que acabas de realizar?

Historia de Vida	Relaciones establecidas con sí misma y con su bebé	Si la figura moldeada en plastilina hablara ¿qué te diría? ¿De qué te das cuenta aquí y ahora?
	Sensibilidad hacia la música	¿Hubo conexión con tus vivencias y emociones?
	Significados de eventos relevantes actuales y pasados	¿Qué permitió una mayor conexión con tus vivencias y emociones?
		Desde que estas en embarazo ¿Cómo es tu vida?
		¿Qué significa para ti estar en embarazo?
		Háblanos de los aspectos que considere más relevantes de su embarazo.
		¿Qué papel jugó la música en este encuentro? ¿Cómo te sientes con tu bebé?
		¿Qué crees que tu bebé espera de ti?
		¿Cómo percibes la relación contigo

misma?

¿Cómo percibes la relación con tu bebé?

¿Cómo te sientes hablándole a tu bebé?

¿Habías hablado antes con tu bebé? Si lo ha hecho ¿Cómo es la comunicación con tu bebé?

¿Qué sientes cuando hablas con tu bebé?

¿Qué le contarías a tu bebé en éste momento?

¿Qué te ha aportado en lo personal la realización de este ejercicio investigativo?

¿Qué nuevas experiencias tienes para tu vida?

¿Cómo te has sentido al estar en contacto con herramientas musicales?

¿Qué ha aportado las herramientas musicales a tu vida personal?

En mi mente, porque en la mente es donde están los problemas y con la música uno se relaja y puede ver mucho mejor la solución de ellos

¿Qué sentimientos surgen a partir de la música? ternura, Alegría, ganas de llorar de la emoción, imaginando estar con el bebé en la noche meciéndolo.

Intenta concentrarte en todo lo que pasa en tu vientre ¿Qué percibes?

el corazón del bebé late más fuerte y trata de moverse.

Si tu vientre hablara ¿Qué crees que te diría?

q' la música q' escucho es linda y q' me estimula a mi bebé

¿Cómo te percibes a ti misma? contenta, ansiosa.

¿Cómo percibes a tu bebé? inquieto.

¿De qué te das cuenta aquí y ahora? q' mi bebé siente lo q' yo siento y yo siento lo q' el siente.

¿Hubo conexión con tus vivencias y emociones?

mucha conexión, el sabé q' lo sufro y q' lo amo.

¿Qué permitió una mayor conexión con tus vivencias y emociones?

la música y la tonalidad de la música.

¿Qué papel jugó la música en este encuentro?

un papel de conexión y de comunicación

¿Quién eres tú?

Soy una madre ansiosa, con un bebé q' siente lo q' siento.

Desde que estas en embarazo ¿Cómo es tu vida?

hermosa, llena de amor, comprensión, y sentimientos nobles.

¿Qué significa para ti estar en embarazo?

Para mí es, ser un utensilio de Dios, xq' sé q' mi bebé es un plan de El, y El va a ser el q' me ayude a guiarlo y enseñarle todo.

Háblanos de los aspectos que considere más relevantes de su embarazo.

¿Cómo estas vivenciando tu embarazo? con cuidado, con atención, con entusiasmo y mucho empeño.

¿Qué esperas de ti misma?

ser una bna mamá, y poder hacer feliz a mi bebé

¿Cómo te sientes con tu bebé?

Contenta, llena de orgullo, y muy ansiosa.

¿Qué crees que tu bebé espera de ti?

q' lo ame, q' lo cuide, q' lo valore, y q' le enseñe lo val

Háblanos de cómo percibes la relación con tu cuerpo

es como si fuera un templo donde hubiera un príncipe q' u

¿Cómo percibes la relación contigo misma?

¿Cómo te sientes hablándole a tu bebé? Es una sensación muy especial, llena el ♥

Saber que en mi vientre se gesta otra vida.

¿Habías hablado antes con tu bebé? Si lo ha hecho **¿Cómo es la comunicación con tu**

bebé? Si, me gusta mucho hablarle, contarle cuánto me emociona su existencia y todos los planes que tengo a su lado.

¿Qué sientes cuando hablas con tu bebé?

Mucha felicidad, me encanta saber que puede oírme porque siento su felicidad.

¿Qué le contarías a tu bebé en éste momento? a través de sus movimientos.

Que anhelo el día de su nacimiento y espero muy ansiosa su llegada a vida.

¿Con qué tipo de sonidos tu bebé es más receptivo?

Con el rock.

¿Por qué crees que tu bebé responde mejor a ese tipo de sonidos?

Es la música que a mí más me gusta y siempre que la escucho siento que mi bebé se mueve y eso para mí es señal de que le gusta.

La música con la cual tu bebé es más receptivo ¿Qué te hace sentir?

Me gusta mucho, me identifico con la letra de muchas canciones de ese género musical.

¿Qué te ha aportado en lo personal la realización de este ejercicio investigativo?

Esas flores colócatelas tu 😊

¿Cómo te percibes a ti misma ahora?

Como una mujer luchadora y valiente capaz de lograr todo cuanto me proponga.

¿Cuáles son los cambios que has percibido en ti? Son muchos los cambios físicos, emocionales; pero ahora me siento con más ganas de vivir.

¿Cómo es la relación contigo misma y con tu bebé ahora?

Me siento feliz y plena porque mi bebé me complementa.

Durante este proceso, de qué te diste cuenta?

De lo importante de la música como estimulación del bebé en el vientre.

¿Cómo percibes el proceso que acabas de realizar?

Me ayudó mucho a comprender el poder de la música en la estimulación de mi bebé.

¿Qué nuevas experiencias tienes para tu vida?

Que viva el rock 😊

¿Cómo te has sentido al estar en contacto con herramientas musicales?

Muy bien, todos los sonidos de cada instrumento utilizado me gusta y relaja.

¿Qué ha aportado las herramientas musicales a tu vida personal?

He servido para conectar me con mi bebé y para darme cuenta de todo lo que estoy pasando en mi cuerpo.

¿Cómo describes lo que está sucediendo en tu vida aquí y ahora?

Como una experiencia novedosa y feliz

Anexo 12

Formato de validación de preguntas orientadoras por jueces

San Juan de Pasto, septiembre 30 de 2013

Doctora:

Saira Alexandra Sarasty Almeida

La Ciudad

Cordial Saludo.

Como estudiantes Egresados del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño, estamos interesadas en desarrollar nuestro trabajo de grado denominado: **“PENTAGRAMA DE PERCEPCIONES: VIVENCIAS DE UN GRUPO DE ADOLESCENTES EMBARAZADAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL LUIS DELFIN INSUASTI RODRIGUEZ – INEM – DE SAN JUAN DE PASTO”**, desarrollado bajo la asesoría del docente especialista Gilberto Carvajal Guzmán. Dicho trabajo investigativo pretende comprender las vivencias de las adolescentes embarazadas, mediante el uso de la música con el fin de permitir la percepción y toma de conciencia sobre la relación consigo misma y con su bebé, descubriendo sus propios recursos y vislumbrando el significado que puede tener éste evento para su crecimiento y así asumir satisfactoriamente las situaciones de la vida. Para ello, serán aplicados una serie de talleres desarrollados a partir de preguntas orientadoras validadas por tres jueces.

Para lograr una adecuada recopilación de datos por medio de estas preguntas, se ve necesario realizar una validación del lenguaje, claridad y suficiencia de las mismas, esto

con el fin de identificar que el lenguaje sea propicio para ser entendido por la población a quien se va a aplicar dicho instrumento, preservando el sentido propio de cada pregunta que los componen.

Conocedores de su experiencia y conocimientos en el campo de la Psicología y el área de investigación, además de su conocimiento de campo estudiantil, nos dirigimos a usted para solicitar su participación y valiosa colaboración en el proceso de validación de lenguaje del cuestionario en mención.

Para esto presentamos a usted una copia de la lista de preguntas dirigida a comprender las vivencias de las adolescentes embarazadas, mediante el uso de la música.

De antemano agradecemos su atención y colaboración, así como todo tipo de sugerencias y observaciones que considere pertinentes realizar en relación al instrumento que evaluará.

Cordialmente:

FRANCO JAVIER OBANDO B.
ARCOS C.

Estudiante egresado

HECTOR ALEXANDER

Estudiante egresado

Universidad de Nariño
francojavier5@live.com

Universidad de Nariño
alexander-arcos@hotmail.com

FORMATO PARA ESTABLECER LA VALIDEZ DE LENGUAJE DE LAS PREGUNTAS ORIENTADORAS DEL PROGRAMA DE TALLERES

DATOS DEL JUEZ O EXPERTO

Nombre: SAIRA ALEXANDRA SARASTY
Profesión: PSICÓLOGA
Cargo que ocupa: PSICÓLOGA
Institución: COOMACOVALLE

Respetado evaluador, le agradecemos leer completa y cuidadosamente las siguientes instrucciones antes de comenzar el proceso de evaluación de los ítems.

1. Instrumento:

Preguntas orientadoras

Finalidad de la aplicación: Comprender las vivencias y sentires de un grupo de adolescentes embarazadas de la Institución Educativa Municipal Luís Delfín Insuasty Rodríguez- INEM de San Juan de Pasto, mediante la música.

Identificar las expresiones y sentires de un grupo de adolescentes embarazadas de la Institución Educativa Municipal Luis Delfin Insuasty Rodriguez -INEM – de San Juan de Pasto a través de canciones relajantes.

Describir las percepciones que las adolescentes embarazadas de la Institución Educativa Municipal Luis Delfín Insuasty Rodríguez -INEM – de San Juan de Pasto, tienen de sí mismas cuando escuchan sus canciones favoritas.

Reconocer los posibles cambios de un grupo de adolescentes embarazadas de la Institución Educativa Municipal Luis Delfín Insuasty Rodríguez -INEM – de San Juan de

Pasto, en la relación establecida consigo misma y con su bebé a partir de sus propias experiencias.

Participantes: Adolescentes embarazadas estudiantes de básica secundaria y media de la Institución Educativa Municipal Luis Delfín Insuasti Rodríguez – INEM – de San Juan de Pasto.

2. Instrucciones para la calificación

Calificación de las preguntas orientadoras

Los criterios a considerar para calificar las preguntas son:

Claridad: Las preguntas son expresadas con lenguaje claro que pueden ser fácilmente entendidas por las adolescentes embarazadas.

Suficiencia: Las preguntas orientadoras son suficientes y adecuadas.

Marque con una X en la casilla Claro o No Claro y **Suficiente o No suficiente** para cada uno de los criterios mencionados.

Nota: Si las instrucciones no son claras o son insuficientes por favor generar una sugerencia.

Instrucciones para la calificación de los ítems

A continuación le presentamos el formato que contiene la serie de preguntas orientadoras.

Para calificar dicho criterio se le adjuntara un formato en el cual deberá marcar frente al numeral de cada ítem la opción que le parezca pertinente: CLARO ____ NO CLARO _____. En caso de que la opción marcada sea NO CLARO _____ por favor genere una sugerencia referente al ítem que permita cumplir con el criterio de claridad en el espacio dispuesto para dicha sugerencia.

A. **Claridad:** El ítem presentado debe tener un lenguaje claro para la población a la que corresponde y debe estar exento de interpretaciones erróneas.

Para la evaluación de los ítems en el criterio de CLARIDAD tenga en cuenta que lo importante es que especifique para cada uno de ellos si es claro o no y en el caso de no ser claro genere una sugerencia para que se cumpla dicho criterio.

Así mismo, para realizar una contextualización apropiada se adjunta el programa de talleres, aclarando que el juez va a evaluar y validar las preguntas orientadoras que dicho programa contiene.

FORMATO DE CALIFICACION DE PREGUNTAS ORIENTADORAS

Respetado evaluador, marque con una X la opción que considere pertinente. Dado el caso de marcar No claro o No suficiente, favor genere una sugerencia referente al ítem que permita cumplir con dicho criterio. Así mismo, realice una sugerencia en el caso que considere sea necesario añadir más preguntas orientadoras a cada taller. Tenga en cuenta que en las siguientes tablas se encuentran organizadas las preguntas orientadoras según los talleres adjuntados anteriormente.

TALLER 2						
Preguntas Orientadoras	Claro	No claro	Sugerencia	Suficiente	No suficiente	Sugerencia
¿Cómo te sientes en éste momento?	X			X		
¿Qué sentimientos evocan en ti a partir de la música?		X	Considero que la pregunta está confusa, podría ser: a partir de la música, ¿qué sentimientos logras evocar?	X		
Si la figura moldeada en plastilina hablara ¿Qué te diría?	X			X		
¿De qué te diste cuenta hoy?	X			X		
SUGERENCIAS						

TALLER 3						
Preguntas Orientadoras	Claro	No claro	Sugerencia	Suficiente	No suficiente	Sugerencia
¿Qué sensaciones percibes en tu cuerpo?	X			X		
¿Qué emociones evoca a partir de la música?	X			X		
Si pudiera llevar esos sentimientos a tu cuerpo ¿A qué parte específica los llevaría? ¿Por qué?	X			X		
Intenta concentrarte en todo lo que pasa en tu vientre ¿Qué percibes?		X	Considero que la pregunta estaría mejor orientada hacia el sentir ¿Qué estas sintiendo?	X		
Si tu vientre hablara ¿Qué crees que te diría?	X			X		
SUGERENCIAS						

TALLER 4						
Preguntas Orientadoras	Claro	No claro	Sugerencia	Suficiente	No suficiente	sugerencia
¿Cómo te percibes a ti misma?	X			X		
¿Cómo percibes a tu bebé?	X			X		
¿De qué te das cuenta aquí y ahora?	X			X		
¿Hubo conexión con tus vivencias y emociones?						
¿Qué permitió una mayor conexión con tus vivencias y emociones?	X			X		
SUGERENCIAS	Con respecto a la última pregunta, ya están afirmando que hubo una mayor conexión con las vivencias y emociones, y la pregunta se encamina a describir los elementos que permitieron dicha conexión. Favor revisar esta pregunta, es clara y suficiente pero no es muy pertinente ya que está sesgada, puede darse el caso que una participante no haya tenido una conexión con sus vivencias y emociones y solo estuvo en el taller de cuerpo presente.					

TALLER 5						
Preguntas Orientadoras	Claro	No claro	Sugerencia	Suficiente	No suficiente	sugerencia
¿Quién eres tú?	X			X		

Desde que estas en embarazo ¿Cómo es tu vida?	X			X		
¿Qué significa para ti estar en embarazo?	X			X		
¿Qué esperas de ti misma?	X			X		
¿Cómo te has logrado construir a ti misma?	X			X		
¿Cómo te sientes con tu bebé?	X			X		
¿Qué crees que tu bebé espera de ti?	X			X		
¿De qué te das cuenta hoy?	X			X		
SUGERENCIAS						

TALLER 6						
Preguntas Orientadoras	Claro	No claro	Sugerencia	Suficiente	No suficiente	sugerencia
¿Cómo percibes la relación y conexión contigo misma y con tu cuerpo?		X	La respuesta a esta pregunta puede ser: buena, mala, excelente ..., por ello debería		X	Dirigirla a manera de historia de vida, enfaticando en su presente pero sin

			estar orientada a una descripción de la relación de sí misma con su cuerpo, a manera de proceso.			desconocer el cambio del no embarazo, al embarazo y como los talleres le han permitido apropiarse de su situación.
¿Cómo percibes la relación con tu bebé?		X	Orientar la pregunta a manera de proceso.		X	Dirigirla hacia la narración de su historia del embarazo
Ahora háblale a tu bebé ¿Cómo te sientes hablándole a tu bebé? ¿lo habías hecho antes?	X				X	Hablarle al bebe de que manera? Las preguntas no ahondan mucho el sentir de la madre y la Última es pregunta dicotómica, se la podría ampliar para que las participantes se expresen en su discurso.
¿Qué le contarías a tu bebé	X			X		

en éste momento?						
¿Con qué tipo de sonidos tu bebé es más receptivo?	X			X		
SUGERENCIAS	Ampliar las preguntas, para que le den la facilidad a las beneficiarias de explicar a través del discurso.					

TALLER 7						
Preguntas Orientadoras	Claro	No claro	sugerencia	Suficiente	No suficiente	Sugerencia
¿Qué les ha reportado en lo personal la realización de este ejercicio investigativo?	X			X		
¿Cómo te percibes a ti misma ahora?	X			X		
¿Cuáles son los cambios que has percibido en ti?	X			X		
¿Cómo es la relación contigo misma y con tu bebé ahora?	X				X	Ampliar en términos de descripción
¿Durante este proceso, de qué te diste cuenta? ¿Cómo percibes el proceso	X			X		

que acabas de realizar?						
¿Qué nuevas vivencias has experimentado?	X			X		
¿Qué nuevas experiencias tienes para tu vida?	X			X		
¿Cómo te has sentido al estar en contacto con herramientas musicales?	X				X	Estaría mejor dirigida ¿qué ha aportado la música o herramientas musicales a tu vida personal?
¿Cómo te sientes aquí y ahora?	X				X	Orientar a la descripción del sentimiento
SUGERENCIAS						

Anexo 13

Formato de observación con registro

TITULO DEL ENCUENTRO Movimiento al son de la música

FECHA 13 Nov 2013

HORA 9:45 am

LUGAR Consultorio de inclusión

RECURSOS
Grabadora, sillas, colchonetas, hojas, colores, lapiceros, cámara fotográfica, 5 instrumentos de viento, lista de asistencia

NUMERO DE CONVOCADOS
10 estudiantes de la institución educativa municipal Luis Delfín Insuasty Rodríguez - INGM de San Juan de los Rios

NUMERO DE ASISTENTES
8 adolescentes embarazadas

OBJETIVO DEL ENCUENTRO
Percebir las sensaciones internas, permitiendo un acercamiento y reconocimiento corporal en las adolescentes embarazadas

LO QUE SE QUIERE ALCANZAR
Que las adolescentes identifiquen las sensaciones que perciben en su cuerpo especialmente en su vientre, conocer las emociones, escuchadas e ignoradas del encuentro, generar una conexión con su cuerpo a través de la música

DESARROLLO DEL ENCUENTRO
Durante el desarrollo del encuentro los participantes estuvieron relajados y dispuestos a participar, se ha logrado una mejor conexión con ellos por sus más abiertas y verbalizar lo que sucede en su cuerpo, se ha notado un pequeño avance frente a mejorar la conexión con su cuerpo y su bebé

Anexo 14

Formatos "Pentagrama de Percepciones"



