



III Jornada de Casos Clínicos

en Salud Mental Perinatal

presencial y online

Información e inscripción
info@saludmentalperinatal.es



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal



¿Qué es musicoterapia?

La Federación Mundial de Musicoterapia define en 1996 y 2011 la Musicoterapia como el uso profesional de la música y sus elementos, por un/a musicoterapeuta cualificado/a, como una intervención en ambientes médicos, educativos y cotidianos con individuos, grupos, familias o comunidades, buscando optimizar su calidad de vida y mejorar su salud y bienestar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual y espiritual. La investigación, la práctica, la educación y la formación clínica en Musicoterapia están basados en estándares profesionales según los contextos culturales, sociales y políticos.





Confinamiento: musicoterapia online

Seis talleres de grupo online: 28 marzo, 11 abril y 25 abril:

- 👤 Contactan 61 mujeres embarazadas.
- 👤 Participan 104 personas.
- 👤 Requisitos:
 - Estar embarazada
 - Tener conexión a internet
 - Asistir acompañada
 - Rellenar un formulario con información básica.

Taller quincenal: junio y julio:

- 👤 Asiste una mujer y una pareja.





Creando redes, dando voz

- Antes de los talleres: entrar en contacto, resolver dudas, ofrecer contención.
- En los talleres: espacios de expresión verbal y trabajar el canto como recurso.
- Después de los talleres: facilitar la creación de redes y ofrecer cauces para dar voz a la experiencia.



La voz de las madres: embarazo.

- Marta: *“Descubrí que no hay que tener un don para cantar y conectar con tu bebé. Además fue una gran oportunidad poder compartir con otras parejas que están viviendo lo mismo. Me sorprendió que un taller online, a pesar de la distancia que ofrece la pantalla, te acercara tanto a sentir tus emociones y a relacionarte con tu bebé mientras experimentas la sencillez del canto”*
- Noelia: *“Nos pareció una experiencia muy enriquecedora que nos ha hecho crear a diario el hábito de dedicarnos un rato a nosotros y a nuestro bebé”.*
- Fátima: *“A pesar de la novedad del trabajo online, llegamos con suavidad a un mundo de ternura, respiración e intimidad que facilitó una experiencia de conexión profunda con nuestro pequeño y una desconexión de la vorágine de información y complicaciones presentes en estos tiempos. Nos proporcionó una experiencia musical potente que ahora estamos repitiendo día tras día”.*
- <http://musicoterapiaymaternidad.es/experiencias-musicoterapia/>



Efectos de musicoterapia en embarazo

- 🌀 **Vínculo e introspección:** conexión interna, conexión con su acompañante y con su bebé.
- 🌀 **Redes de apoyo:** encuentro con otras personas que están viviendo lo mismo.
- 🌀 **Empoderamiento:** cantar es sencillo, un recurso fácil que se incorpora a las rutinas diarias.
- 🌀 **Oxitocina y endorfinas:** cantar facilita la relajación, el placer y la ternura.





La voz de las madres: parto y crianza

- Claudia: *“Dejar que el dolor saliera, no en un grito sino en un canto, sin tensión, acompañando con la voz. Mi agradecimiento a mi pareja y a las matronas, que cantaron junto a mí los mantras de la vida. Subían conmigo a lo más alto de la ola, y ahí se callaban y mi canto se convertía en algo animal, salvaje. Lo más grande es que el poder de la voz sustituía un agarre físico a un árbol o a cualquier tipo de técnica artificial. Ha sido la experiencia más fuerte que se puede vivir, un viaje cósmico”.*

“En tres horas te he parido sin epidural, sin oxitocina sintética, sin otras anestésicas más que las ganas de verte. En completo trance intenté escucharte mientras mi cuerpo se abría al mundo, como si sus límites se estuvieran extendiendo... A cuatro patas, desnuda, intentaba surfear las olas siempre más grandes, hasta que me sumergí en el agua y mis rugidos de leona te llamaban desde el otro lado de la piel. De golpe me volví una con la madre divina, con la vida, con la tierra, sonidos ancestrales, cada uno más salvaje y desesperado que el otro. En el último creí haber muerto... hasta que un llanto me devolvió el aliento, renací contigo. “

- Patricia: *“Supuso una conexión a través de las canciones, una manera de sostener el vínculo a través de la voz durante el embarazo y después. Cuando era muy pequeña, esas canciones la calmaban muchísimo, era una cosa casi mágica. Ahora que es más mayor siento que la música es un canal natural de expresión para ella”.*



Efectos de musicoterapia en parto y crianza

Efectos en el parto:

- Menor dolor y ansiedad.
- Menor requerimiento de anestesia.
- Mayor sensación de logro.

Efectos en la crianza:

- Mayor vinculación.
- Menor estrés materno percibido.
- Menor tasa de depresión post parto temprana.
- Menor aparición de cólicos del lactante.





Retomando el trabajo presencial en Madrid

- Octubre 2021: sesiones individuales presenciales y online.
- Domingo 14 noviembre 2021: primer taller presencial desde 2020.
- Sábado 12 febrero 2022: próximo grupo.



REFERENCIAS

- Persico, G., Antolini, L., Vergani, P., Costantini, W., Nardi, MT., Bellotti, L. (2017). Maternal singing of lullabies during pregnancy and after birth: Effects on mother-infant bonding and on newborns' behaviour. *Concurrent Cohort Study. Women Birth.* 30(4), e214-e220.
- Coleman, J. M., Pratt, R. R., Stoddard, R. A., Gerstmann, D. R., & Abel, H.-H. (1997). The effects of the male and female singing and speaking voices on selected physiological and behavioral measures of premature infants in the intensive care unit. *International Journal of Arts Medicine*, 5(2), 4–11.
- DeCasper, A.J., Fifer, W.P. (1980). Of human bonding: newborns prefer their mothers' voices. *Science*, 208(4448),1174-6.
- James, D.K., Spencer, C.J., Stepsis, B.W. (2002). Fetal learning: a prospective randomized controlled study. *Ultrasound in Obstetrics and Gynecology*, 20(5):431-8.
- Simavli S., •Gumus I., Kaygusuz I., Yildirim M., Usluogullari B. y Kafali H. (2014). Gynecologic and Obstetric Investigation; 78:244-250. DOI: 10.1159/000365085.
- Liu YH., Chang MY. y Chen CH. (2009). *Journal of clinical nursing.* 19(7-8):1065-72. DOI: 10.1111/j.1365-2702.2009.03028.x.
- Porges W, Stephan y Buczynski, Ruth. (2012). La teoría polivagal para el tratamiento del Trauma. Facultad de Psicología UNAM. Recuperado de [https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/11/la_teoria_polivagal_1 .pdf](https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/11/la_teoria_polivagal_1.pdf)



Berta Pérez Gutiérrez

www.musicoterapiaymaternidad.es

 Musicoterapiaymaternidad

 Embarazo música y salud

Contacto:

info@musicoterapiaymaternidad.es



Embarazo Música Salud