

A pregnant woman is shown from the chest down to the waist, wearing a white long-sleeved shirt and white pants. She is holding a white stuffed rabbit against her bare pregnant belly. The background is plain white.

Aportes de la MEDITACIÓN
para reducir ansiedades
en el embarazo



UNIVERSIDAD EMPRESARIAL SIGLO 21

TRABAJO FINAL DE GRADUACION

TEMA:

**Aportes de la MEDITACIÓN para
reducir ansiedades en el embarazo**

Autor: Santa Cruz Natalia

Carrera: Licenciatura en Psicología

Año: 2012

RESUMEN

En el presente Trabajo Final de Graduación se desarrolla un Proyecto de Aplicación Profesional para la Clínica del Sol, de la ciudad de Córdoba, Argentina. El mismo se basa en la aplicación de técnicas de meditación para mujeres embarazadas. Diferentes estudios han demostrado los beneficios de la meditación, tanto fisiológicos como psicológicos, disminuyendo los niveles de estrés, ansiedad y malestares corporales.

Para realizar las actividades se utilizan técnicas de respiración, meditación guiada, reconocimiento corporal y emocional, entre otras, todas orientadas a mejorar la calidad de vida durante el embarazo.

Palabras Claves: Embarazo. Ansiedad. Estrés. Meditación. Respiración. Relajación.

ABSTRACT

This Final Graduation Project develops a Professional Application for “Clinica del Sol”, in the city of Cordoba, Argentina. The project is based in techniques of meditation for pregnant women. Studies have shown the benefits of meditation, both physiological and psychological, decreasing stress levels, anxiety and body aches.

For perform activities used breathing techniques, guided meditation, meditation, body and emotional recognition, among others, all aimed at improving the quality of life during pregnancy.

Keywords: Pregnancy. Anxiety. Stress. Meditation. Breath. Relaxation.

ÍNDICE

RESUMEN	3
ABSTRACT	3
INTRODUCCIÓN	7
ANTECEDENTES	10
OBJETIVOS	16
Objetivo General:.....	16
Objetivos específicos:	16
MARCO TEÓRICO	18
Capítulo I: Psicología Transpersonal.....	19
Capítulo II: La Meditación	24
Capítulo III: Psicología Transpersonal y Meditación	33
Capítulo IV: Meditación y Embarazo	35
METODOLOGÍA.....	42
DIAGNÓSTICO DE LA INSTITUCIÓN	43
Análisis De Datos	49
Análisis De Entrevista A La Psicóloga.....	49
Análisis General De Datos.....	50
Conclusión. Análisis FODA	52
PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL.....	54
BIBLIOGRAFÍA	76
ANEXO	81
Anexo I: Entrevista a la Licenciada en Psicología	81
Anexo II: Entrevista a profesora de Yoga Prenatal	83
Anexo III: Cuestionario de Autoevaluación	88



INTRODUCCIÓN
Y
ANTECEDENTES



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

INTRODUCCIÓN

Durante el embarazo, la mujer experimenta cambios físicos y emocionales muy importantes. Uno de los aspectos más significativos es la ansiedad que la gestante vivencia. En mayor o menor medida este factor se halla presente en cada mujer en el tiempo que transcurre la gestación. Es factible también que sus niveles de ansiedad aumenten a medida que el embarazo avanza ya que se está más próxima a la fecha de parto.

Por este motivo es que, a lo largo de los años, se han desarrollado recursos y técnicas que se incorporan a la Psicoprofilaxis Perinatólogica y consiste en cursos de preparación psicofísica para el momento del parto, pero también para cada etapa del embarazo que debe atravesar la mujer y las ansiedades pertinentes a cada periodo. En ella se utilizan técnicas de expresión corporal, ejercicios de relajación muscular, respiratorios, de flexibilidad; pero también se brinda información a las parturientas acerca de su estado, explicación de los cambios físicos, psicológicos, metabólicos, etc. Estos grupos trabajan por lo general, interdisciplinariamente, con la participación en los cursos de neonatólogos, anestesiólogos, obstetras, nutricionistas, psicólogos, etc. quienes aportan los conocimientos propios de sus disciplinas.

En la actualidad, estos cursos están en auge, por la mayor demanda y necesidad de las mujeres de contar con estos espacios donde compartir con otras mujeres que atraviesan el embarazo sus dudas, temores, inseguridades. Antiguamente, las mujeres se acompañaban y asistían entre si y las de mayor experiencia les transmitían sus saberes a las demás. Hoy, como señala Gutman (2007) se han perdido las “Redes de Apoyo [...] Hoy no tenemos aldea, ni comunidad ni tribu ni vecindad en muchos casos. A veces tampoco familia extendida” (s/p). La autora plantea la necesidad de crear apoyos modernos y solidarios,

[...] de lo contrario no es posible entrar en fusión con el bebé [...] no es posible amamantarlo, ni fundirse en sus necesidades permanentes. Una posibilidad es crear grupos de apoyo, o de encuentro, o grupos de crianza abiertos para que las madres encuentren compañía con sus hijos en brazos, comprensión de sus estados emocionales y aceptación de sus ambivalencias (Gutman, 2007. s/p).

Una opción que la autora plantea para generar las redes sociales, de apoyo y contención son los grupos de profilaxis perinatal. En la actualidad, se ha incorporado como herramienta



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

importante en diversos grupos de Psicoprofilaxis Perinatal técnicas que se originan en el Yoga y Meditación, tales como la visualización dirigida, posturas propias de Yoga, ejercicios de respiración profunda, técnicas de relajación, etc. Esto está en estrecha relación con el hecho que a través del tiempo la ciencia occidental ha ido incorporando conocimientos y prácticas provenientes de Oriente. De esta manera, se han añadido a la práctica psicológica técnicas de Energía, Meditación, Ensoñaciones dirigidas, Visualizaciones Creativas, etc. (Tart, s/f. Citado por Walsh y Vaughan, 1982).

En la gestante podría resultar beneficioso incorporar la meditación en su embarazo para reducir ansiedades propias de su estado y el estrés que puede surgir como consecuencia de estos temores o inseguridades. Según Lanantuoni (2005) esta práctica es beneficiosa para disminuir la ansiedad propia del embarazo ya que, el lactato arterial, que se eleva en situaciones de ansiedad y tensión, disminuye durante la meditación cuatro veces más que en una persona en reposo y tres veces más que durante el sueño, y además, al terminar de meditar se mantiene en niveles inferiores que los que la persona poseía antes de meditar. Por lo tanto, los efectos de la meditación podrían perdurar luego de finalizada la actividad

Por otra parte, diversos estudios han consignado que meditar es efectivo para trastornos de presión alta, por lo tanto resultaría eficaz para embarazadas que presentan este problema. Y se considera que la presión arterial tiene una base emocional muy importante, con lo cual, estaría en estrecha relación con el estado emocional y mental de la embarazada (Lanantuoni, 2005).

Una de las corrientes psicológicas que adhiere a la práctica de la Meditación es la Psicología Transpersonal, originada en la década del 60 y cuyos precursores son Maslow, Grof y Wilber. El enfoque transpersonal posee una mirada integral del hombre y de la salud, por lo cual, se integra a lo psicológico, la dimensión espiritual. Por lo tanto, se tiene en cuenta su estudio e investigación y el trabajo de la persona en este sentido. Es por esta razón que, esta corriente considera que la práctica de la Meditación es una de las maneras posibles de expandir la conciencia y alcanzar el máximo bienestar del ser humano. (Walsh y Vaughn, 1982)

El presente trabajo tiene por objetivo aplicar la meditación, tomada como elemento de la Psicoterapia Transpersonal, al campo de la Psicoprofilaxis Perinatólogica. La propuesta es la de enlazar estas dos prácticas, considerando lo fundamental que resulta un trabajo corporal, emocional y psíquico para la mujer embarazada.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Así es como, una parte importante de la profilaxis se propone utilizar la técnica de Meditación a fin de reducir el stress en este periodo, el temor por el parto, los niveles de ansiedad pertinentes a cada etapa del embarazo, etc. Las futuras parturientas pueden beneficiarse de esta practica relajándose tanto física como mentalmente, ya que el estrés excesivo influye en el bebé. Si la embarazada está preocupada, ansiosa y tensa; descansa poco y carece de un entorno de apoyo y cariño, su situación emocional (que repercute en su estado físico) puede afectar el desarrollo y crecimiento del bebé (Regla Hernández Gallego y otros, 2009).



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

ANTECEDENTES

La gestación se considera biológica, psicológica y socialmente un proceso normal, correspondiendo a episodios normales de la vida de las personas, por lo que debería transcurrir sin grandes molestias o complicaciones. Sin embargo, la fantasía sobre el momento del parto o la proyección del mismo, es lo que puede generar en la mujer emociones que dificulten la transición por ese momento. Así surgen técnicas para preparar a las mujeres, y sus parejas, para el momento del parto.

En la actualidad una de las técnicas que está siendo muy utilizada es asistir a clases de preparación para el parto, en las cuales se enseña y explica técnicas para disminuir y atenuar el dolor, la ansiedad, la angustia, la tensión y el miedo. La gran variedad de métodos, técnicas y ejercicios, es abarcada por el término Psicoprofilaxis Obstétrica. Villar Villegas (2007) caracteriza a la misma como una metodología para educar a la gestante, estableciendo el aprendizaje y la adaptación a su nueva situación como así también mitigando o eliminando emociones nocivas, angustia y tensión.

Según Villar Villegas (2007) la Psicoprofilaxis Obstétrica, por tanto, tiene como objetivo la eliminación de los temores en la gestante, lo cual ayudaría, entre otras cosas, a manejar o soportar el dolor en el momento del parto y, de este modo, a la disminución de las repercusiones negativas para la salud de la madre y el bebé. Así mismo este método ha tomado importancia para los profesionales de Obstetricia y Psicología, ya que es a través de él que se ayuda a la reducción de la morbi-mortalidad materno-perinatal.

Desde el enfoque psicoprofiláctico se realizan abordajes desde diferentes técnicas, una de ellas es el yoga y la meditación. Kaur es maestra de Kundalini Yoga desde 1993 y desde el año 1994 coordina un taller denominado “Embarazo Feliz” utilizando la técnica de Kundalini Yoga.

En cada clase [...] se combinan ejercicios físicos, técnicas respiratorias, relajación, meditación, cantos y música para conseguir el perfecto equilibrio entre el cuerpo, la mente, el espíritu de la futura madre y desde los primeros meses de gestación, mantenerse en un estrecho contacto con el bebé (Kaur, 2009. P. 9)



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

La instructora define al Kundalini Yoga como “la combinación de ejercicios físicos y ejercicios respiratorios” (Kaur, 2009. P. 10). En sus clases se realiza principalmente meditación, en la cual se desarrolla la intuición y ayuda a elaborar las emociones y pensamientos de la futura madre. Con la meditación se realizan ejercicios de visualización dirigida donde la madre puede “ver” a su bebe y entablar un lazo con él. También se implementa la visualización positiva, que consiste en crear una imagen mental de una escena tranquilizadora, permitiendo así disminuir ansiedades y temores.

En el taller se combinan la meditación con técnicas de relajación. La autora explica que el estado de calma de la futura parturienta es determinante para el éxito del parto, por lo cual, necesita aprender diversas técnicas para combatir la tensión y para manejar el dolor en el momento del parto.

De acuerdo a Kaur (2009)

La práctica constante del Kundalini Yoga permite vivir más sana y relajada dentro de la vorágine de la vida moderna. Los ejercicios físicos están encaminados a proporcionar a la madre mayor elasticidad, a fortalecer el sistema nervioso y los músculos que ayudan a sostener al bebé durante el tiempo de gestación y para aliviar el dolor de espalda, el cansancio, calambres, insomnio y diversos malestares que se presentan en esta etapa (P. 1)

En las meditaciones guiadas se trabaja con mantras. Estos son palabras o sonidos, que por su efecto vibracional, logran serenar la mente del practicante y proporcionarle una profunda relajación a partir de su repetición. El objetivo último de esta práctica es, además de la relajación, lograr que la embarazada pueda disminuir sus pensamientos sobre los acontecimientos del día, preocupaciones, temores, etc., o sea, disminuir la actividad racional, para poder centrar el pensamiento en el estado del cuerpo y las emociones.

Como bien dice la autora, es fundamental que la futura madre este relajada. Por eso meditar sería beneficioso para ella, para poder atravesar el embarazo con menos temores, disminuir ansiedades y aquietar su mente

En cuanto a las técnicas de respiración comenta que las mismas obligan a la madre a estar concentrada y no perder el ritmo entre inhalaciones y exhalaciones logrando de esta forma que el parto sea más fácil y corto, apoyando el trabajo del médico

En un estudio realizado por Arambula y Cols. (2001) correlacionaron las respuestas fisiológicas a la práctica de meditación del Kundalini Yoga. Se estudiaron los patrones de



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

respiración torácica y abdominal, frecuencia cardíaca (FC), electroencefalograma parietal occipital (EEG), el nivel de conductancia de la piel (SCL), y el pulso del volumen sanguíneo (BVP). Los mismos se controlaron antes, durante y después de la meditación.

El análisis de los datos mostró que la tasa de respiración disminuyó durante la meditación, se midió en el periodo anterior a la meditación una media de 11 respiraciones por minuto, y para la respiración posterior a la meditación de 13 respiraciones por minuto, mientras que durante la meditación la media disminuyó a 5 respiraciones por minuto. También se detectó que durante la meditación hubo un predominio de respiración abdominal y respiración diafragmática.

Por otro lado, hubo más actividad alfa EEG durante la meditación ($M = 1,71$ microV) en comparación con el momento previo a esta práctica ($M = 0,47$ microV) y posterior ($M = 0,78$ microV), y un aumento de la actividad theta EEG inmediatamente después de la meditación ($M = 0,62$ microV) en comparación con los períodos previos y la meditación (cada uno con $M = 0,26$ microV). Estos hallazgos sugieren que un cambio en los patrones de respiración puede contribuir al desarrollo de EEG alfa, y los patrones deben investigarse más a fondo (Arambula, 2001).

Otro programa de psicoprofilaxis en el embarazo realizado por Bianco (2009), denominado “Parir cantando”, ofrece atención a los procesos psico-emocionales en la maternidad: el embarazo y la importancia del periodo prenatal en el vínculo con el bebé, el momento del parto, el inmediato posparto, el puerperio y la primera infancia.

En este taller se emplea el canto carnático para el embarazo y el momento del parto. La psicóloga explica que es un canto tradicional de la India que en los 60 fue transmitido a Europa por un obstetra de nombre Frédérick Leboyer (“padre del parto sin violencia”). A través de este canto se practica la meditación, es decir, es una forma de meditar, con la particularidad que se emplea un canto rítmico y repetitivo.

La meditación mediante el canto carnático permite tomar conciencia de la respiración abdominal y liberar la tensión muscular en la zona del vientre. Bianco (2009) explica que la respiración profunda y abdominal es la que se aprende tras las primeras respiraciones, al poco tiempo de nacer, y que luego se desaprende a lo largo de la vida.

Por otra parte, además de la zona abdominal, este canto estimula la garganta. Esto es muy importante según la autora, ya que, la garganta y el canal vaginal están conectados tanto a



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

nivel celular como energético. Entonces, gracias a las vocalizaciones la garganta se relaja y se abre, por lo tanto también lo hace el cuello del útero y el periné.

Según las religiones más antiguas a cada vocal utilizada en el canto le corresponde un particular efecto sobre el cuerpo y la mente. El canto carnatico introduce a la meditación, haciendo que la parte más racional del cerebro descansa, mientras las ondas cerebrales que corresponden a las del estado de vigilia, se sustituyen por las ondas típicas del estado meditativo.

Finalmente explica que durante el trabajo de parto las mujeres pueden cantar durante horas. Esto las ayuda a expresar su dolor a través de la voz y a conectarse con el parto de manera positiva, eliminando la tensión y el miedo.

Por otra parte, Isasi (s/f. Citada por Long, 2010) es profesora de yoga y meditación y ha trabajado extensamente con mujeres embarazadas, madres en el postparto, niños y familias. La autora explica que el yoga es benéfico para la embarazada ya que logra bajar su nivel de estrés, el cual, según ella es padecido por la mayoría de las gestantes. También rescata que esta práctica hace que la madre esté más consciente de su cuerpo y así pueda confiar en él y sentirse responsable de su parto.

En la práctica psicoterapéutica también se han incorporado técnicas como la meditación para complementar el tratamiento. Tal es el caso de la psicóloga Florez de Martinez Bouquet y de Fernandez Bouquet quienes plantean en una entrevista realizada por el diario La Nación (2008): “una de las primeras instituciones de la Argentina que incorporó la dimensión espiritual a la práctica psicoterapéutica, en el marco de una lectura integral de la salud y mediante la utilización terapéutica de la meditación” (De Biase, 2008. s/p)

Martinez Bouquet explica en la misma nota que esta lectura integral del ser humano es la que permite incorporar la dimensión espiritual a la vida cotidiana del hombre, con el fin de mejorarla. Sin embargo, admite que la incorporación de estos nuevos conceptos y paradigmas probablemente sea difícil, por el rechazo de algunos sectores, por ejemplo de la Facultad de Psicología de Buenos Aires, “en la cual no hay un espacio para la psicología transpersonal, que postula lo emocional y espiritual como dos aspectos complementarios del desarrollo humano” (De Biase, 2008. s/p).

Florez de Martinez Bouquet, por otra parte, considera que estas terapias alternativas son muy eficaces para los trastornos de ansiedad, fobias, etc., ya que "el entrenamiento en técnicas



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

de meditación y respiración facilita el control de los síntomas, en tanto que la psicoterapia que se realiza en forma conjunta permite elaborar verbalmente las situaciones asociadas con estos cuadros" (De Biase, 2010. s/p).

Y rescata una recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) "que desde el año 2000 reconoce a la meditación como una herramienta terapéutica que recorta el estrés y mejora la calidad emocional de la vida" (De Biase, 2010. s/p). En el congreso de medicina tradicional china que tuvo lugar en Pekín, el Organismo de Naciones Unidas (OMS) propuso que se integre la medicina tradicional china en planes de salud nacionales. El organismo aclaró que los gobiernos nacionales deben acreditar estas prácticas a sus países como "medicina alternativa o complementaria" a la medicina que se considera tradicional (OMS, 2000)

Así también, el documento señala que, "La gente tiene el derecho y el deber a participar individual y colectivamente en las decisiones de su sistema de salud, incluido el acceso a la medicina tradicional" (OMS, 2000).

Otros aportes que se pueden rescatar en esta área son los de Benson y colaboradores (1974) quien más ha investigado acerca de los métodos de relajación y meditación para probar que esta última puede contrarrestar los efectos dañinos del estrés y consigue: Disminuir la presión sanguínea; Reducir el ritmo cardíaco; Calmar la respiración; Controlar la respuesta corporal al estrés; Favorecer la quietud y la paz.

En diferentes estudios ha demostrado que la Meditación o técnicas relacionadas a esta, permiten disminuir el dolor o la ansiedad ante intervenciones médicas. Un ejemplo de esto es el estudio realizado en 1990 donde observó 45 pacientes que se sometieron a una Angiografía femoral. A 15 pacientes se les asignó una cinta de meditación, a otro grupo de 15 pacientes una cinta de música instrumental y al resto una cinta vacía. Se obtuvo como resultado que los participantes que tenían la cinta de meditación, presentaron menos niveles de ansiedad y dolor que los pacientes control y solicitaron menos calmantes posterior al estudio. Benson (1990) finaliza su estudio postulando que esta técnica podría servir para disminuir el dolor, la ansiedad y el consumo de calmantes en otras técnicas invasivas. Siguiendo el mismo autor

Hay 2 formas principales (o las más usadas) para meditar

- 1. La repetición de una palabra, sonido o movimiento. Por ejemplo: los mantras, ciertas danzas, el Tai-Chi*



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

2. *La liberación de la mente de pensamientos. Es la línea de la meditación Vipassana y otras (P. 92).*

En una de las investigaciones que realizaron Benson y Colaboradores (1990) se aplicó un escáner cerebral, controles de temperatura y respiración a un maestro de Tai- Chi, un practicante desde hace 20 años. Los resultados fueron los siguientes:

- *Al meditar su temperatura corporal bajó y su respiración se redujo a 4 inspiraciones /minuto*
- *La actividad cerebral se redujo en general, pero ciertas áreas se volvieron más activas, y eran aquellas que controlan la vigilancia y las emociones. De ello concluyeron que en meditación, la mente no sólo está más alerta, sino que se puede controlar las respuestas emocionales a situaciones estresantes (Benson y Colaboradores, 1990. P. 93)*

Como se puede observar a lo largo de los antecedentes, la meditación ha sido tanto estudiada en diferentes investigaciones científicas como aplicada a diferentes dominios de la vida de las personas. Particularmente, respecto del embarazo y parto, la meditación es utilizada para disminuir la ansiedad, dolor, nerviosismo que se vivencia en esta etapa.

En base a lo relevado hasta el momento, se considera viable el poder realizar un taller basado en la meditación, como técnica que permita una vivencia diferente de este periodo de la vida de las mujeres.

A close-up photograph of a pregnant woman's midsection. She is wearing a vibrant purple, ruffled, short-sleeved dress. Her hands are resting on her bare, rounded belly. The background is a soft-focus pattern of green and purple. The word "OBJETIVOS" is overlaid in white, bold, sans-serif capital letters in the center of the image.

OBJETIVOS



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

OBJETIVOS

Objetivo General:

Disminuir las ansiedades propias del embarazo a través de técnicas de meditación

Objetivos específicos:

- I. Ejercitar un tipo de respiración que sea consciente, para lograr estados de relajación profunda y aliviar tensiones
- II. Efectuar ejercicios de visualización guiada para crear imágenes mentales positivas en las practicantes, y de esta forma, eliminar pensamientos negativos y, consecuentemente, facilitar la disminución de ansiedades.

A pregnant woman is shown from the chest down, sitting on a red shag rug. She is wearing a black sports bra and black leggings. Her hands are clasped together in front of her bare pregnant belly. The text "MARCO TEÓRICO" is overlaid in white, serif font across the center of the image.

MARCO TEÓRICO



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

MARCO TEÓRICO

En los últimos años se ha perdido el temor a hacer terapia y hasta se comenta con los pares lo que se habla en sesión con el psicólogo. También, es hoy en día que se recurre a la psicología, pero no solo a ella, para buscar respuesta y soluciones a los problemas. Puede observarse una creciente derivación de pacientes por parte de médicos y psicólogos, a los centros de práctica del yoga, la meditación y otras disciplinas afines, como un modo de complementar y acompañar el tratamiento físico o psicológico (Walsh y Vaughan, 1982).

Una de las corrientes de la psicología que se vale de la meditación es la psicología transpersonal. Básicamente, por el hecho de que el enfoque transpersonal se interesa por la dimensión espiritual del hombre, además de lo psicológico y emocional.

Esta corriente, que surge en los años 60, es más amplia que las corrientes tradicionales, como el Psicoanálisis, en lo que hace a los objetivos de la terapia y las técnicas implementadas en su práctica. Este modo de hacer terapia, ubica los objetivos del tratamiento no solo en suprimir los síntomas subyacentes que llevaron a la consulta, sino en el desarrollo personal y espiritual de los pacientes, pudiendo lograr el bienestar llevado al extremo. Para esto, se nutre tanto de la Ciencia Occidental como de la sabiduría oriental, en un intento de integrar los conocimientos provenientes de ambas tradiciones en lo que se refiere a la realización de los potenciales humanos (Walsh y Vaughan, 1982)



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Capítulo I: Psicología Transpersonal

De acuerdo a Walsh, R. y Vaughan, F. (1982) la Psicología Transpersonal “apunta a expandir el campo de la investigación psicológica, para incluir dimensiones de la experiencia y del comportamiento humano que se asocian con la salud y el bienestar llevados al extremo”. (P. 13-14) Es decir, que lo que busca en sus objetivos es hallar un estado de plenitud en el paciente, más allá de la supresión sintomática, potenciando la salud y el bienestar en la persona. Los autores también afirman que para lograr tal objetivo, esta corriente se sustenta tanto de la ciencia y psicología occidental, como de la sabiduría oriental, en un intento de integrar los conocimientos provenientes de ambas tradiciones para lograr maximizar el potencial humano.

Sutich (1969 y 1972. Citado por Pintos Vilariño, 1996) sostiene que la psicología transpersonal se interesa, entre otras cosas, por el estudio de los descubrimientos referentes a: “la conciencia unitiva, las experiencias transpersonales, las experiencias cumbres y místicas, la trascendencia del yo, las teorías y prácticas de la meditación, los caminos espirituales, y otros conceptos, experiencias y actividades relacionados con estos” (P. 14).

Grof (1985) plantea que las experiencias transpersonales “son aquellas en que se da una expansión de la conciencia más allá de los límites habituales del ego y de las limitaciones ordinarias del espacio” (P. 50). A lo que hace referencia el autor es que en estas experiencias transpersonales la persona experimenta estados de conciencia que no son los habituales, y traspasa los límites del tiempo y el espacio. Estos estados se alcanzarían en las experiencias cumbres, la experiencia mística, en las prácticas de la meditación, el camino espiritual, etc. Precisamente, uno de los recursos de los que se vale la psicoterapia transpersonal, y que siempre es mencionado por los diversos autores transpersonales, es la Meditación. El psicólogo transpersonal puede implementar técnicas de meditación en la sesión (por ejemplo respiraciones profundas, visualizaciones dirigidas) o sugerir esta práctica al paciente

Por otra parte, Walsh y Vaughan (Citado por Pintos Vilariño, 1996) se refiere también a estas experiencias transpersonales diciendo que “son estados de conciencia más elevados, en los cuales se dispone de todos los atributos y funciones del estado de vigilia normal, mas algunos atributos y funciones adicionales” (P. 15) .Es decir, se aprecia en estos estados de



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

conciencias más elevados una mayor evolución en el desarrollo de la persona, que haría posible un mayor desarrollo de sus potencialidades

Por otra parte, la Psicología Transpersonal nace del humanismo, aunque no es exclusivamente humanista (Pintos Vilariño, 1996). De acuerdo a Walsh y Vaughan (1982) lo transpersonal aparece en los años 60 como resultado de haberse advertido que los principales modelos anteriores, las tres mayores fuerzas de la psicología occidental, el conductismo, el psicoanálisis, y la psicología humanista, se habían mostrado limitadas en reconocer la existencia de posibilidades de desarrollo psicológico más elevadas. De tal modo, a las motivaciones y comportamientos orientados hacia la autorrealización y la autotranscendencia, e incluso la posibilidad de alcanzar tales objetivos no se les concedía validez por más que las psicologías no occidentales contuvieran detalladas descripciones de los mismos.

Como respuesta a esta carencia en la psicología occidental es que surge la Psicología Humanista. En ella se reconoce el impulso en el ser humano hacia la autorrealización y así comienzan a estudiar las maneras de fomentar este impulso en individuos, grupos y organizaciones. De allí emerge el llamado movimiento de potencial humano, con su interés por actualizar las recién reconocidas potencialidades de evolución y bienestar. Muchas ideas humanistas se incorporaron a la cultura y consiguieron amplia aceptación popular.

Sin embargo, a finales de la década del 60 y principios de los 70, el mayor referente de la Psicología Humanista, Maslow, expreso

Considero que la psicología humanista, la psicología de la tercera fuerza, es un movimiento de transición, una preparación para una cuarta psicología, superior a ella, transpersonal, transhumana, centrada en el cosmos más que en las necesidades y los intereses humanos, una psicología que irá más allá de la condición humana, de la identidad, de la autorrealización y cosas semejantes (Maslow, 1973).

De esta forma, este precursor se percató de la existencia de posibilidades en el ser humano que trascienden la autorrealización. Así pues, el modelo humanista también reveló sus limitaciones y brinda el espacio ideal para el surgimiento de lo transpersonal.

También hubo factores culturales que favorecieron a la aparición de la psicología transpersonal. El más importante tiene que ver con una necesidad propia del ser humano, y que existe en todo hombre, es el conocimiento y el crecimiento del ser interior, y también la búsqueda de trascendencia (Lanantuoni, 2005). Como expresa Walsh y Vaughan (1982)



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

[...] el reconocimiento de la inadecuación del sueño materialista llevo a algunas personas a iniciar la búsqueda interior de la fuente de satisfacción que no habían podido proporcionar los esfuerzos externos. (Walsh y Vaughan, 1982. P. 70)

Así es como grandes cantidades de personas comienzan a buscar el camino espiritual como respuesta a este “llamado interior”. En definitiva, la psicología transpersonal considera la supresión sintomática como la mitad de camino del ser humano hacia el logro de su bienestar, hacia el desarrollo de sus potencialidades como ser humano.

Cambio de Paradigma

Según Kuhn (1970. Citado por Walsh y Vaughan, 1982) un paradigma es una especie de teoría general de un alcance tal que puede abarcar la mayor parte de los fenómenos conocidos en su campo o proporcionar un contexto para ellos. Es decir que, son marcos de referencia y filtros conceptuales que condicionan la manera natural y sensata de ver las cosas.

Como expresa Tart (1975) una vez que un paradigma llega a ser implícito adquiere un poder tremendo sobre sus partidarios que se convierten en creyentes. Según el autor, al investigador le resulta imposible así admitir alguna otra teoría diferente a la suya, porque le parece obvio que solo de esta manera pueden ser las cosas.

De acuerdo a Walsh y Vaughan (1982), la psicología Transpersonal representa un cambio de paradigma en la psicología occidental. Según expresan los autores este cambio tiene que ver con el acercamiento a conceptos sobre la naturaleza y la realidad que provienen de la cultura Oriental. Otro aspecto que toman en cuenta son los paradigmas bases de la psicología occidental. Según los autores mencionados, estos paradigmas no tomaban en cuenta la investigación del extremo bienestar psicológico ni de los estados superiores de conciencia. Por ejemplo, el enfoque psicoanalítico imposibilitaba la consideración o detección de cualquier comportamiento orientado hacia la salud o motivado por ella. De tal modo, a las motivaciones y comportamientos orientados hacia la autorrealización y la autotrascendencia no se les concedía validez.

Los autores plantean:

Una vez reconocidas las limitaciones culturales de los paradigmas tradicionales de Occidente, queda abierto el camino para una expansión de la teoría psicológica. De esta forma es que se puede



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

observar en la actualidad el crecimiento de paradigmas nuevos capaces de admitir la visión del mundo tanto de oriente como de occidente. (Walsh y Vaughan, 1982. P. 33)

Sin embargo, coincidiendo con Kuhn (1970. Citado por Walsh y Vaughan, 1982) acerca de la dificultad que acarrea el hecho de aceptar una nueva visión de las cosas, una nueva teoría o paradigma, la aceptación de estas prácticas por parte del ámbito científico fue difícil y progresiva al predominar los paradigmas tradicionales, y no contar con investigaciones que respaldaran los beneficios de las técnicas que estaban surgiendo.

Psicoterapia Transpersonal

La práctica de la psicoterapia transpersonal alude a la vida interior, a la voz interior, a la conciencia del momento desde el Yo Profundo (no desde la mente); a la creatividad, a las experiencias cumbre, al desarrollo de las más altas potencialidades humanas. A trascender los objetivos del ego y conectarse con la espiritualidad.

El terapeuta apuntaría a que el consultante se conecte con sus recursos internos, con su sabiduría interior, en un proceso de liberación interior que lo llevaría a desidentificarse de roles y actitudes propias del ego; a ser testigo desapegado de las propias vivencias; a ver todo desde una perspectiva diferente incentivando la compasión, la capacidad de amar y de relacionarse con la gente

El propósito del trabajo interior es la integración. Integrar:

- El yo consciente con la sombra, las partes negadas, reprimidas.
- Los diversos yoes (yo sumiso-yo agresivo; yo material-yo espiritual; yo soñante-yo de la vigilia) en uno
- El niño interior en el yo adulto
- El yo personal (personalidad: cuerpo-mente-emociones) en el Yo Real (Yo Superior)
- El pensar en el sentir y en el hacer

Carranza y Ciarlente (2004) explican que el yo personal está atado al miedo, el deseo, la identificación, el juicio, el intelecto, etc.; mientras que el yo real tiene que ver con actitudes y virtudes tales como la libertad, la desidentificación, la comprensión, la paciencia, la sabiduría y la ecuanimidad.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Luego expresan que no son entidades separadas, pero que el trabajo terapeutico debe apuntar a unificarlos, a elevar vibracionalmente al yo personal, y que ambos actúen al unísono, bajo el comando de Yo Superior. La mente, valiosísimo instrumento para la evolución humana, tiene que ponerse al servicio del ser. El objetivo es lograr la integración de nuestro ego en nuestro yo superior.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Capítulo II: La Meditación

Como expresa Needleman (1975. Citado por Walsh y Vaughan, 1982) se puede considerar Meditación a cualquier disciplina o actividad que tenga como objetivo intensificar la percepción direccionando la atención conscientemente. La atención se puede centrar en un objeto específico o en la percepción de la totalidad de la experiencia. Walsh y Vaughan (1982) postula que existen varias técnicas de meditación, donde la técnica puede basarse en una postura y mantenerse consciente del fluir constante de las vivencias, y en otras se centra la atención en en objetos específicos como “la respiración, sensaciones, sonidos o imágenes visuales” (P. 206).

De acuerdo a Lanantuoni (2005) “meditar hace referencia a algunas prácticas formales que tienen el objetivo de llevar la mente hacia un estado de concentración en un solo punto, ya sea en un objeto o en los propios contenidos o pensamientos de la mente” (P. 21). Es decir que, ambos autores citados coinciden en que meditar tiene que ver con la concentración y con dirigir la atención hacia algún punto. Sin embargo, esta concentración no tiene que ver con el pensar, sino por el contrario,

[...] es dejarse caer en calma para poder observarnos a nosotros mismos. Es la experiencia de observar nuestro cuerpo y nuestra mente sin juzgarlos. Por eso, meditar no es algo que se aprende sino que es dejar surgir libremente lo que somos sin interferir en ellos (Lanantuoni, 2005. P. 22).

Finalmente, Aguilar y Musso (2008) plantean que:

Meditar es un estado acrítico de autoobservación. Se observa el pensamiento, pero sin pensar; el sentimiento, sin involucrarse en él; y se observa cualquier contenido cognoscitivo, sensorial, emocional, fisiológico o conductual, de manera pasiva. Puede considerarse una técnica mientras el meditador no ha logrado el estado de conciencia meditativo. Cuando se alcanza, puede inducirse a voluntad, por lo que la técnica –que no es la meditación deja de ser necesaria (P. 243)

En definitiva, todos los autores plantean que la meditación es un estado en el cual el sujeto se autoobserva sin criticar o enjuiciar. No se evita la emoción o el pensamiento, sino que todo aquello que surge se lo deja fluir, sin quedarse racionalmente en lo que sucede.

Según Coletti (2009) cuando una persona traduce imágenes en el acto de meditar, se produce un elevado nivel de concentración mental. Este ejercicio absorbe totalmente la atención de la persona y la sustrae de los problemas y preocupaciones del mundo exterior. De este modo,



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

el practicante es virtualmente transportado “a otro mundo” a otra dimensión de la conciencia, a un estado mental y emocional. De acuerdo a este autor, los efectos fisiológicos que se alcanzan se relacionan con el hipotálamo, el cual activa el sistema autónomo.

El sistema nervioso autónomo es un sistema curativo que equilibra y mantiene el flujo sanguíneo, el pulso cardiaco, el ritmo de la respiración y el nivel hormonal indispensable para un correcto funcionamiento del cuerpo, la mente, las emociones y la sensibilidad. (Coletti, 2009. P. 16)

Coletti (2009) realizó sus planteos basados en la medicina psicosomática, la cual ha demostrado que el sujeto está constantemente influenciado por pensamientos y emociones que se vivencian.

De acuerdo a Walsh (1980) la forma más fácil de clasificar las reacciones ante la meditación consiste en considerar las variables psicológicas, fisiológicas y químicas. Esto se encuentra en concordancia con los diferentes estudios citados por Aguilar y Musso (2008), los cuales plantean que las diferentes técnicas de meditación generan efectos como la disminución de la ansiedad y el estrés, reducción de la frecuencia e intensidad de los pensamientos negativos, reducción del enojo, contribuye al desarrollo de valores positivos, de la autoestima y a la autorrealización. También se ha comprobado su eficacia para tratar el consumo de drogas y el insomnio. También se encontró, de acuerdo a lo relevado por los autores, que la meditación colaboraba en la adaptación laboral, reducción de la fatiga y el dolor crónico como la migraña, y disminución de los indicadores de Burnout (Aguilar y Musso, 2008)

Otros efectos que se han encontrado como producto de la meditación son decrementos significativos en la activación psicofisiológica en general, en la hipertensión arterial, en los ritmos cerebrales alpha y el estado de alerta, en la temperatura periférica, en la tensión muscular y el ritmo respiratorio (Aguilar y Musso, 2008)

A continuación se presentan los efectos producidos por la meditación de acuerdo a diferentes dominios: fisiología, psicología, temporalidad.

Efectos psicológicos de la meditación:

Según Shapiro y Giber, (1978) meditar favorece el bienestar psicológico y la sensibilidad perceptiva. Por otra parte, según expresan Walsh, R. y Vaughan, F., (1980) diversos estudios han consignado que la meditación reduce la ansiedad y algunos han señalado también



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

el incremento de la confianza, la autoestima, la autorrealización y la actividad académica. La investigación clínica ha señalado que el estrés, los miedos, y las fobias pueden reducirse, así como también el uso de alcohol y drogas; se observa también disminución de la presión sanguínea (Shapiro y Giber, 1978. Citado por Walsh y Vaughan, 1982) (P. 236)

En resumen, las pruebas experimentales señalan claramente que la meditación puede producir varios beneficios psicoterapéuticos.

Algunas de las experiencias a las que se alude con mayor frecuencia incluyen emociones intensas y lábiles, episodios de elevada excitación y de relajación profunda, un aumento de la claridad perceptiva y de la sensibilidad a los procesos psicológicos, incremento del cambio y de la fluidez en la percepción de objetos, incluso del cuerpo (reducción de la constancia de los objetos), percepción de la dificultad para controlar la mente y especialmente para no perder la concentración o dejarse llevar por la fantasía, alteraciones del sentido del tiempo, estados alterados de conciencia, vivencia de trascendencia del si mismo y de unidad con los otros, reducción de las tendencias defensivas y una mayor apertura hacia la experiencia vivencial; todas estas posibilidades pueden darse (Kornfield, 1979. Citado por Walsh y Vaughan, 1982. P. 237).

La variedad es grande y hace pensar que en la meditación, como resultado de una mayor apertura y sensibilidad, puede darse casi cualquier tipo de vivencia. De acuerdo con Goldstein (1976) los meditadores más experimentados observan que lo que tiende a emerger a medida que se siguen teniendo experiencias cada vez más profundas, es una clama subyacente, una ecuanimidad que excluye las reacciones de manera tal que es posible admitir y observar esa mayor variedad de experiencias sin sentirse perturbado por ellas, sin ponerse a la defensiva o interferir.

- **Disminución de ansiedad y estrés**

Deberry, Davis y Reinhard (1989. Citados por Aguilar y Musso, 2008) realizaron un estudio con 32 sujetos en un rango de edad de 65 a 75 años. Los participantes fueron seleccionados por presentar quejas de ansiedad, nerviosismo, fatiga, insomnio, tristeza y molestias somáticas. Además, 25 de estos 32 sujetos habían perdido a su conyugue en los últimos 33 meses. Los participantes fueron aleatoriamente seleccionados a uno de tres grupos: grupo de relajación meditación, grupo de reestructuración cognitiva, y grupo de pseudotratamiento de control. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Ansiedad



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Estado-Rasgo y el Inventario de Depresión de Beck. Se concluyó que la relajación meditación era una modalidad eficaz para reducir significativamente el estado de ansiedad en las personas mayores.

Schwartz, Davinson y Goleman (1978) realizaron un estudio con un total de 77 sujetos. 44 del total participaron de actividades físicas, con un promedio de 3 horas por semana. 33 practicaron la meditación pasiva 1 vez al día. La mayoría de los sujetos de este grupo (20) practicaron la Meditación Transcendental, mientras que el pequeño grupo restante realizaron técnicas pasivas tales como respirar.

Todos los grupos hicieron esto durante 1 mes. El objetivo del experimento era evaluar los efectos de la meditación vs el ejercicio físico en relación a la variable Ansiedad somática y Ansiedad cognitiva. En el estudio se demostró que los sujetos que realizaron ejercicio físico presentaban menor nivel de ansiedad somática que los meditadores, mientras que estos últimos presentaban menos nivel de ansiedad cognitiva que los primeros.

Los autores concluyeron que se puede diferenciar el tipo de ansiedad e influirlo de acuerdo a la actividad que se realice, así la meditación influye en la ansiedad cognitiva, disminuyendo la ansiedad-rasgo.

Por su parte, Davidson y Schwartz (1976) proponen que la relajación tiene dos efectos principales, el primero se basa en una reducción generalizada de múltiples sistemas fisiológicos (respuesta de relajación de Benson), y por el otro un modelo más específico de los cambios superpone a esta reducción general, que es provocada por las técnicas utilizadas en concreto.

- **Reduce el enojo**

Dua y Swinden (1992) realizaron un estudio compuesto por 29 sujetos que obtuvieron altos puntajes en el componente Ira de la escala de Spielberg. El estudio consistía en presentarle a los sujetos una lista de situaciones y observar sus comentarios negativos en relación a estas. Los sujetos fueron divididos en 4 grupos. Los pertenecientes a un grupo fueron entrenados para reducir los pensamientos negativos, a los sujetos de un segundo grupo se los capacitó para meditar, a los del tercer grupo se les pidió imaginar situaciones que despertaran ira (Procedimiento de placebo), y a los sujetos del cuarto grupo no se les dio ningún tratamiento. Se encontró que los sujetos del grupo que practicó meditación mostraron una mejoría en el rasgo Ira, que se midió a partir de una amplia variedad de situaciones y a través de síntomas



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

fisiológicos. Los logros alcanzados a través de la intervención se mantuvieron vigentes las 6 semanas de seguimiento posteriores.

- **Contribuye al desarrollo de valores positivos.**

Gerderloos, Goddard, Ahlstrom y Jacoby, (1987. Citado por Aguilar y Musso, 2008) realizaron un estudio con 25 estudiantes universitarios que practicaron Meditación Trascendental. El grupo exhibió un mejor recuerdo de las palabras positivamente valoradas, y por otro lado, se observó que los puntajes en autoevaluación también fueron elevados.

- **Combate el insomnio**

Delmonte y Kenny (1985. Citados por Aguilar y Musso, 2008) realizaron un experimento para determinar los efectos de decir un mantra en el estrés y la depresión. El estudio consistía en 3 grupos que fueron evaluados en el pretest, posttest y seguimiento, con tiempos de prueba de 4 semanas. Los participantes fueron asignados aleatoriamente a un grupo de “Maha Mantra”, un mantra alternativo (placebo), y un grupo control. Se pudo concluir que el Maha Mantra tiene un gran potencial para abordar los problemas relacionados con el estrés y la depresión, y consecuentemente con el insomnio.

- **Ayuda a una mejor adaptación al trabajo**

Kuna (1975) describió la meditación Trascendental y presentó los resultados de su investigación que indica los efectos positivos de esta práctica en relación al trabajo y al rendimiento. Algunos de los resultados fueron que disminuye la ansiedad, mejora la atención y la capacidad de discriminación en relación con la toma de decisiones, fomenta una mayor resistencia a estrés ambiental y hace más eficiente la actividad del sistema nervioso. Además, mejora la eficacia en el aprendizaje y el ajuste al empleo. La meditación trascendental parece beneficiar a todas las personas y recomienda su uso para mejorar el funcionamiento en el trabajo

- **Alivia la migraña**

Benson, Klemchuk y Graham (1974) usaron la meditación trascendental para aliviar la migraña. Los investigadores pusieron a prueba la efectividad de dos programas de grupos de relajación para el tratamiento de la cefalea, los cuales se compararon con un grupo control. Los



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

sujetos eran 48, todos diagnosticados, ya sea como migraña clásica, migraña común, dolor de cabeza por contracción muscular, dolor de cabeza por causas mixtas, y fueron asignados aleatoriamente a una de las tres condiciones de tratamiento: auto-ayuda, relajación asistida por el terapeuta de relajación o en lista de espera del grupo de control. Los resultados indicaron que los grupos que practicaron relajación modificaron su condición, a diferencia del grupo control, cambiando las condiciones predictoras significativas del dolor de cabeza.

EFECTOS PSICOFISIOLOGICOS DE LA MEDITACIÓN

- **Decremento en los ritmos cerebrales Alpha**

Kasamatusi e Iria (1969. Citado por Aguilar y Musso, 2008) realizaron un estudio con 24 sujetos, 12 fueron asignados aleatoriamente a un grupo experimental y 12 a un grupo control. Los sujetos del grupo experimental tenían que repetir mentalmente un sonido especial o Mantra, que fue impartido por separado a los meditadores. Los resultados se compararon con los obtenidos en un grupo de control en reposo. Para el grupo que medito se concluyo que:

1. El ritmo alfa mayor en amplitud, se desaceleró en la frecuencia y la extendió a los canales anteriores al comienzo de la mediación.
2. En una segunda etapa, las frecuencias theta diferentes de las de sueño difuso de los canales frontal posterior. Se tomó la forma de breves períodos theta o trenes theta más rítmico.
3. Rítmica de amplitud modulada onda beta se presentan en todo el cuero cabelludo en una tercera etapa de la meditación profunda de los temas avanzados.
4. La alteración topográfica más notable fue la sincronización de los canales anterior y posterior.

Por lo tanto, de los registros EEG de meditadores que practican meditación trascendental se puede distinguir los efectos del estado meditativo de otros estados de conciencia. La combinación secuencial de cambios en el EEG en relación con las alteraciones topográficas produce un patrón particular.

El dispositivo que con más frecuencia se ha empleado durante la meditación para medir la actividad eléctrica del cerebro es el electroencefalógrafo (EEG). Lanantuoni (2009) explica que las ondas cerebrales se nombran con las letras griegas alfa, beta, delta o theta. Así, en la



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

vigilia predominan las ondas betas, mientras durante las horas de sueño las ondas cerebrales son más profundas y pausadas, o sea, delta durante el sueño profundo y theta en la somnolencia o sueño ligero. Las ondas Alfa, se presentan durante la relajación o cuando las personas imaginan o durante los sueños diurnos.

En la mayor parte de las prácticas meditativas, las pautas electroencefalográficas se han presentado más lentas y mejor sincronizadas, con predominio de ondas alfa (8-13 ciclos por segundo). En los practicantes más avanzados puede observarse aun más lentitud, y es posible que se den pautas de ondas theta (4-7 ciclos) (Corby y otros, 1978), estas pautas corresponden a la relajación profunda. Lanantuoni (2005) explica que cuando se medita efectivamente predominan las ondas alfa, que indican que la persona se encuentra bajo un estado de relajación, pero atenta. Por otra parte, durante la meditación, a diferencia de los otros estados, ambos hemisferios cerebrales funcionan en armonía, se activan regiones que por lo general se mantienen inactivas y se experimenta una sensación de profunda relajación y al mismo tiempo gran claridad y alerta mental.

En resumen, se podría decir que está claramente demostrado que en la meditación se dan tanto respuestas metabólicas como nerviosas

- **Reducción del metabolismo basal**

Wallace (1970. Citado por Walsh y Vaughan, 1982) realizó un estudio donde pudo verificar los cambios en el metabolismo basal a partir de la práctica de Meditación Trascendental. El consumo de oxígeno, la frecuencia cardiaca, la resistencia de la piel y las mediciones en electroencefalograma se registraron antes, durante y después de que los sujetos practicaran la meditación trascendental. Durante la meditación, el consumo de oxígeno y frecuencia cardiaca disminuida, aumento de resistencia de la piel, y el electroencefalograma mostró cambios específicos en ciertas frecuencias

Todo esto significa una reducción general de la actividad celular del organismo. Así, el ritmo metabólico es más bajo y las células “descansan” y se regeneran mientras se medita (Coletti, 2009. P. 25)

Por otra parte, estudios recientes realizados por Jevning y Halloran (s/f. Citado por Coletti, 2009) han hallado pautas peculiares de niveles hormonales en sangre y de la circulación sanguínea durante la meditación trascendental



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

- **Reducción del dolor crónico**

Schwartz y Olson (1995. Citados por Aguilar y Musso, 2008) realizaron un estudio con el objetivo de identificar los efectos de la meditación de atención plena en adultos mayores con dolor lumbar crónico. Los participantes fueron 27 sujetos mayores de 65 años con lumbalgia crónica de al menos gravedad moderada y la intervención duro 3 meses.

Se encontraron varios efectos beneficiosos de la meditación en relación al dolor, la atención, el sueño y el bienestar. Se concluyo que la meditación: produjo una conciencia corporal mayor que lleva a un cambio de comportamiento, mejor afrontamiento al dolor y la reducción del dolor directo a través de la meditación. Por otra parte, los participantes describieron haber mejorado las habilidades de atención; informaron una latencia mejorada del sueño así como una mejor calidad del sueño.

Los sujetos también describieron el logro del bienestar durante y después de una sesión de meditación que tuvo efectos inmediatos en la elevación del estado de ánimo y también a largo plazo efectos globales sobre la calidad de vida.

Varios temas fueron identificados en relación con la reducción del dolor: mejoría en la atención, mejorar el sueño, y lograr el bienestar como resultado de la meditación consciente que sugiere que tiene un potencial prometedor como un tratamiento no farmacológico del dolor crónico para los adultos mayores.

La dimensión temporal

La mayoría de los meditadores expresan sentir rápidamente los efectos de la práctica de meditar, aunque casi todos explican que las vivencias se hacen más profundas con la práctica continuada. Es decir que, los logros obtenidos son más bien sutiles al comienzo.

Coletti (2009) coincide que con el paso de tiempo las vivencias se hacen más profundas, se van experimentando beneficios al cuerpo, a la totalidad del ser del meditante. También explica que con el transcurso del tiempo, la meditación no se limita a los momentos del ejercicio diario de la misma, sino que, “se va descubriendo que la conciencia permanece lucida mientras se trabaja, se estudia, se ama, se saborea una taza de café, etc” (P. 23)



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Un estudio de Schwartz y Goleman (1976. Citado por Aguilar y Musso, 2008) sugiere que incluso en quienes la intentan por primera vez, la meditación puede mostrar efectos detectables.

Un aumento de la calma, la sensibilidad, la receptividad, la empatía, la interiorización y la claridad se cuentan entre las cualidades que pueden ser tempranamente vivenciadas como resultado de una práctica regular.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Capítulo III: Psicología Transpersonal y Meditación

En cuanto a la terapia transpersonal, se puede afirmar que esta reconoce la capacidad para desarrollar los más elevados estados de conciencia y con este fin es que utiliza la meditación principalmente y otras disciplinas espirituales. Ello significa que, al ayudar a los consultantes a desarrollar identidades fuertes y a crecer más allá de ellas, hacia la realización transpersonal, se apunta al logro de grados superiores de salud y bienestar (Carranza y Ciarlente, 2004)

En las sesiones de terapia transpersonal se trabaja con todas las áreas de la conciencia humana, con el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu. Sus prácticas incluyen el trabajo con los sueños, la imaginación activa o el ensueño dirigido, la meditación, etc. “A diferencia de otras ramas de la psicología el enfoque transpersonal incluye la espiritualidad y acepta instancias que trascienden la personalidad, como la experiencia mística, el éxtasis, la iluminación, antes circunscriptas al área de la religión” (Carranza y Ciarlente, 2004. P. 18)

Las técnicas terapéuticas transpersonales, a través de la meditación y otros recursos, intentan inducir más que a un cambio de la experiencia, al desarrollo de una percepción atenta que apuntaría a aceptar que la experiencia sea como es. La meditación se vuelve algo ineludible en la psicoterapia transpersonal por que conduce a la evolución de la conciencia, ya sea como preparación para la terapia, como coadyuvante o como una consecuencia de ella.

La meditación nos coloca de cara a la libertad. Al advertir que no somos este cuerpo, esta personalidad, este trabajo, estas credenciales, nos libera de la presión de los pensamientos, de las obsesiones de la mente. Nos permite, tal como lo describe Deepak Chopra, acceder al campo de la potencialidad pura. Nos acerca a nuestro Yo superior (Carranza y Ciarlente, 2004. P. 25)

La meditación es fundamental para el terapeuta transpersonal, por los estados de conciencia que provoca, por el bienestar psicológico al que apunta, porque permite relacionar los sistemas orientales con la ciencia empírica de Occidente, en definitiva, el propósito que tiene la meditación, como se ha mencionado anteriormente, es el de entender que somos parte del fluir del universo y no algo externo o exento de ello (Carranza y Ciarlente, 2004).

Así también, la terapia transpersonal se nutre de los sistemas psicoespirituales orientales, como el budismo, el sufismo y el yoga. Los niveles de la terapia psicológica transpersonal pueden clasificarse así en referentes al ego, existenciales y espirituales. La



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

psicología transpersonal se ocupan de los tres y hace hincapié en el último (Carranza y Ciarlente, 2004)



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Capítulo IV: Meditación y Embarazo

Algunas palabras que se suelen relacionar a la meditación y que son instrumentos importantes de ella son “respiración” y relajación y resulta que están en estrecha relación, ya que, a través de la respiración se puede dormir y relajar conscientemente cualquier parte del cuerpo.

La respiración es un canal para dominar el cuerpo y la mente. Cuando una persona está muy ansiosa, angustiada, etc., el primer recurso para tranquilizarla es a través de la respiración, una respiración pausada, profunda, larga ayuda a tranquilizar de inmediato a la persona. Meditar es una oportunidad que tiene la futura madre de ser absolutamente consciente de su respiración. A través de la respiración se conecta con su propio cuerpo, pero también con el de su bebé, que se mece rítmicamente con cada ciclo respiratorio. Una mala postura, una actitud corporal inadecuada, tensión en la parte alta del cuerpo, el estrés, las preocupaciones comprometen sin duda el ritmo natural de la respiración. (Lanantuoni, 2005. P. 45)

Se considera que la Meditación puede ser muy importante en este momento de la vida de la mujer. En el embarazo, esta atravesara por cambios físicos, psicológicos y ansiedades diversas relativas a cada trimestre.

Evolución del embarazo. Ansiedades y temores de la embarazada

En el Primer Trimestre se producen mínimas variaciones físicas. Hay un leve aumento en las mamas y una mínima variación en la forma del abdomen. La panza aun no es notable y la mujer todavía no se percibe embarazada (Fuhr, s/f).

En esta etapa, hay modificaciones en el sueño; la gestante requiere más tiempo de descanso, y esto es beneficioso para el cuerpo ya que de esta forma recupera la energía consumida a causa de los cambios metabólicos y hormonales. Sin embargo, se considera si se prolonga más allá del primer trimestre puede ser la exteriorización de un aumento de la angustia. En contraposición a esto, el insomnio puede ser manifestación de una intensa ansiedad producto del embarazo (Fuhr, s/f).



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

En relación al apetito, este puede estar aumentado y a veces ser selectivo, es decir, que la embarazada tenga el deseo de comer determinado alimento. Desde el punto de vista psicológico esto puede relacionarse con el aumento de ansiedades producidas.

El aumento selectivo (antojos) está relacionado con la necesidad de cubrir en el organismo determinado elemento que se encuentra en déficit (azúcar-glucosa). La mujer tiene hambre de lo que su organismo requiere. Por lo tanto, los antojos tienen explicación fisiológica. Pero también puede ser un modo de expresar necesidades afectivas (atención por parte del marido). No pocas veces puede ser una exteriorización de enojo o agresión contra el marido (cuando por ejemplo los antojos surgen a las 3 de la mañana en un lluvioso día de invierno) (Fuhr, s/f).

Las náuseas y vómitos tienen una base hormonal, son en general por la mañana y la intensidad depende de la sensibilidad de la mujer a los cambios hormonales. Pero pueden también ser manifestación de emociones.

Langer (1972) da una interpretación a nivel emocional de lo que señalan las náuseas. Según la autora las náuseas y los vómitos tiene que ver con el hecho de que la mujer, a nivel inconsciente, no acepta de alguna manera este embarazo, y que no se relaciona siempre con un rechazo de este futuro bebé, lo que marca una diferencia bastante importante. “La embarazada reacciona durante los primeros meses frente al feto con ambivalencia y trata de expulsarlo con los vómitos y reincorporarlo con los antojos” (Langer, 1972. P. 32)

Entonces, de alguna manera con las náuseas o los vómitos, inconscientemente, es una forma de expulsar a este bebé de su cuerpo. Y va a decir que los antojos van a tener una función inversa, el comer e ingresar alimentos, es una forma que tendría la mujer de retener a ese bebé. Abarca también la sintomatología tanto de la zonal oral como de la zona anal, como las diarreas y la constipación. Estas conductas tenderán a la misma interpretación anteriormente mencionada, de retener al bebé o de expulsarlo. Hay que tener en cuenta que esto es una interpretación de la sintomatología de la embarazada, de sus aspectos inconscientes, no de algo que ella hace conscientemente (Fuhr, s/f).

A nivel emocional, el embarazo es para la mujer una confirmación de su feminidad y de su fertilidad. Aumenta por lo tanto su autoestima y su omnipotencia. Emocionalmente es una etapa de gran labilidad afectiva, la mujer se siente frágil y necesita de atenciones y cuidados. Puede pasar de la tristeza a la alegría y tener desbordes emocionales. Así va del llanto a la risa, al enojo o a la tristeza. (Fuhr, s/f)



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

En este trimestre los miedos se centran en la pérdida del embarazo, lo cual incrementa la ansiedad y los requerimientos de cuidados personales. La repercusión del embarazo en la mujer dependerá de la historia personal de cada una. De la historia común de la pareja. Del vínculo de la mujer con sus padres. De la personalidad de base de la mujer.

Por todo ello, algunas mujeres tendrán manifestaciones más estridentes y expresivas, otras controlarán minuciosamente cada síntoma. Las personalidades depresivas o inmaduras acentúan el sueño, el desgano y el desinterés. Otras mujeres incrementarán los miedos.

Durante este trimestre se establece el vínculo concreto con el bebé. Aparecen las primeras relaciones madre/hijo. Hay un incremento de los sentimientos amorosos hacia el hijo por venir. Hay gran movilización afectiva. La pareja requiere más del conocimiento y el cuidado del profesional. Debe informarse ya que la ignorancia y la desinformación hacen crecer el temor, la tensión y las fantasías equivocadas.

El *segundo trimestre del embarazo* se considera un período de relativa calma, ya que, por un lado, se ha superado el malestar físico del primer trimestre y también el miedo a la interrupción del embarazo; y por otro lado, se está aún lejos del momento del parto

Dos sucesos importantes de este periodo son: la notoriedad que adquiere la panza por su crecimiento y, más tarde, la percepción de los primeros movimientos fetales.

Este cambio corporal (aumento del vientre) puede producir sentimientos contradictorios. Por un lado, sentimientos positivos: es un motivo de orgullo, revela la capacidad de procrear, de ser madre, etc. Pero por el contrario, sentimientos negativos: temor a la deformación del cuerpo y que ésta sea permanente, temor a la pérdida del atractivo sexual.

También, puede ser motivo de vergüenza para aquellas mujeres que sienten la sexualidad como algo culposo y reprochable. El embarazo es la prueba de que han mantenido relaciones sexuales. Sin embargo, hoy en día, en la cultura hay una aceptación mayor de la sexualidad de la mujer. Antiguamente, las mujeres se fajaban o utilizaban vestidos amplios para disimular su embarazo. Hoy, por el contrario, la ropa tiende a marcar el cuerpo de la embarazada

En relación a los movimientos fetales, estos dan la certeza que el bebé está ahí. Comienza en este periodo una comunicación más fluida e íntima con el bebé. La madre intentará relacionar lo que hace, lo que come, la música que escucha, con los movimientos del bebé (Fuhr, s/f).



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

En relación a los temores más comunes propios de esta etapa está el miedo ligado a la responsabilidad que se deberá enfrentar y el temor a que sea un embarazo con problemas. En relación a esto, es que es conveniente una relación fluida y de confianza con el obstetra, para que pueda contener los miedos de la embarazada y brindarle toda la información que requiera

Durante el Tercer trimestre aparecen nuevamente las molestias físicas por el volumen del abdomen, la retención de líquidos y los movimientos más intensos del bebé. El insomnio vuelve a estar presente, por la incomodidad física, pero probablemente también por la cercanía del parto y la ansiedad que esto genera.

En relación a esto, el parto genera sentimientos encontrados: se desea y se teme a la vez. El deseo está alentado por la fantasía de conocer al bebé, poder verlo y tocarlo, poder comprobar que es sano y lindo como tantas veces se lo ha imaginado. También se desea el parto porque luego de él todo retornará (en lo físico) a la normalidad, cesando las molestias que a esta altura del embarazo presenta la futura mamá.

El temor se alimenta en la idea de que se perderá algo muy valioso, de lo que fue dueña exclusiva: el bebé que una vez afuera del vientre materno será necesariamente compartido. El temor al dolor y a lo desconocido (cuando se trata del primer embarazo) son imposibles de evitar. Preocupa y angustia la idea de no saber comportarse durante el parto.

Se incrementa la labilidad e inestabilidad emocional. Pueden presentarse irritabilidad y depresión (aún sintiéndose bien afectivamente). También, se intensifican las ansiedades relacionadas con la proximidad e inminencia del parto, cómo será el mismo, si será o no doloroso, en qué momento se presentara, como será el bebé, etc.

Aquí también surge un intenso e inconsciente temor a la muerte, se trata de un temor ancestral como el temor a las relaciones sexuales (Soifer, 1992). El temor a morir en el parto sigue vigente a pesar de los avances de la medicina. Otros temores que suelen aparecer en este período son: miedo a la cesárea, la episiotomía, el fórceps, y lo principal: a “sentir dolor” en el parto (Fuhr, s/f).

También puede aparecer: ansiedad anticipada por el ejercicio de la maternidad (en las primerizas). Las madres primerizas desean prepararse lo mejor posible para aprender acerca de su nuevo rol y en su afán de informarse son bombardeadas por innumerables consejos de familiares y amigos que muchas veces resultan contradictorios y generan tensión; Ansiedad ante la pérdida del estilo de vida en pareja: Anticipar los cambios en el espacio que anteriormente era



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

de la pareja y planificar cómo modificarlos para incorporar a un tercero, puede generar angustia dependiendo de la historia previa de la pareja y de las herramientas de que dispongan; Ansiedad ante los cambios de rol en la mujer: las expectativas acerca del tiempo que tomará adaptarse al nuevo rol de madre y la culpa generada al anticipar la reincorporación al área laboral, puede generar malestar y angustia

Como puede observarse, el embarazo es una etapa de intensos cambios emocionales. Una de las emociones que predomina es la ansiedad. En cada trimestre esta se va a manifestar de diversas maneras y ser causada por distintos factores, como puede ser en el primer trimestre los cambios físicos, las náuseas, vómitos, insomnio; en el segundo trimestre dudas y temores relacionados a las responsabilidades que la madre deberá afrontar, y el temor por que sea un embarazo con problemas; por último, el tercer trimestre podría considerarse el más ansiógeno debido a la cercanía del parto (Fuhr, s/f).

Como se ha expresado anteriormente, meditar logra en el cerebro la emisión de ondas alfa y theta. Estas alivian el estrés y a largo plazo producen una sustancial reducción de la ansiedad, impulsan la imaginación y la creatividad; reducen el dolor, producen un estado de euforia y estimulan la secreción de endorfinas.

Por otra parte, la meditación a causa de la relajación profunda que produce ayuda a la futura parturienta a descansar mejor a la noche, y esto es muy importante ya que, el insomnio está muy presente en el embarazo, principalmente en el último trimestre.

METODOLOGÍA





Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

METODOLOGÍA

Con el objetivo de recabar información pertinente a la Clínica del Sol, se utilizaron Entrevistas Semi estructuradas, y se complementaron estos instrumentos con Observación Naturalista para obtener datos referentes a la institución y detectar las fortalezas de la institución, sus debilidades principales, y la demanda principal.

Según Abuchaem (1979), la entrevista semi estructurada *“no presenta una consigna fija o invariable. Esta, por el contrario, depende de las características del examinador y debe estar adecuada a la personalidad del examinado”* (P. 257). Es decir que, en este tipo de entrevista si bien puede haber una lista de ítems que el examinador considera pertinente indagar, no hay preguntas fijas o invariables, sino que, la entrevista se va desarrollando también a partir de los datos que aporta el entrevistado

Se entrevistó a la coordinadora del grupo de profilaxis de embarazadas, a fin de indagar acerca de las actividades que se realizan en la institución, el fin de las mismas, las fortalezas de la institución y las necesidades actuales de la misma.

La segunda entrevista fue realizada a la profesora de yoga prenatal externa a la institución, para explorar acerca de los beneficios de esta práctica en el embarazo. En ambas entrevistas la modalidad de registro fue a través de grabaciones.

Por último, la observación Naturalista *“consiste en la observación de la conducta o de patrones conductuales de los hombres y/o animales en su habitat natural. Originalmente, este método fue utilizado por estudiosos de disciplinas tales como la zoología, la antropología y la etología”* (Kotliarenco y Mendez, 1988). En este trabajo se realizó observación naturalista para sondear detalles de la institución, el manejo propio en tal espacio, las relaciones entre los miembros involucrados, etc.

DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL





Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

DIAGNÓSTICO DE LA INSTITUCIÓN

Diagnóstico de la institución

1. Descripción de la institución

Es importante rescatar que los datos que se muestran a continuación, fueron extraídos de la página web oficial de la institución Clínica del Sol.

Historia

La clínica del sol comenzó sus actividades en 1985 con el objetivo de forjar una institución centrada en la Perinatología, a través de una formación de excelencia de los especialistas y la producción de trabajos científicos. De esta manera se busca alcanzar una asistencia óptima a todos los pacientes.

A medida que la institución incremento su clientela, incorporo nueva tecnología y se traslado a su ubicación actual en el Boulevard Chacabuco en el año 1993. Asimismo, acompañando la adquisición de los equipos modernos se integraron nuevos profesionales de Pediatría, Neonatología, Obstetricia y Ginecología, en constante búsqueda del equilibrio entre la calidad de atención de los niños y sus madres y el trato personalizado que caracteriza a la Clínica del Sol

Actualmente, la Clínica del Sol se encuentra bajo la dirección del Dr. Mario Miguel Espósito

Misión

La **Misión** de la clínica del sol es “ofrecer calidad de atención para sus pacientes, garantizando el mejor resultado posible para los mismos, así como servir de referencia a las Obras Sociales en cuanto a la eficiencia de la ecuación costo/resultados; para lo cual cuentan con todos los recursos de infraestructura y tecnología necesarios”



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Visión

La visión de la institución “construir los cimientos de una institución que fuera orgullo de propios y ajenos, que fuese señora en el campo de la Perinatología en la que se pudiese desarrollar la mezcla ideal de la Asistencia adecuada de los pacientes, sin distinción ninguna; la producción de trabajos científicos y la formación de futuros especialistas, con la suma de virtudes que un buen médico debe tener: templanza, para afrontar los casos difíciles acompañando y protegiendo a los pacientes; justos, en el trato con los colegas, el personal y la gente. Fortaleza: para afrontar los cambios y los nuevos conocimientos, lealtad al juramento Hipocrático que rige la profesión, en el marco de la Ética Médica desde hace mas de dos milenios y de la que no debemos apartarnos”

Descripción de servicios

Los servicios actuales que ofrece la Clínica del Sol son:

Alergia infantil	Flebología
Anatomía Patológica	Gastroenterología
Cardiología	Genética
Cardiología Infantil	Ginecología
Cirugía General	Hemoterapia e Inmunohematología
Cirugía General p/ Video laparoscopia	Infectología de adultos
Cirugía Infantil	Laboratorio de análisis bioquímicos
Cirugía plástica y reparadora infantil	Nefrología de adultos
Cirugía plástica para adultos	Nefrología Infantil
Clínica Médica y Cardiología de adultos	Neonatología y Pediatría
Dermatología	Neurocirugía Infantil
Dermatología Pediátrica	Neurología Infantil
Ecografía Cardiológica Pediátrica	Nutrición
Ecografía Tridimensional	Obstetricia
Endocrinología de adultos	Oftalmología Pediátrica
Endocrinología Pediátrica	Oncología Infantil
Fisioterapia Respiratoria	Otorrinolaringología Infantil



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Patología Cervical

Psicología

Psicoprofilaxis del Parto Obstétrica

Radiología

Servicio de Diabetes Infantil

Terapia Respiratoria Pediátrica

Traumatología Infantil

Urología Infantil

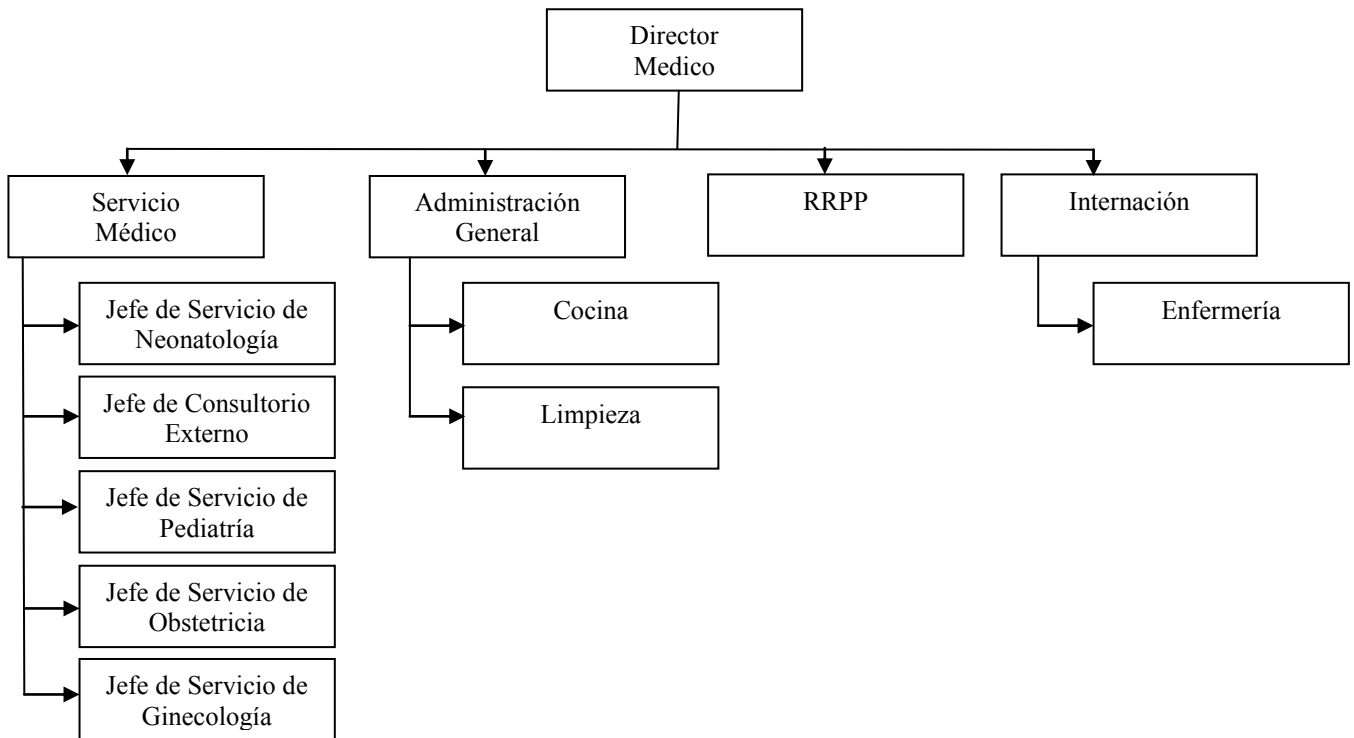
Plantel médico: 107

- Servicio de Neonatología y Pediatría: 16
- Alergia: 1
- Cirugía Plástica: 1
- Cirugía Infantil: 3
- Cirugía General y Flebología: 1
- Neurocirugía: 1
- Neurología: 1
- Nefrología Infantil: 1
- Nefrología de adultos: 2
- Cardiología Infantil: 2
- Genética: 1
- Gastroenterología: 1
- Traumatología: 4
- Fisioterapia Respiratoria: 1
- Oncología Infantil: 1
- Oftalmología: 1
- Urología Infantil: 1
- Infectología: 1
- Endocrinología: 1
- Endocrinología Infantil: 1
- Diabetes Infantil: 1
- Dermatología: 2
- Nutrición: 2
- Cardiocirugía Infantil: 1
- Clínica Médica y Cardiología de adultos: 2
- Servicio de Obstetricia: 14
- Servicio de Ginecología: 19
- Servicio Patología Cervical: 1
- Servicio de Hemoterapia e Inmunohematología: 1
- Servicio de Radiología: 3
- Servicio de Terapia respiratoria: 1
- Servicio de Psicoprofilaxis Obstétrica: 1
- Servicio de Cirugía Gral. por Videolaparoscopia: 1
- Anatomía Patológica: 1
- Servicio de Ecografía Tridimensional: 6
- Servicio de O.R.L.: 3
- Servicio de Fonoaudiología: 1
- Servicio de Psicología: 5



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Organigrama





Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

SERVICIO DE PSICOPROFILAXIS

El grupo de psicoprofilaxis de parto se encuentra incluido en los planes de maternidad de la Clínica del Sol, aunque no de manera exclusiva, puesto que también incorpora mujeres embarazadas de distintas procedencias.

El equipo profesional está a cargo de la psicóloga, quien se desempeña como Coordinadora del grupo, y trabaja en conjunto con la Profesora de gimnasia que realiza las clases de gimnasia pre parto. Todas las profesionales son empleadas de la clínica, y desarrollan las actividades en función de la demanda que se presente en esta.

La psicoprofilaxis del parto consiste en cursos de preparación psicofísica para el momento del parto. La falta de información acerca de su estado gestacional puede producir angustia en la embarazada, que la lleva a una grave tensión psicofísica que actuará desfavorablemente en su parto. De allí entonces la necesidad de preparar a la gestante convenientemente para superar el trance del parto en las mejores condiciones psicofísicas

Estos grupos trabajan, por lo general, interdisciplinariamente, con la participación en los cursos de neonatólogos, anesthesiólogos, obstetras, nutricionistas, psicólogos, etc., quienes aportan los conocimientos específicos de su disciplina y responden preguntas y dudas de las embarazadas.

Es conveniente comenzar los cursos a partir del quinto, sexto mes gestacional procurando su continuidad hasta el momento del parto.

Los encuentros constan básicamente de dos fases o momentos. El primero de ellos dura aproximadamente 45 min. Y consiste en hacer actividad física, y también se incorporan ejercicios de respiración y relajación que ayudan a disminuir las tensiones físicas y controlar el dolor, movimientos pélvicos suaves, etc.

Toda esta actividad está acompañada de música, bien activa al principio de la clase de gimnasia y más tenue luego, momento en que se bajan las luces y las gestantes se acuestan con colchonetas en el piso y realizan ejercicios de respiración y relajación. La profesora a cargo las dirige en ese momento de la clase para que se concentren, cierren los ojos, respiren profundamente y sientan su cuerpo.

El segundo momento del curso consiste en la parte de la “reunión grupal”. Todos se sientan en círculo. Por lo general hay mate de por medio y facturas. Ese es el espacio propiciado para que las embarazadas (y sus parejas) compartan sus dudas, temores, ansiedades concomitantes a este periodo. Aquí se hablarán temas como: el embarazo y su evolución, los



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

efectos del mismo sobre el organismo de la gestante (todo esto utilizando terminología fácil y entendible), ansiedades, dudas y temores que despierta este estado tan particular en la mujer. También se discutirán temas con los médicos de la institución quienes responderán dudas y explicaran cambios corporales a las gestantes.

Los encuentros se realizan en un departamento ubicado en barrio Nueva Córdoba en la ciudad de Córdoba. Entrando al departamento ya se ingresa directamente al espacio donde se realizan los encuentros. Luego hay un baño, una cocina, y el consultorio de la Licenciada. El salón donde se realizan los encuentros tiene una pared cubierta con fotos de bebés y sus padres y algunas ecografías. En la pared del frente una especie de “línea del tiempo” donde cada mes se puede ver el nombre del bebé que ha nacido y de sus padres. En un rincón del salón un televisor y un DVD.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Análisis De Datos

Análisis De Entrevista A La Psicóloga

La Clínica del Sol es una de las principales clínicas privadas de la ciudad de Córdoba dedicada principalmente a neonatología, conformada por un equipo de 50 profesionales de diferentes disciplinas.

Y, como se puede ver en la descripción institucional, los servicios que presta la clínica son variados y orientados principalmente a los niños y sus madres. A los fines de este trabajo el análisis diagnóstico se centrará en el área de psicoprofilaxis perinatólogica, orientada a brindar servicios a las embarazadas.

Esta área está compuesta por un equipo de profesionales que incluyen a la Lic. En Psicología Gloria Nazario y a la profesora de gimnasia de parto Natalia Díaz, las cuales desarrollan las actividades fuera de la infraestructura de la clínica, en un consultorio privado.

De acuerdo a la psicóloga, en la clínica prestan dos modalidades de servicios de psicoprofilaxis, por un lado se trabaja grupalmente y por el otro se trabaja individualmente, esto último se hace cuando por características de la paciente no se puede trabajar en grupo como por ejemplo en casos de situaciones confusionales, pérdidas repentinas durante el embarazo, madres solteras, etc.

Por otro lado, menciona que las actividades que realizan con las embarazadas por un lado están orientadas a elaborar los temores, las ansiedades, dudas, preguntas, vivencias, experiencias de cada una, y por otro lado, se realiza una preparación física para el momento del parto.

Los encuentros se trabajan en dos momentos, durante el primero se realiza la actividad física, se trabaja la ejercitación muscular y cuidados posturales con la profesora de educación física, en una segunda instancia se realiza una elaboración de las temáticas inherentes al proceso pre parto, post parto, para luego trabajar grupalmente las particularidades que cada una de las participantes quieran exponer.

Una de las características que se detectó respecto de los servicios que se prestan, es que la actividad física que se realiza no se orienta al trabajo emocional, aunque si colabora con la



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

disminución de la ansiedad por ejemplo, lo que provoca que las dos instancias del encuentro, preparación física y psicoprofilaxis, no se vinculen entre sí.

A lo largo de toda la entrevista la psicóloga habla sobre gimnasia preparto mencionando los beneficios físicos que puede brindar en el momento del parto, principalmente relacionados con los músculos fuertes, la respiración para realizar el pujo, o conservar el aire en el momento previo.

Sin embargo, ante la pregunta de si considera que la meditación y/o el yoga podrían colaborar o servir en el proceso de psicoprofilaxis que brindan, plantea que ha pensado en implementarlo ya que conecta a la mamá con su bebe y su panza desde otro lugar, pero que en la actualidad no cuentan con el espacio necesario para trabajar cómodamente ni el tiempo para dedicarle a esto específicamente

Análisis General De Datos

Una de las fortalezas que presenta la institución tiene que ver con los conocimientos y la experiencia que posee la Licenciada que está a cargo del grupo de Psicoprofilaxis. Esta persona trabaja en el área desde el año 1993, dirige el espacio terapéutico, acompaña a las gestantes en su embarazo, y asiste también a los partos. Se puede deducir que ha trabajado con gran cantidad de grupos de embarazadas y, por lo tanto, con mujeres de diferentes edades, clase social, características desiguales de personalidad, etc.

A su vez, trabaja de manera interdisciplinaria con miembros de otras disciplinas, como Neonatología, Pediatría, Nutricionistas, etc., que concurren a la institución y aportan información a las embarazadas, además de responder preguntas y dudas de ellas. Este es un espacio que las participantes aprovechan bastante ya que pueden evacuar todas las dudas pertinentes a su embarazo, los cambios físicos, el cuidado del bebé, la lactancia, entre otros. De acuerdo a la Licenciada, la información recibida sería muy importante para que las gestantes comprendan los cambios por los cuales atraviesan.

Por otro lado, la ubicación de la institución es en la zona céntrica, por lo cual es accesible a la mayoría de las participantes. La infraestructura es adecuada para el logro de los objetivos, principalmente para realizar el espacio terapéutico, ya que sus dimensiones no son muy grandes, lo que genera más intimidad en el grupo.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Por último, hay una buena percepción por parte del grupo de la calidad de los servicios recibidos. Esta información se pudo obtener principalmente de observaciones en el grupo mientras las mujeres hablaban entre ellas, o me lo comentaban directamente en otras ocasiones. Expresaban sentirse cómodas con el grupo y principalmente con la Licenciada, según afirmaban, quien se muestra muy predispuesta a sus necesidades.

En relación a las debilidades institucionales percibidas, una de ellas es en relación a la infraestructura. Esta, si bien es adecuada para la segunda parte del curso que es el espacio de grupo terapéutico, no lo es para realizar la actividad corporal, ya que las participantes no tienen el espacio suficiente para realizar las actividades y desplazarse cómodamente.

Otra de las debilidades percibidas es en relación a la actividad física propia del curso. Si bien esta es necesaria para flexibilizar los músculos y articulaciones que sirve para el momento del parto, esta actividad es solo física, sin estimular en la embarazada la conexión consciente con lo que está haciendo. Es decir, se realiza gimnasia de forma mecánica, que no estimula a la madre a conectarse con su cuerpo, con las sensaciones que experimenta, con su respiración, etc. En la entrevista con la profesora de yoga, ella asevera esto, diciendo que en la gimnasia prenatal no se logra trabajar con la madre integralmente, por lo cual se separa lo físico de lo mental y emocional. Según ella, el que la madre se logre conectar con su cuerpo es una herramienta para que el parto se dé fluidamente puesto que “el parto es algo natural” y no se debería enseñar a una mujer a parir.

Otra debilidad se relaciona con el costo del curso, lo cual, no posibilita que sea accesible para todas ya que tampoco trabajan con obras sociales.

Otra dificultad observada es en algunas embarazadas la falta de apoyo por parte de sus parejas, los cuales a veces no asisten por cuestiones de trabajo y personales. Esto podría ser una causa de deserción en el grupo.

Por último, se puede deducir que el área de Psicoprofilaxis Perinatólogica es de mucha competencia, principalmente por la difusión y proliferación de estos cursos, pero también por las necesidades de las embarazadas de contar con estos espacios de contención.

En relación a las oportunidades percibidas, la principal tiene que ver con esto último mencionado, la gran demanda de estos cursos por la necesidad que surge en esta población de contar con estos espacios.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Conclusión. Análisis FODA

Fortalezas	Debilidades
<ul style="list-style-type: none"> ● Los profesionales cuentan con una amplia experiencia y conocimientos en el área trabajada ● La coordinadora del grupo se muestra abierta a nuevas perspectivas ● Predisposición del equipo a trabajar de manera interdisciplinaria. ● Optima ubicación de la Institución, situada en la zona céntrica ● Infraestructura adecuada para el logro de los objetivos. ● Buena percepción, por parte de las participantes, de la calidad de los servicios recibidos ● La trayectoria de la clínica en la ciudad de Córdoba garantiza una cantidad mínima de concurrentes a este tipo de actividades 	<ul style="list-style-type: none"> ● La actividad física apunta solo a tratar la parte física ● El espacio utilizado para realizar la actividad física es pequeño ● Por el costo del curso, el mismo no es accesible para todos. ● Falta de apoyo por parte de las parejas de las embarazadas.
Amenazas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia en el área de salud por la proliferación de estos cursos 	<ul style="list-style-type: none"> ● Apertura por parte de la Licenciada para implementar nuevas propuestas ● Difusión de los cursos de psicoprofilaxis Perinatólogica ● Alta demanda de este tipo de cursos identificada por las mujeres embarazadas

A close-up photograph of a pregnant woman's torso. She is wearing a white tank top and has her hands clasped together in a prayer position (Anjali Mudra) over her bare, pregnant belly. The background is a plain, light-colored wall. The text 'PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL' is overlaid in the center of the image in a white, serif font.

**PROYECTO DE
APLICACIÓN
PROFESIONAL**



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL

Introducción

A continuación se presenta el desarrollo de un proyecto de psicoprofilaxis para embarazo y/o parto basado en técnicas de meditación y respiración, orientado a mejorar la calidad de vida en esta etapa de la mujer.

Tanto la meditación como las técnicas de respiración favorecen la relajación, y en la etapa de embarazo y parto este tipo de técnicas pueden colaborar con la disminución del estrés y aseidades, mejorando la calidad de vida las futuras mamás.

Extensos son los antecedentes que demuestran los efectos biológicos, psicológicos y fisiológicos de la meditación en las personas, y especialmente en embarazadas. Basándose en esto, y en la demanda institucional realizada por la Clínica del Sol, es que se desarrolla a continuación el programa de Meditación y Respiración para Mujeres Embarazadas.

OBJETIVOS

Objetivo General:

Disminuir las ansiedades propias del embarazo a través de técnicas de meditación

Objetivos específicos:

- I. Ejercitar un tipo de respiración que sea consciente, para lograr estados de relajación profunda y aliviar tensiones
- II. Efectuar ejercicios de visualización guiada para crear imágenes mentales positivas en las practicantes, y de esta forma, eliminar pensamientos negativos y, consecuentemente, facilitar la disminución de ansiedades.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Participantes

El programa se realizará con una cantidad de 8 a 12 mujeres embarazadas. En caso de que quieran asistir con la pareja no habrá objeciones, pero no es condición obligatoria para realizar el curso.

Condiciones de participación

Una vez iniciados los encuentros, y debido al proceso que se realiza gradualmente durante el curso, no se admitirán ingresos tardíos, ante lo cual se confeccionará una lista para la siguiente edición del curso.

Frecuencia de Edición del Curso

El presente curso tiene una duración total prevista de 2 meses. Los encuentros son 1 vez por semana. En total son 8 encuentros con una duración promedio de 2 horas cada uno.

Las participantes pueden empezar a asistir en el momento de embarazo que deseen, pero no antes de pasadas las 16 semanas de gestación

El curso podrá realizarse hasta 4 veces por año y hasta dos grupos en paralelo. Esto dependerá de la institución, la demanda y las posibilidades materiales de efectuarse.

Pago del Curso

Los participantes abonarán el curso de acuerdo a lo que estipule la institución, y a la institución. En ningún caso, el coordinador recibirá pagos en concepto del curso u honorarios profesionales por parte de los participantes.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

ENCUENTROS

ENCUENTRO N.1

Objetivo del encuentro:

- Informar sobre los beneficios de practicar meditación durante el embarazo.
- Reflexionar sobre las características de la meditación

Actividades:

El encuentro comenzará dando la bienvenida a todos los participantes, cuando estén todos ubicados en el salón, la coordinadora comenzará a presentándose y después realizará una dinámica de presentación. Para realizar la presentación de todos los integrantes se utilizará la siguiente dinámica de la telaraña. Para esta técnica el coordinador tendrá a mano un ovillo de lana, y brindará la consigna diciendo que ahora se van a presentar todos, incluidos el, diciendo nombre, edad, y al bebe diciendo nombre si esta elegido o algo sobre él.

a) Para comenzar, el facilitador se presentara y agarrando la punta del hilo, le entrega a uno de ellos la bola de cordel; este tiene que decir su nombre, su edad y los datos del bebé.

b) El que tiene el ovillo toma la punta del mismo y lanza la bola al otro compañero (que se encuentre al frente), quien a su vez debe presentarse de la misma manera. Luego, tomando el hilo, lanza la bola a otra persona del círculo.

c) La acción se repite hasta que todos los participantes quedan enlazados en una especie de tela de araña.

d) Una vez que todos se han presentado, quien se quedó con la bola debe regresársela aquel que se la envió, repitiendo los datos por esa persona; este último hace lo mismo, de manera que la bola va recorriendo la misma trayectoria, pero en sentido inverso, hasta regresar al compañero que inicialmente la lanzo.

Una vez que todas las participantes se hayan presentado y se haya desecho la telaraña, el coordinador los invitará a que hablen sobre las expectativas que tienen del curso. El objetivo es conocer la información previa que tienen los participantes, una vez que todas aquellas personas que hayan querido hablar lo hayan hecho, la coordinadora comenzará a explicar cuáles son los beneficios de la meditación durante el embarazo, el equilibrio necesario entre mente y cuerpo para lograr y mantener el bienestar físico, mental y emocional.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

El rol de la psicóloga será el de la reflexión y generar los espacios de contención de las participantes, y cuando sea necesario intervendrá en los ejercicios de meditación.

Por último, antes de retirarse se les entregara a cada participante un cuestionario de autoevaluación para que se lleven y traigan respondido para el próximo encuentro. Es un cuestionario de 20 preguntas, con 4 opciones de respuestas posibles, y a partir del cual se deducirán los niveles de ansiedad presentes en las participantes. Al final del curso será aplicado nuevamente el mismo cuestionario a fin de comparar los resultados y verificar si han disminuido los niveles de ansiedad a partir de realizar meditación.

Recursos:

Humanos: Psicóloga.

Materiales: Ovillo de lana.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

ENCUENTRO N.2

Objetivo del encuentro:

- Que las participantes del grupo se conozcan mas
- Que todas las participantes tengan la oportunidad de hablar y de escuchar.
- Compartir experiencias de cada una

Actividades:

Se comenzara el encuentro dando la bienvenida a las participantes. Se las invitara a acomodarse en forma circular, sentadas, la que quiera quitarse las zapatillas lo podrá hacer. Luego se les explicara que a fin de que todas se conozcan mejor, haremos un juego que consiste en responder preguntas, relativas a ellas, su embarazo y su bebé.

El coordinador proseguirá explicando que el ejercicio se llama “Ejercicio de confianza”. El mismo consistirá en que cada una de las participantes tome de una cajita, un papel, el cual contiene una pregunta, y así sucesivamente lo harán las demás participantes. El fin de esta actividad es que las participantes logren conocer más a sus compañeras, y así se pueda generar un grupo integrado en el cual sientan plena libertad de dialogar con la coordinadora y las compañeras sobre la etapa del embarazo.

Algunas de las preguntas serán:

- ¿Cuánto tiempo de embarazo llevas?
- ¿Es tu primer hijo?
- ¿Sabes el sexo de tu bebé?
- Si no lo sabe ¿Por qué decidiste no saberlo?
- ¿Ya le pusiste nombre a tu bebé?
- ¿Cuál es tu mayor temor en relación a la maternidad?
- ¿Dormís bien?
- ¿Te consideras una persona ansiosa?
- ¿Le temes al momento del parto?
- ¿Te da igual tener un parto natural o tener a tu bebé por cesárea?
- ¿Cuál es tu principal miedo sobre el embarazo?
- ¿Qué te paso cuando te enteraste que estabas embarazada?



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

¿Te preocupa poder conjugar tu trabajo con la maternidad?

Para iniciar con las actividades de meditación, se hará un ejercicio simple de respiración, para el cual se les pedirá que se sienten en una posición cómoda, se pondrá una música tenue, y se les dirá: cierren los ojos y que se concentren en la respiración. Que respiren hondo, que retengan por unos segundos y que suelten el aire. A medida que van respirando se les pide que chequeen como están las diferentes partes de su cuerpo. Una vez que se haya recorrido todo el cuerpo, la coordinadora les pedirá que abran los ojos, y les preguntará como se sienten.

Una vez que todas las participantes hayan hablado, la coordinadora dirá que este es el comienzo del proceso de aprender a meditar, y que el objetivo que tiene la meditación es poder estar presentes en este momento con cuerpo y mente, sacando los pensamientos previos que se traen, el registro del cuerpo permite frenar los procesos de análisis mental, que provocan que uno esté pensando en eso y no en lo que se está hablando en la sala. Esto se podrá chequear con lo que ellas traigan después del ejercicio.

Recursos:

Humanos: Psicóloga.

Materiales: colchonetas y sillas. Música.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

ENCUENTRO N.3

Objetivo del encuentro:

- Generar contexto emocional.
- Enseñar a las participantes la respiración abdominal, como hacerla y luego practicarla

Actividades:

Se iniciará el encuentro dándole la bienvenida a todas las participantes, y cuando todas estén ubicadas primero se realizará el ejercicio de respiración y chequeo corporal. Una vez que se haya terminado, el coordinador comenzará con preguntas como disparadores:

- ¿Cómo te sentís hoy? Si contestan bien o mal, se les repreguntará ¿Si no fuera bien o mal, como lo describirías o cual sería la emoción?
- ¿Cómo sienten el cuerpo?
- ¿Cómo sienten la panza?

Luego de dar lugar a que todas las participantes se expresen se procederá a enseñarles como realizar la respiración abdominal. Se les indica a las participantes recostarse en las colchonetas en el piso y cerrar los ojos. Allí con los brazos estirados a un costado del cuerpo o sobre el abdomen, se les pedirá que lleven la conciencia hacia la totalidad de su cuerpo, que comiencen a respirar en forma natural y recorran mentalmente el cuerpo desde la cabeza a los pies, tratando de percibir sus tensiones. Cuando las perciban, llevar allí la mente e imaginar que con cada exhalación estas se disuelven.

Luego llevar la atención hacia el abdomen y observar el movimiento de la respiración allí. Se les pedirá que lleven todo el aire allí, e inhalen y exhale desde el abdomen. Se les indicara que con cada exhalación suelten las emociones, las tensiones, el dolor, preocupaciones, miedos, etc. Y con cada inspiración inhalen felicidad, alegría, fortaleza, vigor, amor (Lanantuoni, 2005)

Por último, se les pedirá que regresen a la respiración habitual y vuelvan a sentir su cuerpo de pies a cabeza. Finalmente, se les indicara que muevan los dedos, las manos, estiren las piernas, movilicen el tórax y finalmente abran los ojos.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Una vez que todas las participantes estén incorporadas y el ejercicio ha finalizado, se les preguntara ¿Cómo se sienten? ¿Notan diferencias entre el inicio del ejercicio y la finalización en su cuerpo, en sus emociones? ¿Cuáles? A medida que aquellas que lo deseen participen, se aprovecharan las intervenciones para explicarles que este tipo de respiración es la que se utiliza cuando se descansa, se duerme o se experimenta un estado de relajación. Esta respiración logra que el aire residual sea expulsado de la parte baja de los pulmones logrando así, mayor absorción de oxígeno. Además se les explicara que permite lograr rápidamente un estado agradable de bienestar y serenidad. Finalmente, se les recomendará utilizar esta respiración cada vez que se sientan ansiosas, con temores, preocupadas, estresadas, etc.

La finalidad de este encuentro es que las participantes puedan aplicar este tipo de ejercicios e incorporarlo a su vida diaria, pudiendo mejorar los niveles de ansiedad y estrés que son estados propios del embarazo. Debido a que no se espera tener un grupo homogéneo en cuanto a la instancia de embarazo, el compartir experiencias permitirá que todas las participantes puedan aplicarlo sin dificultades.

Al finalizar el encuentro, se les pedirá que todas las noches, hasta el encuentro próximo, practiquen la respiración abdominal por tres (3) minutos y que si están en una situación de ansiedad o estrés que también la utilicen el tiempo que lo requieran.

Recursos

Humanos: Psicóloga

Materiales: Colchonetas. Música



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

ENCUENTRO N.4

Objetivo del encuentro:

- Generar un espacio común de comprensión y empatía entre las participantes
- Aplicar una técnica de visualización dirigida o guiada.

Actividades:

Se inicia el encuentro dando la bienvenida a las participantes. Se las invita a acomodarse en forma circular, de modo que todas se encuentren frente a frente. Para iniciar se les preguntará ¿Cómo se sienten hoy? Y si aplicaron la técnica de respiración abdominal de la clase anterior ¿Cuáles fueron sus resultados? ¿Cuándo la aplicaron? ¿Para que la aplicaron? Con estas preguntas se pretende indagar si han sufrido situaciones de ansiedad o estrés y si pudieron o no aplicar la técnica, de esta forma se comienzan a reconocer los efectos que tienen ejercicios simples en la rutina diaria.

Una vez que todas las participantes que lo deseen hayan hablado, la coordinadora las introducirá a la temática del día. Para comenzar la coordinadora les dirá que en este encuentro hablaremos de una emoción en particular, que es el miedo, y les preguntara ¿Sienten miedo? ¿Miedo a que? ¿Lo sienten físicamente al miedo? ¿Dónde lo sienten al miedo? ¿En qué parte del cuerpo?

Luego de que todas se hayan expresado y se haya generado un debate a partir de la comprensión de que los temores que tienen son comunes y normales a esta etapa, se les explicará la técnica que de visualización dirigida o guiada. Primero se les hará experimentar la técnica y posteriormente se abrirá un debate entre todas las participantes.

Para ayudar a la relajación se utiliza música con sonidos de la naturaleza: mar, viento pájaros, etc. Primero se les pedirá que se acuesten en las colchonetas en el piso, tomen la posición que les resulte mas cómoda y placentera e intenten despojar su mente de pensamientos. Se les pedirá que lleven toda su atención a la música que esta y solo escuchen los sonidos que se reproducen. Luego de unos minutos, cuando el coordinador note que las participantes se han relajado comenzara a guiar la visualización.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Primero se les pedirá que se focalicen en un miedo que tengan respecto del embarazo, o una situación de ansiedad que hayan vivido o tenido en los últimos días, se les dará un minuto para que puedan pensar en ello, y a continuación se les pedirá que

[...] imaginen una playa desierta, que miren el cielo, este tiene un color azul brillante, el sol brilla en él. A lo lejos, sobre el horizonte, flotan unas pocas y ligeras nubes blancas (pausa). Las arenas blancas brillan bajo los rayos del sol, y el mar luce de un azul turquesa que hace palidecer el color del cielo.

El aire fresco y salado del mar les acaricia la cara. Caminan por la playa sintiendo la arena suave y cálida bajo sus pies. A lo lejos se escuchan los chillidos de las gaviotas. Se les pedirá que imaginen que se sientan en la orilla y disfrutan y sienten la calidez de los rayos del sol sobre la piel. Como fondo se escucha el sonido del mar. Les invade un sentimiento profundo de paz (pausa). Todas las preocupaciones y problemas se alejan y diluyen con el sonido del mar. Se les pide que se dejen llevar por el sonido profundo y rítmico de olas. Les ven acercarse lentamente y al llegar se deshacen en una orla de blanca espuma sobre la playa, y cada ola se lleva cada pensamiento negativo, preocupación, sensación de falta, temores. Se les indica que se queden allí en la orilla viendo todo el paisaje y la inmensidad del mar (Lanantuoni, 2005. P. 78-79).

Luego el coordinador les pedirá que poco a poco se vuelvan a conectar con la respiración, hagan inhalaciones cada vez más profundas, que se estiren, muevan el cuerpo, y finalmente abran los ojos.

Luego de terminado el ejercicio, se les preguntará ¿Cómo se sienten? ¿Cómo vivieron la visualización? ¿Qué paso con el pensamiento (de miedo o ansiedad) en el cual se enfocaron al principio? ¿Qué paso con ese pensamiento?

Se les explicara que pueden realizar esta técnica cada vez que se sientan atemorizadas, ansiosas, preocupadas, angustiadas, etc. La pueden realizar con la ayuda de una música tranquila o específica para meditar. En la visualización pueden utilizar la imagen que se uso en este caso o llevar su mente al paisaje que ellas deseen. Lo importante es que en la visualización se concentren en algún espacio que las relaje y que ellas sientan que les da seguridad.

Para facilitar la incorporación de estos ejercicios, el coordinador les pedirá que a los 3 minutos de respiración de abdomen que se les pidió anteriormente, ahora incorporen esta técnica. Y si se sienten ansiosas o temerosas, por ejemplo ante un estudio o antes de realizar alguna actividad, realicen la visualización.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Recursos

Humanos: Psicóloga

Materiales: Música instrumental o específica para relajación. Colchonetas



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

ENCUENTRO N.5

Objetivo del encuentro:

- Profundizar sobre aquellas temáticas que causan mayor inquietud en la mayoría de las parturientas.
- Generar un espacio de dialogo.

Actividades

Para comenzar se les preguntara a las participantes si han realizado los ejercicios de respiración y visualización. A aquellas que respondan que si, se les preguntará ¿cuando la utilizaste?, ¿en alguna situación particular?, ¿producto de alguna emoción?, ¿o ya las has incorporado como un habito?, ¿notas cambios luego de finalizar el ejercicio?, ¿Cuáles?, ¿modifica tu estado anímico?

El fin de estas preguntas será verificar los cambios que las participantes notan a partir de realizar estos ejercicios, y comparar las reacciones que tienen, si son similares, o no. Además de esto, reforzar el uso de estas técnicas, al verificar que produce cambios también en sus compañeras.

En relación al último encuentro en el cual se hablo acerca de la emoción del miedo, ahora se hará hincapié en los temores más comunes a todas, y se dialogara en profundidad acerca de estos, de su grado de realidad o de fantasía, la posibilidad que tienen de preguntar o no los temas médicos con su obstetra, cuanta información tienen del embarazo y parto, si notan cambios en sus pensamientos desde que han comenzado el curso, como mitigan estos temores, miedos, pensamientos negativos, etc. La idea es compartir experiencias, sentimientos, emociones de las participantes, que sirvan para clarificar dudas e inquietudes que tienen con respecto a cómo se sienten en esta etapa.

Antes de retirarse y para finalizar el encuentro se realizara una pequeña relajación. Se les pedirá que para comenzar lo hagan de pie haciendo estiramientos y eleven los brazos hacia la cabeza, entrelazando los dedos de las manos y llevando las palmas hacia el techo. Se les indicara que estiren todo lo que puedan su columna y luego, exhalando por la boca con fuerza,



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

dejen caer los brazos muy libres a los costados del cuerpo. La coordinadora repetirá este ejercicio 2 o 3 veces.

Luego se les pedirá que se acuesten en el piso, sobre una colchoneta, y dejen los pies separados permitan que las puntas caigan naturalmente hacia afuera. Los brazos deben ir a los costados del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba.

En esa posición se les pedirá que relajen cada parte de su cuerpo, comenzando por los dedos de los pies, la planta de los pies, los empeines, tobillos, y así cada parte de cuerpo subiendo desde los pies. Se les invitara a recorrer mentalmente cada parte de su cuerpo e ir relajándolo: rodillas, muslos, pelvis, glúteos, espalda, hombros, pecho, abdomen, dedos de las manos, palmas de las manos, brazos, antebrazos, cuello, garganta, labios, nariz, parpados, cabeza, etc. (Elaboración Propia).

Para terminar, se les pedirá que realicen 3 respiraciones profundas y finalmente abran los ojos.

Una vez finalizado el encuentro, se les pedirá que a la respiración abdominal que se había visto en los otros encuentros, y que hacen diariamente, le sumen unos minutos más para realizar este ejercicio. El objetivo de hacer esto es que las embarazadas puedan adquirir el hábito de la respiración y puedan aplicarlo a la vida cotidiana.

Recursos

Humanos: Psicóloga.

Materiales: Colchonetas. Música instrumental o específica para relajación



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

ENCUENTRO N.6

Objetivo del encuentro

- Compartir experiencias positivas de sus embarazos

Actividades

Para iniciar el encuentro, se les dará la bienvenida a las participantes y cuando todas estén ubicadas, se realizará el ejercicio de relajación y chequeo del cuerpo. Una vez terminado esto, y que todas las participantes se hayan sentadas de nuevo, se les preguntara como han estado en la semana, como se han sentido, si han podido aplicar las herramientas enseñadas para mitigar la ansiedad, en qué contexto, o si ya forma parte de un habito, como se sienten hoy y, finalmente si alguna tiene alguna duda, algo que contar, alguna pregunta, etc.

En el encuentro de hoy se les asignara a las participantes que cada una, empezando por el orden que deseen, cuente lo que ella considera que ha sido el momento más feliz que ha tenido a lo largo del embarazo, esto puede ser por ejemplo : el momento en que se entero que estaba embarazada, el momento de contárselo a su pareja, familiares, amigos, el momento de elegir el nombre, el momento de armar el cuarto del bebé, cuando sintieron los primeros movimientos del bebé en el vientre, etc. Esta dinámica grupal se realizará con el objetivo de compartir experiencias gratificantes de ellas en su embarazo, recordar estas experiencias, y crear un buen clima de trabajo.

Una vez que todas hayan participado se les preguntará ¿Qué emociones sienten cuando hablan de esto?, ¿Lo pueden sentir en el cuerpo? ¿Qué les pasaba mientras escuchaban a las otras compañeras hablar? El objetivo es que se centren en las emociones positivas que provoca el embarazo.

Para finalizar se realizará un breve ejercicio de visualización con su bebe, para esto se les pedirá que se recuesten, que comiencen a realizar la respiración abdominal, y que comiencen a imaginar que están en la puerta de entrada de una gran casa muy iluminada, es la mañana y el sol entra por las ventanas dejando ver un haz de luz, y siguen su trayecto... este haz termina donde comienza un gran pasillo, con ventanas que parecieran no tener vidrios... comienzan a caminar por el pasillo, despacio, viendo el exterior, disfrutando de la calidez del sol, del verde de los parques, llegan a una primera puerta, la abren y en ella encuentran fotografías de cuando eran niñas, riéndose, disfrutando de lo que estaban haciendo. Salen de esa habitación y siguen



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

caminando por el pasillo... llegan a otra puerta y cuando la abren encuentran fotografías de bebés que conocen... hermanos... sobrinos... primos... amigos... y revisan cada una de esas fotografías de seres queridos... ¿Qué siente ese bebé? ¿De qué se está riendo? ¿Con qué juega?... ahora se dan vuelta y salen de la habitación... y vuelven a ese pasillo largo e iluminado, mientras caminan y avanzan por el miran por las ventanas y ven los parques, los árboles, escuchan los pájaros... y a medida que siguen avanzando escuchan la risa de un bebé, uno muy chiquito, que pareciera que está jugando... siguen caminando por el pasillo y la risa del bebé se hace cada vez más cercana... llegan a una puerta... abren la puerta y se encuentran con una gran habitación... una habitación clara, iluminada, que huele a bebé, donde se escucha una música suave que toca de fondo... y a un costado hay un montón de osos de peluches... y del otro lado una mecedora y un sillón grande... y un poco más allá esta una gran cuna... tapada de tules blancos... y se comienza a escuchar de nuevo la risa de un bebé... y se acercan lentamente a la cuna, y cuando llegan ven a SU bebé, sonriendo, acostado en la cuna, jugando, y cuando él las ve les pide con los brazos que lo alcen. Y lo levantan... y lo llevan a su pecho... ¿Cómo se llama ese bebé? ¿Cuánto tiempo tiene de nacido? ¿Cuál es su juguete preferido? ¿Qué les hace sentir a ustedes tenerlo en brazos? y lo llevan en sus brazos y se sientan en la mecedora, y comienzan a mecerse en ella con su bebé, y te mira desde tu brazos... y poco a poco se va quedando dormido... y acarician a su bebé, mirándolo, viendo como respira profundamente... y lo dejan de nuevo en su cuna y se alejan lentamente, sin hacer ruido para que no se despierte... y salen del cuarto dejando la puerta entreabierta para escucharlo... y vuelven a caminar por el pasillo... mirando por la ventana... sintiendo todavía a su bebé en sus brazos... y al final del pasillo llegan a una gran sala... muy cálida, iluminada, donde pueden recostarse en un sillón y cerrar los ojos... y lentamente te vas quedando dormida recordando el momento en que acunabas a tu bebé... y respiras profundo... y soltas el aire... y vuelves a respirar profundo... y poco a poco entras en contacto con tu cuerpo... con el abdomen, con los brazos, con las piernas... y de a poco van abriendo los ojos y se van incorporando... (Elaboración Propia)

Antes de que terminen de abrir los ojos, la psicóloga les habrá dejado una hoja con una lapicera, y cuando todas las participantes se hayan incorporado se les pedirá que anoten lo que sintieron durante la visualización, que les pasaba, como se sintieron cuando tenían a su bebé en sus brazos... cuando todas hayan terminado, se les pedirá que lo guarden y lo traigan en el próximo encuentro.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Recursos

Humanos: Psicóloga.

Materiales: Colchonetas. Música instrumental o específica para relajación



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

ENCUENTRO N.7

Objetivos:

- Plantear la relación madre-hijo en el momento posterior al parto.
- Reflexionar sobre las emociones que despierta el momento del nacimiento y la relación madre-hijo.

Actividades

El encuentro de hoy comenzará con una breve relajación; para ello se les pedirá que tomen la posición que les resulte más cómoda y allí comiencen a respirar lentamente, suavemente, inhalando y exhalando el aire. Harán una breve relajación, a través de la respiración, y después el chequeo del cuerpo. Cuando finalice esto, se les preguntará como se han sentido en la semana, si han notado algún cambio físico o emocional, anímico, si quieren compartir algo con el resto, etc. Finalmente se les preguntara específicamente como se sintieron después de la visualización del encuentro pasado a las que hayan asistido. ¿Que sintieron?, ¿Pudieron ver a su bebé? , ¿Qué emoción definiría lo que sintieron al tenerlo en brazos: alegría, temor, felicidad, sorpresa, ansiedad?, ¿Que sintieron al momento de tener que dejarlo en su cuna nuevamente? ¿Volvieron a realizar el ejercicio?, ¿a imaginar a su bebé?, las que lo hicieron, ¿Cómo lo hicieron?, ¿les costó?, ¿Qué sintieron?

El fin de estas preguntas es conectarlas a las emociones, que le pongan nombre a lo que sintieron en la visualización al imaginarse el encuentro con su bebé, como fue este, si les causo sorpresa, alegría, temor, tranquilidad; una vez q todas hayan compartido sus experiencias se les dirá que ahora que ya han logrado “ver” y estar” con su hijo, se imaginen el momento de volver al hogar con su bebé, han imaginado esto? Se les preguntará que sienten respecto a esto, si lo han pensado, si lo han hablado con alguien, como se imaginan ese momento de volver de la clínica?

El objetivo es chequear cómo se sienten respecto a esto, si ya han imaginado la situación, como la sienten, que se imaginan, como se imaginan que será tener a su hijo fuera del vientre, etc. Si han pensado aspectos relacionados a la crianza, con quien va a ser esta, con el padre del bebé, su pareja, algún familiar, solas, etc, y lo que sienten en relación a esto.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

En conclusión, en el encuentro de hoy se hablarán temas relativos al binomio madre-hijo desde el presente hasta el momento posterior al nacimiento del bebé.

Finalmente, para cerrar el encuentro se realizará una meditación con el Mantra “OM”. Para esto se les pedirá a las participantes que se pongan en una posición erguida, y hagan un círculo entre todas, cierren los ojos y relajen el cuerpo. Que observe si hay alguna tensión y llevando la mente ese sitio, la disuelvan. Se les pedirá que perciban su cuerpo globalmente, su peso y el espacio que este ocupa en la habitación (pausa)

En ese momento, se les dirá que dejen que su cuerpo se tranquilice a través de la percepción de las sensaciones que recibe. La participante no debe nombrar las sensaciones, solo observarlas y dejar que la calma y el silencio las invada poco a poco (pausa)

Luego se les pedirá que lleven su atención a la respiración y no la modifiquen, sino que la dejen libre y natural (pausa)

Luego se les indicará que concentren su atención en el momento en que se inicia la exhalación y en ese instante comiencen a entonar el Om, durante unos minutos en voz alta. Se les aclarará que no deben hacer un esfuerzo superior al que puedan, y que si terminan antes, esperen a las demás vivenciando el sonido y la vibración de este, y continuar repitiendo interiormente. Deben dejar que el mantra y la respiración se hagan uno (Lanantuoni, 2005)

Al terminar, se les pedirá que se queden en esa postura unos minutos y observen su cuerpo y su mente. Luego que abran los ojos. Al finalizar todo el ejercicio, se les preguntará que sintieron si pudieron percibir

Recursos

Humanos: Psicóloga

Materiales: Sillas.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

ENCUENTRO N. 8

Objetivo del encuentro

- Realizar un cierre de los encuentros

Actividades

Se les dará la bienvenida a las participantes y se les comentará hoy hemos llegado al final de los encuentros. Hoy se realizará una actividad para dar cierre a las actividades. Se les explicará que a este fin se necesitará de su predisposición, apertura y sinceridad.

A continuación se les explicará que la actividad consistirá en que cada una exprese sus vivencias en relación con el trabajo que han venido realizando. Esta actividad se denomina “El espacio catártico”. Para esta actividad se colocarán 3 sillas en el centro del círculo que van a formar todas las integrantes. La psicóloga colocará las sillas una al lado de la otra, y van a ir sentándose allí en grupos de tres y expresar sus vivencias. La primera silla tiene la consigna de responder “como llegue”. La del medio "cómo me sentí durante las sesiones" y la tercera silla es: "Cómo me voy”.

Se les explicará que no hay limitaciones de tiempo, y que pueden expresar su sentir libremente. Así cada una va pasando por este espacio catártico y expresando sus vivencias.

Esta actividad le va a permitir a la psicóloga valorar el impacto terapéutico que han tenido los encuentros en las participantes.

Por último, se les entregará el mismo cuestionario de autoevaluación que respondieron al iniciar el curso para correlacionar sus respuestas actuales con las anteriores. Este es un instrumento que será útil para verificar los cambios en ellas luego de realizado el curso y comprobar los beneficios que produce la meditación.

Recursos

Humanos: Psicóloga

Materiales: Sillas



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Cronograma

	Mes 1				Mes 2			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Encuentro 1								
Encuentro 2								
Encuentro 3								
Encuentro 4								
Encuentro 5								
Encuentro 6								
Encuentro 7								
Encuentro 8								

Presupuesto

PRESUPUESTO			
	Cant.	Costo Individual	Total
Honorarios			
Coordinador	1	\$ 150,00 ¹	\$ 2.400,00
Materiales²			
Ovillo de lana	1	\$ 15,00	\$ 15,00
Sillas	20	\$ -	\$ -
Colchonetas	20	\$ -	\$ -
Equipo de Música	1	\$ -	\$ -
Música específica de acuerdo a la actividad	1	\$ -	\$ -
Total			\$ 2.415,00

¹ El costo hora se calculo en función de los honorarios profesionales del Colegio de Psicólogos de la Ciudad de Córdoba. Se estipulo que por encuentro el profesional cobrará \$300

² Los materiales serán brindados por la institución. Actualmente la institución dispone de los recursos para realizar la actividad.



BIBLIOGRAFÍA



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

BIBLIOGRAFÍA

- Abuchaem, J. R. (1979) *Introducción al estudio de un proceso diagnóstico*. Ed. Kargieman. Argentina.
- Aguilar, G. y Musso, A. (2008) La meditación como un proceso cognitivo conductual. *Revista Suma Psicológica*, Vol, 15 N° 1: 241-258, marzo 2008, Bogotá (Col.)
- Arambula, P. Peper, E. Kawakami, M. y Hughes Gibney, K. (2001) The Physiological Correlates of Kundalini Yoga Meditation: A Study of a Yoga Master. *Applied Psychophysiology And Biofeedback* 26(2) Pp147-153
- Benson, H. Malhotra, M.S. Goldman, R.F. Jacobs, G.D. y Hopkins, P.J. (1990) Three case reports of the metabolic and electroencephalographic changes during advanced Buddhist meditation techniques. [*Documento Digital*] *Behav Med* 16(2):90-5, Extraído el 10/03/2012 de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08964289.1990.9934596>
- Benson, H. Klemchuk, H.T.P. y Graham, J.R. (1974). The usefulness of the relaxation response in the therapy of headaches. *Revista Headache*, 13, 49-52.
- Bianco, G. (2009). Parir cantando. [*Documento Digital*] Extraído el 24/10/2010 de <http://www.crianzanatural.com/art/art143.html>
- Carranza, M. y Ciarlante, S. (2004) *Hacia una psicología espiritual*. Ed. Deva's. Argentina.
- Coletti, J. (2009). *La Meditación: Fundamentos, técnicas y ejercicios*. Ed. Juglad Ediciones
- Corby, J.C. Roth, W.T. Zarcone, J. y Kopell, B.S.: Psychophysiological correlates of the practice of tantric yoga meditation. [*Document Digital*] *Arch Gen Psychiat*, 1978; 35(5), 571-7.
- Davidson, R.J. y Schwartz, G.E. (1976) The psychobiology of relaxation and related states: a multi-process theory, in Mostofsky, DI, *Behavior Control and*



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Modification of Physiological Activity. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 1976, pp. 399-442

Davidson, R.J. Schwartz, G.E. y Goleman, D.J. (1978) Patterning of Cognitive and Somatic Processes in the Self-Regulation of Anxiety: Effects of Meditation versus Exercise. *Revista Psychosomatic Medicine* . Vol. 40, No. 4 (June 1978).

De Biase, T. (2008) *Los argentinos la usan para fobia y ansiedad*. Extraído el 24/10/2010 de <http://www.lanacion.com.ar/1017137-los-argentinos-la-usan-para-fobias-y-ansiedad>

De Biase, T. (2010) La meditación puede cambiar el cerebro (la ciencia comprobó que quien la práctica tiene más materia gris. [Documento digital] *Diario la Nación. Noticias de Ciencia/Salud*. Extraído el 2/12/2010 de <http://www.bienestario.org/2009/11/notas-en-medios.html>

DiarioSalud.net (2011) China: OMS pide que se integre la medicina tradicional en los planes de salud nacionales <http://www.diariosalud.net> - Noticias de Medicina, Salud, Medicamentos y Farmacia DiarioSalud.net - *PharmaNews - Portal y Agencia Powered by Mambo Generated: 20 December, 2011, 12:2*

Dua, J.K. y Swinden, M.L. (1992). Effectiveness of negative-thought-reduction, meditation and placebo training treatment in reducing anger. *Scandinavian Journal of Psychology*, 33, 135-146.

Fhur, M. (s/f) El embarazo por trimestre. [Documento Digital]. Extraído el 15/04/2012 de www.crecerjuntos.com.ar

Goldstein, J. (1976) *The Experience of Insight*. Unity Press, California

Gutman, L. (2007) Redes de apoyo entre mujeres. [Documento Digital] extraído el 12/05/2012 de <http://www.lauragutman.com.ar/articulos.html>

Kaur, A. (2009) Embarazo feliz. Documento digital. Extraído el 10/11/2010 de <http://www.centroganisha.com/pdf/2009/05/embarazo-felizpor-akasha-kaur.pdf>

Kotliarenco, M. A. y Mendez, B. (1988) *Mirando Hacia Nosotros*. Proyecto Principal de Educación en América Latina y el Caribe. Programa De Innovaciones Y



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

- Cambios En La Preparación De Educadores Para Mejorar La Calidad De La Educación. *Serie de Documentos Técnicos N° 8*. Santiago de Chile.
- Kuna, D. J. (1975) Meditation and work. *Vocational Guidance Quarterly*, Vol 23(4), Jun 1975, 342-346.
- Lanantuoni, S. (2005). *Meditación: Guía práctica de técnicas orientales*. Editorial Agama. Argentina.
- Langer, M. (1972) Maternidad y Sexo. Estudio Psicoanalítico y Psicosomático. *Biblioteca de psicología profunda*. Vol, 22. Ed. Paidós. Argentina.
- Long, M. (2010) El yoga es una gran preparación para el parto. Entrevista a Mari Cruz Isasi, profesora de yoga y meditación. [*Documento Digital*]. Extraído el 5/12/2012 de <http://www.bebesymas.com/bebes-y-mas/el-yoga-es-una-gran-preparacion-para-el-parto-entrevista-a-mari-cruz-isasi-profesora-de-yoga-y-meditacion>
- Maslow, A. H. (1973) *El hombre autorealizado*. Ed. Kairos. España.
- Mazo, V. (2011) Yoga para embarazadas. [*Documento digital*] Extraído el 24 /10/ 2010 de <http://www.armoniayequilibrio.com.ar/yogaembarazadas.htm>
- OMS (2000) Informe sobre la salud en el mundo 2000. Mejorar el desempeño de los sistemas de salud. Ginebra: OMS. [*Documento Digital*] Extraído el 20/05/2012 de http://www.who.int/whr/2000/en/whr00_es.pdf
- Pintos Vilariño, E. (1996). *Psicología Transpersonal: Conciencia y meditación*. Editorial Plaza y Valdez. México.
- Regla Hernández Gallego, M. Barata Gómez, T. Tadeo López, M. Alonso Docampo, M. N. Hurtado Rodríguez, R. Montserrat Alviani Rodríguez-Franco Celedón, L. Damas Plasencia, L. Expósito Mendoz, F. González González, C.C. González Ramos, A. Marrero Marrero, O. y Olabarrieta Serrano, M. R. (2009) *Preparación a la maternidad y paternidad. Programa de atención a la salud afectivo-sexual y reproductiva (P.A.S.A.R.)* Las Palmas De Gran Canaria



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

- Schwartz, G.E. Davinson, R.J. Y Goleman D.J. (1978) Patterning of Cognitive and Somatic Processes in the Self-Regulation of Anxiety: Effects of Meditation versus Exercise. [documento digital] *Psychosomatic Medicine* Vol. 40 (4) June 1978
- Shapiro, D, Giber D. (1978) Meditation: Self-regulation strategy and altered states of Consciousness. *Arch Gen Psychiat* 35: 294-302
- Soifer, R. (1992). *Psicología del embarazo, parto y puerperio*. Ed. Kargieman. Argentina.
- Tart, C. (1975) La ciencia. Estados de conciencia y Ciencia de los estados específicos. En. *Más allá del Ego*. Walsh, R y Vaughan, F. (Cdes) 1982. Pp. 312-331
- Texto sin autor. Los beneficios de la meditación en el siglo XXI: la meditación transforma el cerebro a largo plazo. [Documento Digital] Extraído el 29/09/2010 de <http://www.elblogalternativo.com/2010/04/19/los-beneficios-de-la-meditacion-en-el-siglo-xxi-la-meditacion-transforma-el-cerebro-a-largo-plazo/>
- Villar Villegas, R. (2007) Factores asociados al uso de psicoprofilaxis obstétrica en puérperas en el Cono Sur de Lima – 2005. [Documento Digital] Recuperado el 15/09/2009 en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rpoe/V3n2/a03v3n2.pdf>
- Walsh, R. y Vaughan, F. (1982) *Mas allá de ego*. Ed. Kairos. España.
- Walsh, R. (1980) evolución y estado de los estudios sobre la meditación. En. *Más allá del Ego*. Walsh, R y Vaughan, F. (Cdes) 1982. PP. 235-245



ANEXOS



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

ANEXO

Anexo I: Entrevista a la Licenciada en Psicología

- **¿Qué es la psicoprofilaxis Perinatólogica?**
- En la psicoprofilaxis Perinatólogica o Perinatal se trabaja con los miedos y temores de la mujer embarazada principalmente, pero también incluye una preparación física; es la preparación corporal de la mujer para el nacimiento del bebé. Hay dos modalidades de trabajo, una es la grupal y la otra es individual. La más habitual es la grupal, donde se tratan los temores, las ansiedades, dudas, preguntas, vivencias, experiencias de cada una grupalmente, y la modalidad individual, en donde se tratan casos que no pueden ser tratados grupalmente, por ejemplo embarazadas que atraviesan una situación confusional, la pérdida de un familiar cercano, o una mamá sola.
- **¿En qué consiste el curso?**
- El curso se realiza dos veces por semana, con una duración de una hora y media aproximadamente. Los padres pueden también acompañar a la mujer embarazada durante todo el curso y las actividades que realizan.

En la primera mitad de la clase se realiza Gimnasia Pre parto, donde trabajan con ejercitación muscular principalmente y cuidados posturales. Y luego hacemos la parte de Psicoprofilaxis donde en principio se plantean temáticas inherentes al proceso pre parto, post parto y en la segunda parte del encuentro se exponen las particularidades de cada una, y se las conversa grupalmente.

- **¿Desde qué momento es recomendable iniciar el curso?**
- Desde que la mamá sienta la necesidad de hacerlo, puede ser al comienzo del embarazo, desde el momento que se entera que está embarazada, o puede ser en el último trimestre, cuando ella sienta la necesidad de hacerlo. Ya con la gimnasia es distinto, solamente puede empezar cuando el obstetra se lo indique
- **Con respecto a la ansiedad, esta se encuentra en todas presente o solo en las que tienen una personalidad ansiosa de base?**
- En todas, en todas, la ansiedad la sienten todas, en mayor o menor medida esta y en algún momento aparece
- **¿Y cuáles son los temores más frecuentes que les generan esa ansiedad?**



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

- El miedo al dolor y el miedo a morir en el parto. Todos estos miedos se trabajan en el curso, se hablan, y eso las ayuda mucho porque se dan cuenta que no les pasa solo a ellas y no se sienten solas en lo que sienten. También hay mucha ansiedad acerca de la lactancia, temor a la malformación del bebe, con el tema de los roles, el ser mujer, madre, trabajadora, todo eso se charla bastante
- **¿Dar información sobre cómo funciona el cuerpo en el embarazo, los cambios que se producen, etc., disminuye la ansiedad?**
- Por supuesto que si, todo eso se habla en el grupo. La percepción del esquema corporal que tienen, el aumento excesivo de peso, los cambios que se producen a nivel orgánico, de repente todo cambia y ellas no entienden que está pasando con su cuerpo, brindar esa información las ayuda a entender que está pasando. También vienen aquí obstetras, nutricionistas, endocrinólogos y les responden preguntas, escuchan sus dudas, sus temores. Se trata de evacuar todas las dudas que puedan tener.
- **Con respecto a la gimnasia preparto, ¿Cuáles son los beneficios de realizarla?**
- Bueno, los ejercicios específicos que se hacen durante el embarazo permiten desarrollar músculos sanos para proteger las articulaciones y la columna vertebral y además facilitan el trabajo de parto. Y después se trabaja también con la respiración que fundamentalmente ayudan a conservar la energía durante el parto, que se necesita bastante, y a mantener la tranquilidad que se necesita para afrontarlo. Se enseñan dos tipos de respiraciones, una para el trabajo de parto que se llama Supraclavicular y es para que la mamá conserve el aire, y otra para el momento del pujo específicamente.
- **¿Y estas respiraciones le ayudan a relajarse?**
- Sí, por supuesto, primero que la ayudan a respirar bien, se enseña una respiración suave, pausada, para que no haya hiperventilación y eso ayuda a tranquilizar también. La respiración es muy importante para el momento de parto
- **¿Consideras que podría ser beneficioso también otro tipo de trabajo, además del físico, por ejemplo meditar en las clases, hacer yoga?**
- Sí, eso es algo que tengo en mente desde hace mucho tiempo, el problema es que se necesitaría más tiempo para hacer un trabajo más profundo, y también más espacio para que puedan trabajar más cómodas, pero me parece que las ayudaría bastante porque en las clases noto que es un momento que ellas disfrutaban mucho, que se conectan con la panza y el bebé desde otro lugar. Es un momento de mucha paz para ellas.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Anexo II: Entrevista a Aileen Gonzales, profesora de Yoga Prenatal

La entrevistada comienza a hablar sola, sin necesidad de iniciativa de mi parte:

“Yo estudie en la Escuela de Yoga Clásica y Científica de Córdoba y soy Instructora de yoga clásica y científica, y después me especialice en Yoga pre y post parto allí también. Lo que tiene de bueno esa escuela es que ahí el yoga es como mas sistematizado, es decir, antes el yoga que se enseñaba era más casero, por ejemplo con maestros que venían de la India y enseñaban, y por otra parte tampoco estaba estudiado científicamente los beneficios del yoga, de determinadas posturas y cuales otras son desaconsejables de acuerdo al organismo y anatomía de cada uno. Por eso es clásico porque es básico, y científico porque esta muy estudiado que la postura no le haga daño, sea un niño, persona mayor o mujer embarazada.

- **¿A que hace referencia la Yoga Pre y Post parto?**
- Bueno, mis conocimientos toman el periodo prenatal, en preparación a la mamá para que llegue al parto con herramientas para sentirse segura tanto en la parte física como emocional, y psíquica, pero llamémosle emocional porque psíquica ya es una cuestión mas profunda. Mi trabajo es darles a estas mamás herramientas físicas para que ellas lleguen con mas seguridad al momento del parto, entonces en las clases se trabaja toda una parte física orientada sobre todo a la parte de músculos y articulaciones y sectores del organismo que más van a trabajar al momento del parto. Y por otra parte, hay todo otro aspecto con el tema de la respiración la cual lleva una preparación particular.
- **¿Cómo es una clase típica de yoga pre parto?**
- Bueno, mira, lo primero que yo hago en las clases es intentar que las mamás puedan conectarse con cómo están a nivel emocional, como se sienten, si están cansadas, si están alegres, emocionadas, si justo tienen que ir al médico y están ansiosas porque tienen un control, o vinieron del control y están alteradas porque le dijeron que tienen que dejar de trabajar, les pasa de todo porque la mayoría son profesionales y trabajan que es una característica de esta época



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Eso entonces es una conexión con sus sentimientos, no solo la panza y de cuantos meses estás, sino vos y tu emoción. Intento que ellas permanentemente se estén conectando con los tres aspectos: pensamiento, sentimiento y emoción

- **¿Y cómo se trabajan esos tres aspectos?**
- Yo empiezo un pequeño corte con el afuera y poder centrarse en ellas como consigna que es ver cómo estamos hoy y escuchar al cuerpo, por ejemplo si el cuerpo hoy está cansado yo voy a hacer hasta donde me permita, no me exijo en la clase, eso es una característica de mis clases, acá no hay exigencia en la perfección del ejercicio aun si es muy beneficioso para el bebé y la mamá. Si ellas hoy están cansadas y lo único que sienten necesidad de hacer es tirarse a respirar y conectarse con esa respiración natural de ellas que lo hagan. Es muy importante esa escucha del cuerpo porque es de esa forma como yo les voy haciendo esta unión entre pensamiento, sentimiento y emoción, que escuchen también lo que están sintiendo, porque yo me siento cansada y a la vez la mente me dice: “ya estoy cansada”, escuchar quizás es un aprendizaje más importante que aprender las técnicas para cómo llegar al parto, el momento del parto es solo escuchar al cuerpo, porque el dar a luz es algo tan natural en la mujer, lo que pasa es que algo que se ha perdido a lo largo de los años es el poder de escuchar al cuerpo y hacer lo que el cuerpo te dice, entonces el momento del parto debería ser tan natural si una tuviera esta práctica. No tendrían que hacer falta cursos para que te preparen para dar a luz, es algo que la mujer lo tiene, si hasta en el campo las mujeres paren. Esto es porque nos vamos desconectando de lo natural que está en nosotros, en nuestro ser interno, en nuestro cuerpo, en nuestra mente, pero esta todo desconectado y por otro lado más conectado con el afuera, entonces necesitamos estos espacios donde nos vuelvan a unir, el objetivo de la clase es justamente eso, intentar que ellas puedan unir.
- **¿Cuáles son los beneficios de hacer Yoga durante el embarazo?**
- El yoga es una disciplina que te ayuda a la flexibilización de la columna, mejorar tu respiración, mejorar tu aparato circulatorio, respiratorio, digestivo, endocrinológico, por la respiración también mejora todo el sistema nervioso, el central, el periférico

Como te decía antes, Yoga significa Unión. Tiende a unir las diferentes partes de la persona: mente, cuerpo y el espíritu o alma. Se hace un trabajo integral donde la mente pueda detenerse y conectar en ese momento con lo que está pasando, con el cuerpo y que la embarazada pueda relajar el periné que es por donde va a salir el bebé. El periné es la zona que



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

abarca los tres orificios: el ano, la vagina y la uretra, toda esa zona se trabaja mucho, en psicoprofilaxis también pero siempre a un nivel muy físico.

Yo creo que el punto está en intentar conectar a la mamá con todo lo que le está pasando y la clase apunta a que ellas además de lo físico puedan conectarse con lo demás. Cuando vos solo trabajas la parte física, que es lo que se hace en la gimnasia pre parto se apunta solo a lo físico y la respiración por ejemplo la toman solo como el mecanismo respiratorio , inhalar, exhalar, no logra que se conecte con la mamá integralmente.

También ayuda al momento del parto por ejemplo cuando están haciendo algún ejercicio donde trabajan las piernas, se tiende a tensionar todo el cuerpo, no solo las piernas, entonces lo que yo trato de hacer es que concentren toda la fuerza solo en las piernas y el resto relajado.

Focalizar qué estoy trabajando y el resto del cuerpo aflojarlo, se trabaja la disociación también en yoga y esto porque en el momento del parto van a hacer lo mismo, solo un músculo deben trabajar.

El pre parto es agotador, lo más agotador es aguantar el tiempo que dura, entonces si están preparadas en esto de disociar es mucho más fácil que intenten no tensionar cuello, hombros, puños. Esa disociación es muy importante que la vayan incorporando.

– **¿Y trabajan con la meditación?**

- Yo creo que toda la clase es una meditación, o por lo menos a eso se apunta. En realidad lo que yo hago es Relajación que es la inactividad del músculo e inactividad mental porque la meditación apunta a lograr el vacío de pensamiento, lo cual es muy difícil porque todo el tiempo que estamos despiertos estamos teniendo pensamientos. Yo las guío para que su mente este vacía de pensamientos, aunque lograr el vacío de pensamientos lleva mucho tiempo. En ese momento nos conectamos con la música, o con el sonido de los pájaros que está afuera, entonces la mente se ocupa de eso, entonces el cuerpo puede distenderse, relajarse. En las embarazadas el nivel de ansiedad ligada a los temores es importante, en mayor o menor medida pero está en todas, entonces es el momento que vos podes detenerte. La meditación lleva una postura especial, que estés cómoda, una respiración que sea consciente, atenta a lo que estás haciendo, y después un intento de vaciar la mente de pensamientos y este estado poder permanecer por lo menos de veinte minutos a media hora, quizás te ayuda poner música, un sahumero, una vela pero eso son elementos externos porque en realidad la



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

meditación es interna. Después de lograr solo estar conectada con la respiración y con tu centro es la nada, no es más que eso, por eso es tan difícil explicar la meditación. En realidad es poder conectarte con tu centro y la respiración, si lo ves desde ese punto de vista se puede meditar todo el tiempo que uno está despierto, si vos estas conectado con vos, y que las situaciones externas no lleguen a alterarte, no te quiten la paz.

Es hacer un recorte del mundo interno, y centrarte en vos, y conectarte con lo q te está pasando. Entonces para la embarazada es muy importante porque a ella le permite centrarse en lo que le está pasando

- **¿Y en qué consiste la Relajación?**
- La relajación es que al final de la clase todos esos músculos que trabajaron se relajen y descansen, se abandona la actividad y el cuerpo a la colchoneta y al piso; y en la mente se intenta que ellas en ese momento su mente este serena. También es el momento en que se conectan con el bebé, yo las invito a eso, tocar la pancita, sentir como va creciendo, etc. Este momento es central porque quizás es el único momento que pueden hacerlo, y el momento para ellas y su bebe está en la clase, pero eso no faltan o en lo posible tratan de no perder la clase. Una conexión con ellas con su parte interna, y una conexión especial con el bebe. Yo las invito a que si pueden y desean pueden decirle algo a su bebé, tocar la pancita, sentir como va creciendo, como estará ya de grande, a pesar que ya se haya hecho ecografías, el grupo también ayuda porque sienten las mismas cosas. Todo ese contacto es quizás una de las partes más importantes de las clases, quizá fuera de la clase no se toman ese tiempo de contacto con el bebé, la mayoría trabaja o tienen otros hijos, el momento para ellas y su bebé esta en las clases
- **¿Todo esto crees que ayuda a sentir menos dolor y temor en el parto?**
- El temor al dolor lo van a tener siempre, porque tiene muy mala prensa, hemos mamado mucho esto del parto terrorífico, no te muestran los otros partos donde la mamá ha tenido una hermosa dilatación y lo escupió, y nacieron bebés con poquísimas horas de trabajo de parto. Pero es un momento donde se pueden hacer muchas cosas, yo considero que si la mamá estuvo preparándose un tiempo antes, desde los tres meses por ejemplo, desde temprano, ese temor disminuye un poco porque ellas van con herramientas, si yo durante todo este periodo he venido viendo el tema de las respiraciones y demás eso le da seguridad.



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Estas como más centrada en lo que tenés que hacer, pero también hay técnicas para el dolor, que se llaman de descarga en donde el dolor disminuye y te concentras en la tarea, en pujar y nada más. Como te decía antes, si la mama tiene un tiempo de preparación, puede trabajar con su mente para centrarse solo en los músculos que tiene que usar en ese momento y no tensionar otras partes del cuerpo, que es lo que hace que termine agotada. Si se limita solo al ejercicio físico tenemos un alto porcentaje que llegue el momento y se conecte solo con la parte física, y ¿que tengo en la parte física? dolor, entonces no voy a poder con mi mente decir me concentro en la respiración, hago lo que tengo que hacer, pujo y empujo y dirijo la respiración para el periné. Y por otra parte, también como te decía en relación a la meditación, las clases también apuntan a detener otros pensamientos y centrarme solo lo que tengo que hacer en el trabajo de parto



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

A continuación se presentará el cuestionario de autoevaluación que será aplicado al comienzo y al final del curso. El mismo contiene ítems representativos de síntomas que serían indicativos de ansiedad. El cuestionario corresponde a elaboración propia y su construcción está basada en síntomas que acompañarían estados de ansiedad.

Este instrumento está aquí presentado con vistas a la posibilidad de desarrollo del mismo, fundamentalmente por la necesidad de contar con medidas estandarizadas para la construcción del mismo.

Para obtener conclusiones correspondientes al nivel de ansiedad presente se tendrá en cuenta que el valor máximo posible, que indicaría el nivel más alto de ansiedad es 60 puntos y el valor 0 corresponde al otro extremo que indicaría ansiedad nula. El valor medio correspondiente a 30 puntos indicaría la media, demarcando un nivel medio de ansiedad. De allí podríamos inferir que un valor que supere la media (30) estaría indicando un grado de ansiedad a considerar.

Cuestionario de Autoevaluación

Nombre

Edad

Por favor, indique la frecuencia con que se cumplieron, o no, los síntomas que se describen a continuación a lo largo de su embarazo. Marque con un círculo la respuesta correspondiente

0 Nunca

1 A veces

2 Frecuentemente

3 Siempre



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

SINTOMAS	FRECUENCIA
1. Habitualmente me siento preocupada	0 1 2 3
2. Tengo sensaciones de temor o miedo	0 1 2 3
3. A menudo me siento ansiosa y/o inquieta	0 1 2 3
4. A veces tengo pensamientos negativos acerca de lo que pueda llegar a suceder en el parto	0 1 2 3
5. Siento dificultad para pensar, estudiar, trabajar o concentrarme	0 1 2 3
6. Últimamente he experimentado tensión muscular	0 1 2 3
7. En ocasiones tengo taquicardia, palpitaciones aceleradas	0 1 2 3
8. Últimamente he experimentado dolores de cabeza	0 1 2 3
9. Con frecuencia pienso y/o imagino el momento del parto	0 1 2 3
10. Me siento más tranquila desde que estoy embarazada	0 1 2 3
11. Con frecuencia me siento inquieta	0 1 2 3
12. Habitualmente tengo sensaciones de amenaza o peligro	0 1 2 3
13. He tenido sensaciones de extrañeza o despersonalización	0 1 2 3



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

14. Siento ansiedad o angustia por los cambios en mi imagen corporal	0 1 2 3
15. Casi nunca se me dificulta conciliar el sueño	0 1 2 3
16. Siento dudas acerca de si seré buena madre	0 1 2 3
17. Me preocupa el hecho de no saber qué hacer en el parto	0 1 2 3
18. Tengo miedo a sufrir dolor en el parto	0 1 2 3
19. Me he sentido más ansiosa en el último trimestre de embarazo	0 1 2 3
20. A veces tengo temor a que me suceda algo a mi o a mi bebé en el parto	0 1 2 3



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Identificación del Autor

Apellido y nombre del autor:	Santa Cruz Natalia Lujan
E-mail:	Naty_sc1@hotmail.com
Título de grado que obtiene:	Licenciatura en Psicología

Identificación del Trabajo Final de Graduación

Título del TFG en español	Aportes de la meditación para reducir ansiedades en el embarazo
Título del TFG en inglés	Contributions of the meditation for reduce anxiety in Pregnancy
Tipo de TFG (PAP, PIA, IDC)	PAP
Integrantes de la CAE	Rampulla Maria y Tachella Diego
Fecha de último coloquio con la CAE	4 de Octubre de 2012
Versión digital del TFG: contenido y tipo de archivo en el que fue guardado	TGF en formato PDF

Autorización de publicación en formato electrónico

Autorizo por la presente, a la Biblioteca de la Universidad Empresarial Siglo 21 a publicar la versión electrónica de mi tesis. (marcar con una cruz lo que corresponda)

Autorización de Publicación electrónica:



Aportes De La Meditación Para Reducir Ansiedades En El Embarazo

Si, inmediatamente

Si, después de mes(es)

No autorizo

Firma del alumno