

LA EMOCIÓN EN EL EMBARAZO: MUSICOTERAPIA PARA ACOMPAÑAR A LOS PADRES Y A SUS BEBÉS

FUNDAMENTO

El vínculo entre el bebé y su madre queda fortalecido cuando lo acompañamos de experiencias musicales guiadas por un musicoterapeuta que conoce los **efectos** de la música durante período de gestación. La música **estimula, relaja, activa**, pero no deja inmune. **Tanto el bebé como la madre y el padre** se benefician de ella. La gestación de un bebé es una experiencia inigualable que requiere de un tiempo y un espacio donde volcar las sensaciones que produce, compartir las inquietudes y las expectativas y **aceptar** lo que acontece a cada momento.

ACTIVIDADES

Durante las sesiones de Musicoterapia realizamos **actividades** con una cuidadosa selección de música grabada y música en vivo, actividades de movimiento y expresión de emociones, actividades con instrumentos y actividades en las que se producen enlaces con otras artes (pintura, literatura, danza, dramatización...), dejando un espacio disponible para el canto, una de las experiencias más enriquecedoras, ya que al vibrar y emitir el sonido desde dentro el impacto en el bebé es primordial.

Las sesiones se realizan en un marco de respeto, acompañamiento y creación donde impera el **potencial humano y el momento** que atravesamos a cada instante, adaptándonos a las necesidades de cada persona a la vez que las conjugamos con nuevas propuestas.

OBJETIVOS

- **Acompañar** a la madre, al padre y al bebé durante el período de gestación
- Permitir un momento de **conexión** interpersonal a través de la música
- Favorecer un espacio donde **drenar las emociones** que acompañan al período de gestación
- Profundizar en el **vínculo** madre/padre-bebé
- Fomentar la **creatividad** y la realización de actividades lúdicas
- Optimizar el **desarrollo** del futuro bebé, ofreciendo las condiciones para que pueda desarrollar su potencial en el ámbito intelectual, emocional, fisiológico y social.

BENEFICIOS

A lo largo de la **experiencia profesional** en este campo he podido observar cómo los bebés reaccionan claramente ante la música, mostrando preferencias individuales por diferentes timbres, instrumentos y actividades. La experiencia de la madre está altamente conectada con las sensaciones que experimenta el bebé, transmitiéndole lo que experimenta en la sesión y favoreciendo un desarrollo óptimo a nivel fisiológico y emocional.

La **Musicoterapia durante el embarazo** va más allá de lo lúdico y sensorial, siendo una experiencia de alta conexión entre el bebé y la madre que proporciona un espacio donde drenar emociones, conectar con lo profundo y favorecer el desarrollo intelectual, fisiológico y emocional del futuro bebé.

IMPARTE

Lucía Díaz Uceda. Psicóloga, Musicóloga y Diplomada en Musicoterapia por el Instituto Mexicano de Musicoterapia Humanista. Experta en Música y Emoción, imparte sesiones de Musicoterapia en diversos ámbitos, entre los que se encuentra la Musicoterapia en el embarazo. Ha sido musicoterapeuta de la *Unidad de Neonatología* del Hospital Infanta Sofía de S. Sebastián de los Reyes (Madrid). Actualmente trabaja en el **Centro de Terapias Creativas**

de Pozuelo de Alarcón (Madrid) y colabora con otros proyectos y entidades. Es Presidente del *Instituto Europeo de Musicoterapia Humanista*.