

Preparación psicoprofiláctica de la embarazada para el parto y la atención al niño de 0-1 año.

Dra. Maximina Magali Valderrama Naranjo

Universidad de las ciencias de la Cultura Física y el Deporte

RESUMEN

La autora de esta investigación propone un conjunto de actividades que enriquecen el programa actual de gimnasia para la embarazada, para elevar la preparación psicoprofiláctica de la gestante, en el consultorio número siete, del Consejo Popular Torriente. Primeramente se describen los sustentos teóricos-que permitieron el comienzo de la investigación, los diferentes métodos y técnicas investigativas que permitieron la recopilación de datos que demuestran la existencia real del problema, por lo que la autora presenta de forma detallada las técnicas aplicadas para la obtención de la información, una valoración de los resultados y la propuesta de las actividades. El objetivo sería aportarle a la embarazada los conocimientos necesarios sobre el embarazo y el parto, sobre lo que ocurre y cómo debe ocurrir. De esta manera, instruyendo y entrenando a la mujer; se persigue sustituir a la mujer pasiva, resignada a sufrir, por una mujer entregada a cooperar. La madre como adulto más cercano al niño, debe tener además, cierta cultura de cómo puede ayudar al desarrollo psicomotor de su hijo, evitando traumas, deformaciones físicas, etc, dadas por falta de conocimientos elementales, por asumir actitudes incorrectas, realizar actividades con el niño no acorde a su desarrollo, entre otras; por lo que la autora incluye también este elemento en las actividades que propone.

Palabras claves: psicoprofiláctica, embarazada, parto.

INTODUCCION

Los ejercicios físicos surgieron por la necesidad de transmitir la experiencia motora, por la exigencia de influir de una manera orientada en el desarrollo de las fuerzas físicas del hombre a fin de prepararlo para el trabajo.

A medida que se fue desarrollando la sociedad y la propia educación física, el vínculo de los ejercicios físicos con las actividades laborales y otras aplicables, perdió su carácter de dependencia directa. Tal tendencia de los ejercicios no significa, pese a esto, que están divorciados de la actividad práctica de la gente. Por el contrario, los ejercicios físicos están relacionados de la manera más estrecha por la práctica social con las condiciones de la vida material de la sociedad y contribuyen a la preparación del hombre para el trabajo o para cualquier otra actividad social, y los desarrolla física y espiritualmente. Tales movimientos serían inconcebibles sin un objetivo planeado y esfuerzos de la voluntad. Los movimientos intencionados, según Sechenov, son dirigidos por la mente y el esfuerzo y aprendidos por el hombre bajo la influencia de las condiciones de vida y la educación”. (¹)

“El momento de iniciar la gimnasia para la embarazada, en una gestación normal y siempre con la autorización médica, es desde que se detecta la gestación. Mientras más temprano comencemos, más labor profiláctica podremos realizar.” (²)

“Para conformar un programa de gimnasia para embarazadas, hay que tener en cuenta las características fisiológicas del embarazo, las características individuales de la madre y su experiencia anterior en la actividad física, así como el tiempo de embarazo y hasta el lugar donde se realizan los ejercicios”. (³)

Ejemplo de ejercicios físicos que pueden realizar las gestantes como parte del programa de gimnasia para la embarazada, según la autora Dalia Navarro: (⁴)

- Sentada en la silla, manos sobre los muslos, realizar (1-2) cabeza al frente, (3-4) cabeza atrás.

¹ Isabel Fleitas Días y otros. Teoría y Práctica general de la Gimnasia. La Habana 2003, p. 90.

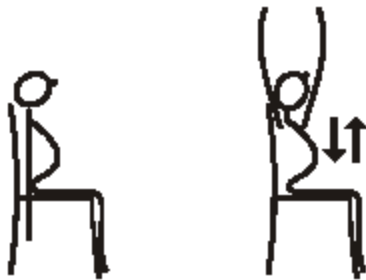
² Yamila Fernández Nieves. Prevención de las Necesidades Educativas Especiales (NEE). La Habana, 2007, p.109.

³ Dalia Navarro Eng. Gimnasia para la embarazada. p. 2.

⁴ Obra citada, p. 5.



- Sentada brazos a los lados del cuerpo, realizar (1-2) elevaciones laterales de los brazos arriba, (3-4) volver a posición inicial.



- Parada, manos apoyadas en el respaldo de la silla, realizar elevaciones simultáneas de talones.



El objetivo general de la investigación: Elevar la preparación psicoprofiláctica de la embarazada para el parto y la atención al niño de 0-1 año del consultorio número siete en el Consejo Popular Torriente del municipio Jagüey Grande.

1.1- Importancia del embarazo para la mujer y para la sociedad cubana.

El embarazo es una experiencia única en la que la unión sexual entre un hombre y una mujer, conducen a la creación de una nueva vida; para una mujer, constituye la

máxima realización como ser humano, puede llegar a cambiar definitivamente, características de su personalidad, no hay nada semejante al sentimiento que despierta en una mujer el hecho de sentir que dentro de su organismo, se forma y se desarrolla un nuevo ser.

La gestación y el nacimiento son sucesos que se consideran importantes en las mayorías de las culturas. Sin embargo, las actitudes que asumen los miembros respecto a ellos, varían considerablemente.

“La familia como sistema relacional, supera y articula entre sí los componentes individuales, manteniendo comunicación con el mundo interno de los sujetos que la componen y con el medio social.” (⁵)

En el socialismo, con el cambio de carácter de las relaciones de producción, las familias cuentan con las condiciones necesarias para el sustento material de sus miembros, lo cual sienta las bases económicas y crea un clima socio psicológico favorable para la satisfacción de las necesidades afectivas, función biológica, reproductiva y de crecimiento demográfico.

Es una preocupación del estado cubano, la protección a la mujer embarazada y a su futuro hijo, en este sentido, la Constitución de la República de Cuba , en su artículo 44, plantea: “el Estado concede a la mujer trabajadora licencia retribuida por maternidad, antes y después del parto, y opciones laborales temporales compatibles con su función materna” . (⁶)

“Artículo 1. El presente Decreto-Ley concede derecho a la mujer trabajadora y protege su maternidad, asegurando y facilitando su atención médica durante el embarazo, el descanso pre y posnatal, la lactancia materna y el cuidado de los hijos e hijas menores de edad, así como el tratamiento diferenciado en el caso de discapacidad de éstos.

Asimismo, contribuye a propiciar la responsabilidad compartida de la madre y el padre, en el cuidado y atención de los hijos e hijas, y la del padre en caso del fallecimiento de la madre.

Este Decreto-Ley es de aplicación a la madre y al padre adoptivos...

Capítulo II. De la licencia retribuida.

Artículo 3. La trabajadora gestante, cualquiera que sea la actividad que realice, está en la obligación de recesar sus labores al cumplir las treinta y cuatro semanas de embarazo o las treinta y dos semanas, en caso de ser múltiple, y tiene derecho a disfrutar de una

⁵ Yamila Fernández nieves. Prevención de las Necesidades Educativas Especiales (NEE). La Habana, 2007, p. 277.

⁶ Constitución de la República de Cuba. La Habana, 1998, p. 23.

licencia por un término de dieciocho semanas, que comprende las seis anteriores al parto y las doce posteriores al mismo.... (⁷). Entre otros artículos.

Maternidad y paternidad responsable.

El hombre comienza su existencia en la familia, aprende los primeros conceptos, forma sus primeros hábitos, establece sus primeras relaciones sociales y comienza a formarse su concepción del mundo, siendo ambos padres los máximos responsables.

“La gran mayoría de los adultos, de todas las sociedades humanas, forman parejas. La forma de unión no es igual en las diferentes sociedades. Con el surgimiento de la propiedad privada y del patriarcado (dominio del hombre), en las diferentes sociedades clasistas que nos antecedieron, se consideraba a la mujer como objeto o propiedad, una esclava al servicio del hombre. El matrimonio, en la sociedad burguesa, da libertad al marido y limita las posibilidades de la mujer.

En nuestra sociedad, el matrimonio brinda una posición de igualdad de derechos y deberes para el hombre y para la mujer. Ambos miembros contribuyen, por igual, por medio de su trabajo, a la organización y al sostén de la vida de la familia, así como a la educación de los hijos”. (⁸)

La responsabilidad de ambos padres comienza mucho antes del nacimiento del niño, comienza en el mismo instante en que deciden concebirlo.” El hombre se enfrenta con sus propios sentimientos y aspiraciones en su metamorfosis hacia la paternidad. El embarazo podría ser la primera oportunidad dentro de su relación en la que los cónyuges se percatan del grado de dependencia recíproca Psicológica, social y económica”. (⁹)

La Constitución de la República de Cuba, en el capítulo IV, artículo 35, plantea: “El estado reconoce en la familia la célula fundamental de la sociedad y le atribuye responsabilidades y funciones esenciales en la educación y formación de las nuevas generaciones”. En su artículo 38 plantea: “Los padres tienen el deber de dar alimento a sus hijos y asistirlos en la defensa de sus legítimos intereses y en la realización de sus justas aspiraciones; así como el de contribuir activamente a su educación y

⁷ Yamila Fernández nieves. Prevención de las Necesidades Educativas Especiales (NEE). La Habana, 2007, p. 457.

⁸ Jorge L. Hernández y otros. Biología 3 Noveno grado. La Habana 1991, p. 166.

⁹ Sharon J. Reeder y otros. Enfermería Materno infantil. La Habana, 1981, p. 207-208.

formación integral como ciudadanos útiles y preparados para la vida en la sociedad socialista. Los hijos a su vez, están obligados a respetar y ayudar a sus padres”. (¹⁰)

1.2 – Preparación psicológica de la embarazada.

El embarazo significa un período de cambio tanto físico como psicológico para la mujer. Los cambios físicos son manifestaciones que se consideran normales; por ejemplo, toda gestante sabe que su vientre debe crecer, que quizás aumente de peso, entre otros cambios; ¿pero, qué ocurre con el aspecto psicológico? Los cambios psicológicos son menos perceptibles a simple vista, pero son igualmente importantes.

Hacer cambios en la vida de la gestante, incorporando a su medio ambiente, elementos que son favorables al estado que está viviendo, no solo es importante para el momento actual, la prepara psicológica y culturalmente, para cualquier momento futuro, y para transmitir esa experiencia.

Durante la gestación tiene lugar un incremento súbito de los estrógenos y de la progesterona, contribuyendo a cambios en el estado anímico de la mujer. Según las características individuales, los diversos momentos del curso del embarazo, la edad, las reacciones emotivas pueden ser diferentes, por ejemplo: incertidumbre, pasividad, dependencia, temor, ansiedad, ambivalencia, entre otros. Algunos de estos sentimientos aparecen y desaparecen a medida que progresa el embarazo, otros predominan durante todo el tiempo.

Cuando la mujer se embaraza por primera vez, las preocupaciones son mayores, según criterio de las psicólogas Bravo, O., Penichet, A. R., Rodríguez, M. L., y Castro, E. M. (1996), entre las afectaciones más comunes están:

- “Preocupación por los cambios físicos del cuerpo, temor por perder la figura y no resultar agradable a su pareja.
- Alteraciones en las relaciones sexuales.
- Temor por la estabilidad de la pareja.
- Cambios en el estilo de vida. Postergación de planes.
- Pérdida de libertad de horarios y actividades sociales.
- Temor por un niño enfermo o mal formado” (¹¹), entre otras.

¹⁰ Constitución de la República de Cuba. La Habana, 1998, p. 18 -19.

¹¹ Yamila Fernández nieves. Prevención de las Necesidades Educativas Especiales (NEE). La Habana, 2007, p. 23.

Al entrar en la etapa de embarazo, la mujer intenta aprender qué hacer, cómo hacer, observando a otras embarazadas, oyendo las experiencias de amigas, familiares; pero no siempre la influencia, las enseñanzas son positivas de ahí el importante papel que juega el médico, la enfermera y el docente que le imparte el programa de gimnasia, que no deben ser solo ejercicios físicos; la gestante debe tener conocimiento de los cambios que están ocurriendo en su organismo y como ayudarse así misma y al nacimiento de su futuro hijo desde el punto de vista físico y psicológico.

Después del parto las afectaciones psicológicas pueden continuar en la mujer, diferentes especialistas referidos por la autora Yamila Fernández Nieves plantean que “durante el puerperio pueden desarrollarse e incluso agravarse los estados de ansiedad. Se reconocen tres estados de trastornos psicológicos durante el puerperio:

Melancolía de la maternidad: se describe como un trastorno transitorio del estado anímico, que por lo general aparece sobre el tercer o cuarto día del puerperio y dura aproximadamente unas 48 horas. Afecta a un gran porcentaje de las púerperas, pero no necesita tratamiento.

Depresión puerperal. Estado de fatiga, desaliento transitorio, que tiende a empeorarse por la tarde o la noche. Surge ante la diferencia entre las expectativas de lo que la madre había concebido y la realidad. Nuevas obligaciones, así como el tiempo que estas demandan y, otra vez el desconocimiento, la tornan confundida, ansiosa y frustrada en su capacidad para cuidar al bebé. Se manifiesta irritable, tiene dificultades para conciliar el sueño, disminuye la libido, el apetito. Se despreocupa de su apariencia personal y en ocasiones hasta del aseo personal. En oportunidades requiere de una atención especializada (psicólogo).

Psicosis puerperal. Esta entidad es la más grave de las tres y siempre requerirá de la atención psiquiátrica y tratamiento con psicofármacos. Los pensamientos y sentimientos trastornados están orientados hacia el hijo”. (¹²)

La autora considera que el docente que imparte el programa de Gimnasia, puede influir psicológicamente en la futura mamá, esclareciendo dudas, temores, tratando temas que eleven el nivel de conocimientos, para que estas afectaciones en la etapa de puerperio sean mínimas, además de la preparación física. A continuación la autora hace referencia a la realización de ejercicios físicos en la embarazada.

¹² Yamila Fernández Nieves. Prevención de las Necesidades Educativas Especiales (NEE). La Habana, 2007, p. 75.

1.3 - La realización de ejercicios físico en la embarazada.

Los ejercicios físicos constituyen una de las formas más significativas de la actividad humana, donde las características físicas y psíquicas de la personalidad se manifiestan y se perfeccionan íntimamente relacionadas.

La actividad humana está unida de forma inseparable con el conocimiento del medio exterior, lo cual se refleja en forma de sensaciones, de percepciones y representaciones. El ejercicio físico desarrolla las sensaciones ópticas, táctiles, etc. De esta misma forma, la educación física y el deporte desarrollan las percepciones, las representaciones, el pensamiento, la memoria, los intereses, los sentimientos, las convicciones; es decir, los productos de las regularidades de las actividades y cualidades psíquicas.

“En las clases de Gimnasia para Embarazada, no se realizan ejercicios de gran intensidad, ni saltos, ni trotes o carreras, aunque no existen evidencias científicas probadas que indiquen que estos ejercicios sean perjudiciales durante el embarazo, tampoco se realizan ejercicios de equilibrios que puedan provocar caídas y no se usan los movimientos con cambios bruscos de dirección, por la misma causa “. (¹³)

“Realizar ejercicios durante la gestación, proporciona a la embarazada una preparación muscular fisiológica, que facilitará un parto rápido y con menos complicaciones; y un embarazo sano, sin molestias y trastornos sobreañadidos, lo que avala la necesidad de practicarlos preferiblemente con fines profilácticos y en caso de ser necesario, con fines terapéuticos”. (¹⁴) Al menos que existan indicaciones médicas que impidan la realización de ejercicios físicos, la gestante debe realizarlos al menos tres veces a la semana durante treinta minutos.

S.A Yagunov (1930) citado por la autora Yamila Fernández, estableció cinco etapas o periodos para la aplicación de la gimnasia en el embarazo:

“Iera ETAPA: Desde el comienzo del embarazo hasta la 16ta semana. Aprendizaje de la ejecución de los movimientos que garanticen el fortalecimiento de los músculos encargados del soporte del útero grávido. Ejercicios respiratorios que incluyan la respiración torácica, abdominal y mixta. Autocontrol de la frecuencia cardiaca y de la respiración. Contracción y relajación voluntaria de algunos grupos musculares.

¹³ Dalia Navarro Eng. Gimnasia para la embarazada. P. 4.

¹⁴ Yamila Fernández Nieves. Prevención de las Necesidades Educativas Especiales (NEE). La Habana, 2007, p. 101.

2da ETAPA: De 16 a 24 semanas. Convertir en hábitos motores lo aprendido en la etapa anterior. Recordar que sobre la 12-16ta semana de gestación, el útero deja de ser un órgano pélvico para convertirse en un órgano abdominal, lo que estira los músculos abdominales disminuyendo su tono. Se comienza a adoptar la postura lordótica con acortamiento e hipertonía de los músculos lumbares.

3ra ETAPA: De 24 a 32 semanas. Ejecutar los hábitos motores anteriormente establecidos, en las posiciones que se adoptaran durante el parto. Adiestramiento de la contracción y relajación simultánea de determinados grupos musculares y su relación.

4ta ETAPA: De 32 a 36 semanas. Perfeccionamiento de la ejecución de las actividades de las etapas anteriores. Hacia la semana 36, el útero alcanza los arcos costales, dificultándose la respiración diafragmática. Muy importante los ejercicios circulatorios que favorezcan el retorno venoso. Relajación preferiblemente en decúbito lateral izquierdo.

5ta ETAPA: De 36 semanas al parto. Actividades específicas y posiciones antálgicas a adoptar durante el trabajo de parto y el parto (bloqueo, pujo, semicuclillas, cuclillas profundas, etc). Practicar respiración/relajación apropiadas “. (¹⁵)

1.4- Desarrollo psicomotor del niño de 0 – 1 año.

Cuando nace el niño trae consigo una serie de aptitudes relacionados con los distintos órganos de los sentidos, por ejemplo:

“Visión: El bebé es capaz de distinguir la claridad y la oscuridad, desde las 28 semanas de gestación. Sobre los 15 días de nacido, ya puede fijar la vista por corto tiempo y seguir un objeto que se coloque frente a sus ojos.

Audición: El bebé oye desde las 20 semanas de gestación. A los pocos días de nacido, ya puede buscar con los ojos desde donde proviene el sonido. Reconoce muy rápido la voz de mamá.

Olfato: Es capaz de reconocer el olor de su madre, así como su alimento.

Gusto: La intensidad del chupeteo en algunos casos, y las muecas en otros, demuestran su capacidad para diferenciar sabores.

Tacto: Tiene una piel muy sensible, y reconoce y diferencia el trato cariñoso, del hostil. Diferencia además, temperaturas y texturas. ” (¹⁶)

¹⁵ Obra citada, p. 110.

¹⁶ Yamila Fernández Nieves. Prevención de las Necesidades Educativas Especiales (NEE). La Habana, 2007, p. 94.

En su interacción con el medio, a través de su relación con los objetos y con la participación de los adultos que le rodea, el niño va desarrollando habilidades, adquiriendo conocimientos, se van originando cambios anatomofisiológicos, va teniendo representaciones del mundo circundante.

El estudio del paso de una etapa a otra, según Febles, M. y Canfux, V. (2001), se comprenderá en la medida en que se le dé una correcta solución al problema del medio y a su papel en la dinámica de la edad. Esto significa que en el inicio de cada edad, deberá estudiarse la relación que establece el sujeto y el entorno que lo rodea, sobre todo el social". (¹⁷)

Según Vigotski (1987), citado por la autora Yamila Fernández, "la verdadera fuente de la acción voluntaria está en el período de comunicación entre el adulto y el niño". Según refiere Wallon, H, (1974), también citado por la autora, "el niño se constituye así mismo a partir del movimiento; o sea, que el desarrollo va del acto al pensamiento, de lo concreto a lo abstracto, de la acción a la representación, de lo corporal a lo cognitivo". (¹⁸)

"El desarrollo psicomotor se produce impulsado por el doble estímulo de la maduración biológica inherente al proceso de crecimiento, y de la estimulación social que el niño recibe (Le Boulch, 1983). Refiere este autor que sin una maduración de base, no hay progreso; sin embargo, la maduración por sí sola, no da lugar al desarrollo, principalmente cuando se van haciendo más complejas las adquisiciones. Por tanto, además de maduración, el niño necesita situaciones que estimulen el aprendizaje de determinadas habilidades y su práctica posterior; necesita guía, modelos, motivación, ser reforzado por sus logros y recibir, además, afecto y apoyo cuando fracasa en la solución de sus problemas.

Selección de la muestra:

Para la aplicación de los instrumentos se consideró como universo 11 embarazadas del consultorio número siete del Consejo Popular Torriente y como muestra intencional las 11 gestantes (100% de la población).

Dichas embarazadas tienen un promedio de edad de 23 años, 2 menores de 20 años y 2 mayores de 30 años, 7 son trabajadoras y 4 amas de casa.

¹⁷ Obra citada, p. 133.

¹⁸ Obra citada, p. 285.

Métodos utilizados en la investigación:

El método **dialéctico materialista** fue el método rector utilizado, porque es el que permite realizar un análisis objetivo del problema objeto de estudio y revela las contradicciones internas de los fenómenos a estudiar. Partiendo de este enfoque se determinó la selección y aplicación de los demás métodos tanto teóricos como empíricos:

A través del método **analítico – sintético** se pudieron cumplimentar las tareas relacionadas con el fundamento teórico, el procesamiento de la información que se obtuvo de las fuentes bibliográficas, así como el estudio de otros documentos para elaborar conclusiones a partir de su interpretación sobre la preparación psicoprofiláctica de la embarazada.

Utilizando el método **inductivo – deductivo**, se pudieron analizar en las diferentes etapas de la investigación, las características esenciales y generales, para elaborar las actividades que pudieran elevar la preparación psicoprofiláctica de la embarazada para el parto.

El método de la **ascensión de lo abstracto a lo concreto** permitió analizar el sistema de conocimientos científicos y cotidianos que tienen los docentes responsables de la preparación psicoprofiláctica de la embarazada para el parto.

Métodos empíricos utilizados:

Análisis de documentos: Se realizó un estudio del programa de Gimnasia para la embarazada así como las orientaciones metodológicas para la realización de los diferentes ejercicios físicos y su conjugación con la esfera psicológica. También se realizó un estudio del índice de natalidad en los últimos tres años en el Consejo Popular Torriente.

Con la aplicación de la **observación** se pudo obtener información acerca de cómo se desarrollan las clases de Gimnasia con las gestantes, índice de asistencia, motivación.

La encuesta aplicada a las gestantes ayudó en la obtención de información sobre el grado de participación a las clases de gimnasia y la preparación real recibida tanto física como psicológica para el parto.

La entrevista aplicada a la profesora de gimnasia permitió constatar las actividades que se desarrollan en las clases con las embarazadas que permiten la preparación

tanto física como psicológica para el parto, si se desarrollan actividades de atención al niño de 0-1 año, y el nivel de preparación que posee para desarrollar el programa.

EJEMPLO DE ACTIVIDADES QUE PROPONE LA AUTORA:

1- Explicar cada ejercicio que debe realizar la embarazada, pero con un fundamento intencional, en dos direcciones:

- Que la embarazada comprenda la importancia de realizar el ejercicio, qué beneficios le reporta a su organismo en esta etapa de su vida.
- Influir psicológicamente en la embarazada.

Por ejemplo, al trabajar los ejercicios de relajación, el docente no solo debe enseñar cómo realizarlos, sino explicar que es normal en esta etapa, sentirse nerviosa, con temores, inseguras; todo ello provoca contracciones involuntarias de los músculos, trayendo consigo mayor gasto de energía y por lo tanto agotamiento. Los ejercicios de relajación ayudan a evitar las tensiones nerviosas, sobre todo en el trabajo del parto.

Si la gestante sabe relajarse, en el momento del parto se siente más segura, con menos dolor y facilita el nacimiento de su hijo. Este fundamento influye psicológicamente en la embarazada, la estimula a aprender a realizar los ejercicios, ejercitarlos voluntariamente, sentir menos temor por el parto porque ya sabe como ayudarse así misma. Con el mismo amor con que se explica, se deben enseñar a realizar los ejercicios, siempre inspirando confianza y seguridad.

2- Secciones instructivas:

El objetivo de estas secciones es abordar diferentes temas de interés para la embarazada, donde adquieran conocimientos relacionados con su gestación. Los temas deben tratarse con un lenguaje claro y sencillo, sin que le reste científicidad, con una duración aproximada de treinta minutos, y siempre que sea posible utilizar medios de enseñanza como láminas u otros.

Temas que sugiere la autora:

- Cambios anatomofisiológicos en la embarazada.
- Recomendaciones a la embarazada en el trabajo del parto.
- Recomendaciones durante el puerperio.
- Cambios emocionales durante el puerperio.
- Estimulación prenatal.

- La lactancia materna, técnicas y posiciones más adecuadas. (Otros temas que sugiera el docente).

Como parte de la preparación psicoprofiláctica que debe recibir la embarazada la autora propone varios temas que tienen como objetivo instruir a la gestante para que ayude al desarrollo psicomotor del niño de 0 – 1 año.

Inmediatamente después del nacimiento, comienzan a funcionar en el niño una serie de reflejos incondicionados, un grupo de ellos permiten la interacción progresiva con los estímulos del medio, a su vez deben formarse una serie de reflejos condicionados, con la ayuda del adulto, por lo que juega un papel importante la comunicación y las actividades que puedan realizarse. La futura mamá debe tener ciertos conocimientos de cómo poder ayudar a su hijo en su desarrollo psíquico y motor en la primera etapa de su vida.

Ejemplo de temas:

- Recomendaciones para estimular el desarrollo psicomotor del bebé.
- Reflejos del niño de 0 -1 año.
- Ejercicios que se pueden desarrollar con el niño, para estimular su desarrollo.
- Secuencias del desarrollo motor. (otros temas que sugiera el docente).

Para su autopreparación, el docente puede auxiliarse de la bibliografía: Prevención de las Necesidades Educativas Especiales (NEE), de la autora: Yamila Fernández Nieves, editado en el año 2007. (Otras que traten los temas).

3- Presentación de videos:

Esta actividad tiene como objetivo que las gestantes observen videos que traten temas relacionados con el embarazo, demostraciones de ejercicios y otros que el docente considere de interés para la mujer en esta etapa de su vida. Después de la observación, se puede realizar un pequeño debate, aunque no siempre es preciso. La autora propone ver los videos:

- En el vientre materno.
- Educando a la familia.
- ¿Cómo se hace una cesárea?

(Pueden ser otros videos que considere el docente)

4- Debates:

Las actividades de debates tienen como objetivo tratar temas donde las gestantes puedan participar y exponer sus criterios, intercambiar ideas, experiencias, por lo que contribuyen a adquirir conocimientos, aclarar dudas, principalmente las embarazadas más jóvenes e inexpertas. Ejemplo de temas que propone la autora:

- Las relaciones sexuales durante el embarazo.
- Mitos y realidades sobre el embarazo, parto y puerperio.
- Alimentación y aseo del bebé.
- Importancia de la lactancia materna.

(Otros temas que sugiera el docente).

5- Mamá quiere saber:

Esta actividad tiene como objetivo esclarecer dudas, temores, curiosidades de las gestantes, sobre el embarazo o el parto y que quizás les da pena hablar del tema con su familia, con su pareja, con otras mujeres, por lo que puedan pensar de ella. ¿Cómo se desarrolla la actividad?

Cada gestante escribe su pregunta en un papel (anónimo), que se depositará en una cajita. El docente se las lleva y se autoprepara en las respuestas, consultando bibliografías, el médico, otro personal que sea necesario; en la clase siguiente se seleccionan las preguntas al azar y el docente ya preparado las responde. Las preguntas que no puedan ser esclarecidas, se harán en la siguiente clase pues la actividad debe durar aproximadamente treinta minutos. Si el docente lo considera puede invitar a un médico u otra persona calificada para el desarrollo de la actividad.

6- Ejercicios con mi niño.

En la ejecución de esta actividad, las gestantes llevarán una muñeca que hará las veces del niño, siendo el medio de enseñanza para aprender a realizar algunos ejercicios, adoptar posturas correctas para cargar al niño, sentarlo, pararlo, dar los primeros pasos. Con la ayuda de un adulto adiestrado, el niño podrá ir alcanzando un mayor desarrollo tanto físico como psíquico, se evitarán lesiones y trastornos futuros, fundamentalmente en su constitución ósea.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS:

Se observaron en total 10 clases en un período de 3 meses. Mediante este método se pudo conocer:

- No todas las embarazadas participan en las clases de gimnasia.
- Solo se realizan las actividades de ejercicio físico, orientadas en el programa.
- Se explican los ejercicios; cómo se realizan, para qué, pero la explicación no abarca suficientemente la importancia del mismo, no existe intencionalidad para ejercer influencia psicológica en la embarazada.
- No se realizan actividades, ni se habla el tema del desarrollo psicomotor del niño de 0- 1 año.

La encuesta se realizó con los siguientes objetivos:

-Comprobar el grado de motivación de las embarazadas para participar en las clases de Gimnasia.

- Comprobar el efecto tanto físico como psíquico que han causado las actividades de gimnasia en la embarazada, según su criterio.

Las preguntas del cuestionario fueron de tipo abierta y cerrada, que permitieron medir la realidad y cuantificar los diferentes aspectos, por ejemplo:

- El 100% de las embarazadas consideran importantes las actividades de ejercicios físicos que se realizan en el programa.
- El 27,2 % de las embarazadas se sienten motivadas para participar en las clases de Gimnasia, el 27, 2 % no se sienten motivadas, y el 45,4 % solo a veces se sienten motivadas.
- El 45,4% de las embarazadas opinan que los ejercicios físicos realizados durante las clases de Gimnasia, le han ayudado a prepararse físicamente para el parto, el 54,5 % planten lo contrario.
- El 54,5 % de las embarazadas han aprendido a realizar ejercicios respiratorios, el 36,3 % no dominan bien dichos ejercicios.
- El 36,6 % de las embarazadas plantean haber aprendido a relajarse, el 63,6 % no han aprendido bien los ejercicios de relajación.
- El 72,7 % de las gestantes opinan que las actividades realizadas en las clases de Gimnasia, no las han preparado psicológicamente para el parto, el 27,2 % se sienten preparadas psicológicamente para el parto.

La *entrevista* realizada a la docente tuvo los siguientes objetivos: - Comprobar la preparación de la docente para desarrollar el programa de Gimnasia con la embarazada.

- Constatar las actividades que se desarrollan en las clases con las embarazadas que permiten la preparación tanto física como psicológica para el parto.
- Comprobar si se planifican actividades de instrucción a la embarazada sobre el desarrollo psicomotor del niño de 0 – 1 año.

El tipo de entrevista utilizada fue *estandarizada o entrevista cuestionario*, de forma individual con un grupo de preguntas (abiertas y semicerradas), estructuradas siguiendo un orden lógico y dirigidas a aspectos específicos.

En el análisis de las respuestas dadas por la docente se pudo constatar:

- La docente tiene conocimientos, pero no domina muy bien el programa (primera vez que lo imparte), necesita autoprepararse con otros profesores de experiencia.
- Realiza con las embarazadas solo las actividades que se orientan en el programa.
- No siempre fundamenta suficientemente la importancia del ejercicio que debe realizar la embarazada.
- No siempre trabaja la esfera psicológica en las embarazadas, realmente no sabe muy bien como hacerlo.
- No realiza con las embarazadas actividades relacionadas con el desarrollo psicomotor del niño de 0 -1 año.

Se aplicó un *estudio documental* con el objetivo de obtener información sobre la documentación necesaria para impartir el programa de Gimnasia con la embarazada en el consultorio número siete del Consejo Popular Torriente. Este estudio arrojó los siguientes resultados:

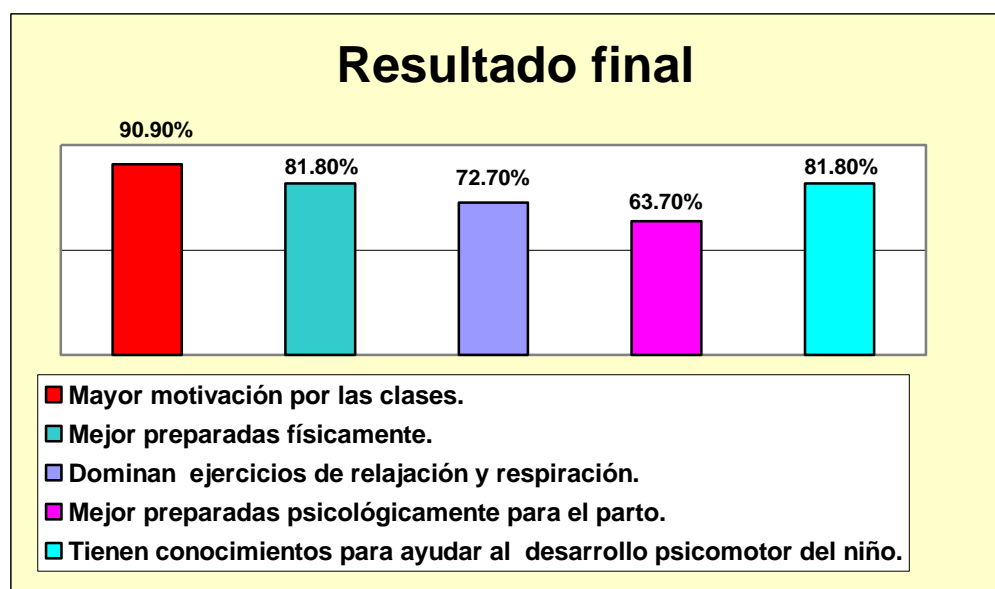
- El programa de Gimnasia para la embarazada está estructurado con los objetivos generales, tipos de ejercicios que puede realizar la embarazada, indicaciones metodológicas de cómo realizarlos, una explicación muy sencilla sobre la importancia de los ejercicios respiratorios y los de relajación, una explicación no muy amplia sobre cambios anatomofisiológicos que tienen lugar en la embarazada, algunos aspectos metodológicos para el docente impartir las clases y ejemplo de medios para que las

embarazadas realicen los ejercicios. La bibliografía para la autopreparación de la docente es obtenida por esfuerzo propio.

Resultados de la preparación psicoprofiláctica de la embarazada.

El tiempo de aplicación de las actividades aún no es suficiente para realizar una valoración definitiva de los resultados, pero sí se pueden constatar como logros:

- El 90,9 % de las embarazadas se sienten motivadas para asistir a las clases de Gimnasia.
- El 81,8 % plantean sentirse mejor preparadas físicamente para el parto.
- El 72,7% plantean haber aprendido a relajarse.
- El 63,7 % consideran sentirse mejor preparadas psicológicamente para el parto.
- El 81,8 % plantean tener conocimientos de cómo pueden contribuir al desarrollo psicomotor de su hijo después de nacido hasta el primer año de vida.



Valorando los resultados, se ha cumplido el objetivo propuesto por la autora de elevar la preparación psicoprofiláctica de las gestantes, del consultorio número siete del Consejo Popular Torriente, para enfrentar el embarazo, el momento del parto y la

atención al niño de 0 - 1 año, aunque no en un 100%, pues algunas actividades no se han logrado con la calidad necesaria, por distintos factores, algunas embarazadas no pudieron asistir a todas las actividades, pero nunca por falta de motivación.

CONCLUSIONES

1. Las actividades que propone la autora, están sustentadas en los presupuestos teóricos acerca de la preparación psicoprofiláctica de la embarazada para el parto,
2. El diagnóstico aplicado refleja que a pesar de los esfuerzos realizados, existen deficiencias en la aplicación del programa de Gimnasia de la embarazada en el consultorio número siete del Consejo Popular Torriente.
3. Las actividades que se proponen cumplen con las exigencias didácticas para contribuir a la preparación psicoprofiláctica de la embarazada para el parto y la atención al niño de 0 -1 año.
4. La aplicación de las actividades propuestas por la investigadora han contribuido a elevar la preparación psicoprofiláctica de las embarazadas para el parto y la atención al niño de 0 -1 año, en el consultorio número siete del Consejo Popular Torriente.

RECOMENDACIONES

- 1- Hacer extensiva la experiencia a otros consultorios del Consejo Popular Torriente.
- 2- Hacer extensiva la experiencia a otros docentes que imparten el programa de Gimnasia para la Embarazada.
- 3- Seguir profundizando en la preparación psicoprofiláctica de la embarazada para el parto y la atención al niño de 0 -1 año.

BIBLIOGRAFIA

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DE CUBA. La Habana, 1998.

ESTÉVEZ CULLELL, MIGDALIA Y OTROS. La investigación científica en la actividad física: su metodología. La Habana: Ed. Deportes, 2004.

FARIÑAS LEÓN, GLORIA. Psicología y Sociedad un estudio sobre el desarrollo humano. La Habana: Ed. Félix Varela, 2007.

FERNÁNDEZ NIEVES YAMILA. Prevención de las Necesidades Educativas Especiales (NEE). La Habana: Ed. Deporte, 2007.

FLEITAS DÍAS ISABEL Y OTROS. Teoría y Práctica general de la Gimnasia. La Habana 2003, p. 90.

HERNÁNDEZ CORVO ROBERTO. Movimiento infantil, La Habana: Ed, Deporte, 2005.

HERNÁNDEZ JORGE L. Y OTROS. Biología 3 Noveno grado. La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1991.

HERNÁNDEZ SAMPIER, ROBERTO. Metodología de la Investigación, Tomo I, La Habana: Ed. Félix Varela, 2004.

IBARRA MUSTELIER, LOURDES MARÍA. Psicología y educación: una relación necesaria. La Habana: Editorial Félix Varela, 2007.

LÓPEZ RODRÍGUEZ, ALEJANDRO. La Educación Física más Educación que Física. La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2006.

MARTÍNEZ DE OSADA Y GUANERA, JUAN A. Evolución y Desarrollo del Deporte. La Habana: Ed. Deportes, 2004.

MESA ANOCETO, C. MAGDA. Asesoría Estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana: Ed. José Martí, 2006.

NAVARRO ENG DALIA. Gimnasia para la embarazada. En soporte digital.

PÉREZ RODRÍGUEZ, GASTÓN Y OTROS. Metodología de la investigación educacional. 1ra parte. La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1996.

REEDER SHARON J. Y OTROS. Enfermería Materno infantil. La Habana: Ed, Pueblo y Educación, 1981.

SÁNCHEZ ACOSTA, M. E. y GONZÁLEZ GARCÍA, MATILDE. Psicología General y del Desarrollo. La Habana: Ed. Deportes, 2004.