



Actualidades Investigativas en Educación

Revista Electrónica publicada por el
Instituto de Investigación en Educación
Universidad de Costa Rica
ISSN 1409-4703
<http://revista.inie.ucr.ac.cr>
COSTA RICA

**EDUCACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, SOCIAL Y
ESPIRITUAL DE LA MUJER EMBARAZADA**
EDUCATION OF EMOTIONAL, SOCIAL AND SPIRITUAL INTELLIGENCE OF THE
PREGNANT WOMAN

Volumen 8, Número 1
pp. 1-29

Este número se publicó el 30 de abril 2008

Sonia Carballo Vargas

La revista está indexada en los directorios:

[LATINDEX](#), [REDALYC](#), [IRESIE](#), [CLASE](#), [DIALNET](#), [DOAJ](#), [E-REVIST@S](#),

La revista está incluida en los sitios:

[REDIE](#), [RINACE](#), [OEI](#), [MAESTROTECA](#), [HUASCARAN](#)

Los contenidos de este artículo están bajo una licencia [Creative Commons](#)



EDUCACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, SOCIAL Y ESPIRITUAL DE LA MUJER EMBARAZADA

EDUCATION OF EMOTIONAL, SOCIAL AND SPIRITUAL INTELLIGENCE OF THE PREGNANT WOMAN

Sonia Carballo Vargas¹

"Es una época de meditación, cambios y plenitud; de euforias, pero también de temores. Una época en que la mujer se enfrenta a las nociones preconcebidas de una sociedad que, hasta ahora y gracias al esfuerzo de las propias mujeres en todo el mundo, apenas empieza a reconocer el valor y el aporte de lo femenino".
Gioconda Belli (1997).

Resumen: La presente propuesta se basa en la investigación "La educación del niño y la niña menores de tres años. Un estudio sobre la percepción que tienen las madres acerca de manejo de límites con sus hijos e hijas", que se realizó durante el 2006 y el 2007 en el Instituto de Investigaciones en Educación de la Universidad de Costa Rica. Parte de la tarea consistió en analizar las percepciones de un grupo de mujeres sobre el embarazo que estaban viviendo. Los resultados obtenidos que se presentan se enmarcan dentro de este artículo, los cuales son el fundamento para la propuesta "Educar las habilidades de la inteligencia emocional de la mujer embarazada".

Palabras claves: EDUCACIÓN- INTELIGENCIA EMOCIONAL- MUJERES EMBARAZADAS.

Abstract: The present proposal is based on the research paper "The education of children below age 3. A study on mothers' perception on handling limits with their children", written during 2006 and 2007 at Instituto de Investigaciones en Educación (Institute of Research in Education) at Universidad de Costa Rica. Part of the research work dealt with the analysis of a group of women's perceptions during pregnancy. The results are presented within this article; as a basis for the proposal "Educating the skills of emotional intelligence in pregnant women".

Keywords: EDUCATION-EMOTIONAL INTELLIGENCE-PREGNANT WOMEN.

1. Introducción

Al educar a la mujer embarazada en cursos pre-parto y se abordan conocimientos anatómicos y biológicos sobre el proceso de embarazo, pero, muchas veces se olvida fortalecer en cada una de ellas una relación agradable comprometida consigo mismas, con sus emociones, con sus vínculos sociales y espirituales que le permitan fortalecer durante el proceso que vive.

¹ Profesora Catedrática de la Universidad de Costa Rica, Investigadora del Instituto de Investigación en Educación. Directora de la Escuela de Formación Docente de la Facultad de Educación de la Universidad de Costa Rica hasta diciembre del 2007. Tiene publicaciones en Revistas de Educación de la Universidad de Costa Rica y la Universidad Nacional.

Dirección electrónica: inie@ucr.ac.cr

Artículo recibido: 25 de enero, 2008

Aprobado: 28 de abril, 2008

Educar integralmente a la mujer embarazada es contribuir también a fortalecer su autoestima, su autocontrol, su automotivación, su empatía y sus relaciones sociales y espirituales que establezca con ella misma y con las demás personas, incluyendo a la persona que está en su interior.

La vida emocional de la madre es la vida emocional del hijo o de la hija que la habitan. Sus habilidades cognoscitivas, emocionales, sociales y espirituales fortalecidas la sitúan en un plano de ser una verdadera protagonista y no una simple espectadora del proceso que vive durante su embarazo. Los resultados de la investigación que se realizó sobre las percepciones de un grupo de mujeres sobre el embarazo que estaban viviendo, da pie a la propuesta que se presenta para educar la inteligencia emocional, social y espiritual de la mujer embarazada.

Bowlby, citado por Goleman (2006), expresa que todos los seres humanos, de la cuna a la sepultura, son más felices cuando la vida les ofrece una serie de viales –largos o cortos– desde una base segura. Si se logra proporcionar a la mujer embarazada estrategias para que ubique y construya su base segura, encontrará dentro de sí y en personas claves de su entorno, la contención necesaria cuando la necesite y sus esfuerzos para afrontar los retos y desafíos de su desarrollo como mujer embarazada serán más libres y seguros. La base segura la dispondrá para acoger las oportunidades que la vida le brinde y establecer con el hijo o la hija que la habita una relación auténtica, comprometida y consciente de su cotidianidad.

2. Desarrollo del niño o de la niña dentro del cuerpo de la mujer

La investigadora, comparte con otras muchas personas que se es ser humano desde la concepción. Por lo tanto, se considera acertada la posición de los chinos que celebran el cumpleaños de una persona en la fecha estimada de su concepción y no en la fecha de su nacimiento (Papalia y otros, 2004).

El desarrollo humano es tan complejo que su estudio requiere el aporte de diversos especialistas: psicólogos, biólogos, educadores, sociólogos, antropólogos, historiadores, filósofos, médicos y psiquiatras para señalar algunos. El desarrollo humano es el resultado de un conjunto de variables hereditarias y ambientales que interaccionan mediante el proceso conocido como transacción (Bee, 1987).

Mediante la transacción el ambiente influye en el desarrollo de la persona y esta a su vez sobre él. Las relaciones que cada ser humano establece con el mundo que le rodea son una intrincada red de influencias mutuas y el resultado es más que la suma de sus

partes. La persona inicia el proceso de desarrollo desde la concepción en forma continua durante toda la vida y el proceso se denomina científicamente desarrollo del ciclo vital. Paul B, Baltes (1987), Baltes, Lindenberger y Staudinger (1998, citados por Papalia y otras, 2004) consideran los siguientes principios claves que ilustran el continuo del desarrollo del ciclo vital:

- El desarrollo es vitalicio: cada período del desarrollo tiene su propio valor y características particulares y está influenciado por las experiencias pasadas y acontecimientos futuros.
- El desarrollo depende de la historia y del contexto: cada persona está influenciada e influye a su vez en los acontecimientos históricos y sociales con los cuales convive. El tiempo y el lugar con sus condiciones o circunstancias establecen transacciones con el ser humano y se influyen mutuamente.
- El desarrollo es multidimensional y multidireccional: a lo largo del desarrollo del ciclo vital se da un equilibrio entre crecimientos y deterioro. La persona tiende a maximizar ganancias y a minimizar sus pérdidas aprendiendo a manejarlas o a compensarlas. Los niños y las niñas crecen en dirección ascendente tanto en tamaño como en capacidades y mientras ganan habilidades en un área de desarrollo, pueden disminuir sus capacidades en otra y en grados variables.
- El desarrollo es flexible o plástico. El desempeño del ser humano en diferentes acciones es elástico. Muchas de sus capacidades, tales como la memoria, la fuerza y la resistencia pueden mejorar significativamente con la educación en diversos momentos del ciclo vital. Sin embargo el potencial para el cambio siempre tiene límites.

El desarrollo de un ser humano dentro del útero de su madre vive una historia maravillosa, que llena de asombro y sorpresa a quien la estudia. En un contexto histórico cultural en que algunas veces se niega la posibilidad de realización personal de la mujer embarazada, aquella que decida voluntaria y responsablemente asumir traer un hijo y/o una hija a este mundo, debe sentirse como una diosa de la fertilidad: desafiante y orgullosa, realizada como persona.

Los misterios del desarrollo intrauterino se develan cada día más, gracias a los avances de la neurociencia y la imagenología. Las cámaras, las grabadoras y las computadoras permiten a los investigadores explorar las expresiones faciales infantiles, los movimientos y acomodados del niño o de la niña dentro del útero, en busca de signos tempranos de emociones y de comportamientos que permitan analizar como se comunican la

madre y el hijo o la hija durante el período prenatal. Los sensibles instrumentos que miden los movimientos oculares, la frecuencia cardiaca, la presión sanguínea, la tensión muscular y otros signos vitales del ser humano en gestación, están revelando intrincadas conexiones entre las funciones biológicas, las psicológicas y las sociales. Estos avances unidos a los progresos en el estudio del genoma humano dan base a la humanidad permiten a los científicos valorar con mayor precisión cómo influye la herencia y cómo influye (la experiencia) en el desarrollo humano y brindar una atención prenatal temprana y de alta calidad que reduzca los riesgos para la madre e hijo o hija...

Las primeras horas, los primeros días de embarazo, son misteriosos. Dentro del cuerpo de la madre, el óvulo y el espermatozoide se fusionan y una hora después de esta fertilización, el cigoto entra en una rápida de división y duplicación celular mientras inicia su viaje de 3 ó 4 días por la trompa de falopio hasta albergarse en el útero. Del momento de la concepción a las dos semanas se le conoce como etapa germinal y desde el inicio de la vida el entorno del nuevo ser será por nueve meses aproximadamente en el cuerpo de la madre. Un vínculo invisible se empieza a formar y juntos(as) viven toda una odisea de vida muy particular, única. Todo aquello que afecte el bienestar físico o emocional de la mujer afecta y altera el entorno y el desarrollo de la criatura concebida, que busca protección en los suaves pliegues del útero materno.

El Dr. Jérôme Lejeune (1926-1994) reconocido genetista y luchador incansable contra los ataques a la vida humana nacida y por nacer describe así el desarrollo intrauterino:

Desde el momento de la concepción el nuevo ser humano posee toda la información genética que determina sus características físicas, tales como el color de pelo, el sexo, la estructura ósea, etc. Sólo necesitará tiempo, alimentación y un ambiente adecuado para su crecimiento y desarrollo. Su corazón comienza a latir entre los 18 y 25 días; la base del sistema nervioso se establece alrededor de los 20 días; a los 42 días el esqueleto está completo y hay reflejos, y a los 45 días se pueden registrar los impulsos eléctricos de su cerebro. Toda esta información se encuentra albergada en los genes, en una especie de cinta que llamamos ADN (ácido dexoxirribonucleico), la cual es una molécula larga, en donde se encuentran todos los datos que delinearán a la futura persona. La cinta que se encuentra dentro del espermatozoide mide un metro de longitud dividido en 23 segmentos iguales o cromosomas; lo mismo ocurre en el ovocito. Así en la concepción nos encontramos ante una nueva célula, de 46 cromosomas y con una cadena de ADN de dos metros de longitud, en donde está codificado todo lo referente al nuevo ser humano. Obviamente, en este primer

estadio, la materia es sólo materia, pero posee información propiamente humana, que anima al desarrollo del nuevo ser.

De esta forma, dicha materia no puede ser otra cosa que un nuevo ser humano, al cual se le deben reconocer todos los derechos que le son inherentes. (Pensar que el niño recién concebido no es humano, o seguir posturas como la que dice que la concepción se da al día 14, es algo que va en contra de lo que nos dice la biogenética y la ciencia actual, en todos sus campos.") (<http://www.vidahumana.org>, abril, 2005)

Lejeume, (1977) afirma que este ser en período germinal a los 7 días después de la fecundación mide milímetro y medio y emite un mensaje químico que fuerza a la madre a conservarlo. A los 20 días es tan grande como un grano de trigo y su corazón comienza a palpar. En el primer mes, a los quince días de la fecundación, el niño y la niña tienen ya los miembros esbozados. Al final de la etapa (embrionaria) que va de la segunda a la octava semana, el embrión mide tres centímetros de la cabeza a las caderas y todos los órganos de su cuerpo ya están presentes. Tiene brazos, tiene dedos formados y hasta las líneas de las manos trazadas. Todavía falta varias semanas antes de que el embarazo se note exteriormente, pero el organismo de la madre ya ha experimentado cambios importantes. Es tan pequeño que cabe en una cáscara de nuez. Entre los dos meses y medio y los tres meses, más o menos las huellas digitales del niño y/o la niña, están ya dibujadas y lo acompañarán a lo largo de su vida. A los tres meses el feto es capaz de cerrar los ojos, de cerrar los puños. Traga gran cantidad de líquido amniótico, que suele producirles hipo y sus movimientos son sentidos por las madres.

La cinta de video "Historia de un bebé", producida por Discovery Health, del año 2002, es una cinta clara y amena que presenta evidencias relevantes y actualizadas sobre el desarrollo intrauterino. De ellas se sistematizan los siguientes conocimientos:

- El útero va variando de tamaño, primero es como una naranja de grande, luego como un melón y por último su tamaño es similar a una sandía. Pasa de ser un órgano pélvico a ser un órgano abdominal. Ya el concepto de maternidad deja de ser abstracto para la mujer y toma conciencia cada día de la serie de cambios físicos, emocionales y sociales que está viviendo.
- A nivel físico, las sustancias que dañan a la madre, dañan al ser en desarrollo y la adaptación de su comportamiento busca ahora crear un ambiente saludable para ambos: Nuevos hábitos en el comer, en el dormir, en el trabajo, en la recreación y en ejercicios físicos.

- Emocionalmente la alegría y la ansiedad se mezclan ante los desafíos y sentimientos que despierta la maternidad. Es un hecho, que las expectativas sociales que giran entorno a la mujer embarazada van a repercutir en su proyecto de vida. Los eventos de su vida van cambiando y se agilizan procesos asimilar-adaptar y equilibrar, en busca de aprender a vivir con (los cambios de algo más que su cuerpo habitado).
- Los niños y las niñas son habitantes activos dentro del vientre de la madre y ya a las 24 semanas, este ser humano se ejercita en forma más frecuente y más intensa dentro del útero. Todos los días dará señales de vida al estirarse, al golpear y al patear anunciando su existencia, casi siempre cuando la madre está sentada tranquilamente o cuando quiere dormir. Es ante todo, durante el embarazo, cuando la mujer debe respetar las necesidades de su cuerpo y ser firme en no exigirse demasiado al sentir cansancio o somnolencia. Mantener su ritmo habitual de vida requiere ahora un esfuerzo adicional, que no debe sobrepasar.
- Alrededor de las 26 semanas el niño o la niña logra dar volteretas dentro del útero. Pesa unos 900 gramos y su tamaño es de 30 centímetros. La estructura de sus oídos se completa y empieza a distinguir ya no sólo ruidos, sino una sinfonía completa de sonidos: el latido del corazón y el fluir de la sangre por las venas de su madre, las vibraciones de su cuerpo, así como su voz. Su mundo se hace cada día más bullicioso pero son básicamente esos sonidos cotidianos y cercanos a él, los que lo tranquilizan.
- El cerebro de este ser humano sigue en su desarrollo un guión escrito en el código genético. Su estructura es muy dinámica y está en constante cambio. Se fortalecen y se eliminan conexiones neurológicas hasta organizar y activar filamentos de neuronas que preparan (a este ser humano en gestación) para pensar, razonar y tomar conciencia de sí mismo.
- El crecimiento de este niño o niña plantea cada día un desafío al cuerpo de la madre al abrirse campo entre sus órganos abdominales y pélvicos. Hay poco espacio allí. Las hormonas del embarazo contribuyen a que los pulmones de la madre trabajen con mayor eficacia e incorporen un 40% más de oxígeno a la sangre, para ella y el nuevo ser cuyos pulmones evolucionan hacia la madurez. Pero todavía no puede abandonar la seguridad del útero materno.
- A los siete meses de vida los movimientos y golpes del niño y/o de la niña dentro del útero se hacen más constantes, familiares y difíciles de soportar para la mujer, sin embargo ellos son el recordatorio constante de la nueva vida que hay en su interior.

- El octavo mes, 32 semanas de vida, es el de las múltiples pequeñas molestias que se acentúan en la mujer: dolores de espalda, mayor presión sobre su estómago, insomnio ante la dificultad de encontrar una posición cómoda y tranquila para dormir, calambres, hemorroides, tobillos hinchados, más presión sobre la vejiga. Estas y otras molestias una vez que nazca el niño o la niña desaparecerán.
- Aproximadamente entre los 8 y 9 meses de gestación la madre hace aún más esfuerzo físico por mantener su equilibrio con un vientre de dimensiones incómodas para desplazarse. Dentro del útero ya casi no queda espacio para estirarse y patear y la criatura se dispone a abandonar su medio "acuoso". Cada contracción uterina que siente la madre la empuja hacia la salida y sólo le queda esperar las señales químicas que desencadenan el trabajo de parto. (El niño o la niña) que está por nacer es quien desencadena e induce el parto: los músculos que se contraen y estiran junto con la presión sobre el bebé son los que producen los dolores de parto. Centenares de años de evolución culminan en este momento único.

Desde antes de nacer, la madre y las personas cercanas a ella, pueden potenciar el desarrollo mental y sensorial del niño o la niña en el útero. Dentro del útero -a partir del cuarto o quinto mes de gestación- el o ella perciben cambios de luz, escuchan, succionan sus dedos y reacciona de diversas maneras ante los cambios emocionales de su madre. Ella a su vez le envía constantes mensajes bioquímicos que contribuyen a moldear su manera de ser. Se ha descubierto que allí en el útero ese niño o esa niña pueden adquirir conocimientos y recordarlos después de nacer. Es por eso que los especialistas educan a las madres para que el proceso de estimulación se inicie en la etapa prenatal (Varela, 2002).

Explica Varela (2002) que el japonés Masaro Ibuka, dueño de la compañía Sony, comenzó a estimular a los fetos a través de la música y la poesía, con el objetivo de que estos niños y estas niñas aprendieran violín a edades tempranas, con el famoso método Suzuki. Los estudios de la psicóloga Beatriz Manrique, afirma Varela (2002), señalan que los niños y las niñas estimulados y estimuladas durante su desarrollo prenatal, al nacer se mostraron más alertas, independientes y relajados o relajadas. Así mismo, continúa esta autora, los niños estimulados y las niñas estimuladas desde el vientre materno, al nacer puntuaron alto en el coeficiente intelectual, presentaron un mejor desarrollo visual, auditivo y motor, tenían mayor capacidad de aprendizaje y manejan mejor las situaciones de estrés.

En Costa Rica se está comenzando a aplicar prácticas de crianza sistemáticas y conscientes que conlleven a un desarrollo óptimo a niños y niñas durante la etapa prenatal.

Estos esfuerzos aislados de madres que han tomado conciencia de la importancia de la estimulación al niño o a la niña en la etapa de desarrollo intrauterino son acciones que evidencian avances en la educación de sus hijos e hijas.

Entender desde el primer momento de la concepción que se tiene un niño o una niña en desarrollo dentro del útero, es indispensable para poder iniciar una comunicación eficaz con él o ella. Respetar las interacciones que plantea ser una mujer habitada, conlleva hacer los ajustes pertinentes para que corporal, emocional, social y espiritualmente la madre fije los límites que conscientemente su intelecto le indica. Durante aproximadamente nueve meses la vida de esta mujer tendrá un proyecto integrado al proyecto de vida de su hijo o hija y tendrá, más que nunca, la responsabilidad de vivir y amar por ambos.

Por más que se desee, es muy difícil que la mujer embarazada no altere su vivencia cotidiana. El proceso que vive amerita una reflexión, para atender y entender lo que su cuerpo le comunica. No está sola, dentro de ella hay alguien más, que poco a poco toma posesión de un espacio cada vez más amplio de ese cuerpo. Ese ser que con el tiempo será autónomo, es ahora una parte de ella misma.

Por todo lo anterior, en los inicios del siglo XXI, más que nunca se impone el derecho de la mujer a educarse. Es un derecho humano cuya vigencia refuerza y promueve los otros derechos. Una mujer educada, de manera formal o informal, es más sensible a luchar por sus derechos y por los de los niños y las niñas. Es una mujer con más posibilidades de tomar decisiones inteligentes, intelectual y emocionalmente. Será sensible a cuestiones de género y el respeto a la equidad, le permitirá estimular ambientes humanos cuyas interacciones se caractericen por la tolerancia a las divergencias y a la diversidad.

Las prácticas de crianza óptimas para niños y niñas, requieren ser aplicadas o supervisadas por mujeres educadas, que conocen su comunidad, su cultura y las redes de apoyo que se le brindan, para proporcionar al hijo o a la hija cuidados de salud y nutrición que se integren a una estimulación oportuna que fortalezca, en ellos o en ellas, habilidades cognitivas, sociales, emocionales y espirituales.

Los cambios físicos, psíquicos y sociales que vive la mujer embarazada, generan más o menos ansiedad en ella dependiendo del proceso social y cultural en que se educó, de su conocimiento sobre el proceso que está viviendo, de las características de su personalidad, de su coeficiente intelectual y su coeficiente emocional, de sus relaciones de convivencia dentro de la familia y la sociedad en general, de las presiones laborales, de las presiones económicas, de su salud física, de su deseo de querer o no tener a su hijo o hija. *"Todas estas múltiples circunstancias son las que influirán en la mujer para percibir en una sala de*

partos únicamente orina, heces y sangre o percibir que se está ante el milagro más grande de la vida, de amor profundo." (Brenes, 2002).

Rice (1997) ilustra como después del nacimiento pueden surgir en la mujer sentimientos que la llevan a sufrir grados variables de depresión posparto, que se caracterizan por sentimientos de tristeza, períodos de llanto, insomnio, irritabilidad y fatiga. Es claro que las múltiples circunstancias señaladas anteriormente, que caracterizan la vida de esa mujer unidas a la disminución de las hormonas (estrógenos y progesterona) desencadenan depresión y perturbación en ella. Otras investigaciones sugieren que esta depresión posparto está influida con la disminución en la actividad de la tiroides después del parto.

Aún la mujer más paciente, responsable y preparada para darle la bienvenida al recién nacido o la recién nacida, puede sentirse exhausta, preocupada y deprimida tanto del trabajo cotidiano que se debe asumir de ahora en adelante, como por los gastos económicos que afectan sus vidas. Es por eso que se hace necesario que la mujer busque ayuda complementaria que la apoye para convivir con este ser humano en la sociedad y poder fortalecer su autonomía, su autoestima, su autocontrol, su automotivación, sus habilidades sociales y espirituales.

3. Metodología

La percepción y sus implicaciones educativas

La percepción es un proceso básico en el desarrollo cognoscitivo y por medio de ella se recibe, se adquiere, se asimila y se utiliza el conocimiento (Jorgus, 1976).

Rodrigo, Rodríguez y Navarro (1993) plantean el modelo de las teorías implícitas, como una aproximación al conocimiento cotidiano. Dentro de ellas se considera la percepción como una representación organizada del conocimiento que genera teoría implícita. Esta teoría la construye individualmente cada persona y está influenciada por las experiencias culturales y por las interacciones sociales con las cuales convive. Es importante señalar que estos autores conciben la percepción como un objeto de estudio complejo y aunque se necesita esfuerzo e ingenio metodológico para apresar la valiosa información cualitativa que hay en ella y que se obtiene mediante entrevista, observaciones, estudios de campo, análisis de contenido, etc.

Desde los años 70, el estudio de las concepciones que tienen los padres y las madres sobre la infancia y la educación son uno de los temas más novedosos dentro de las interacciones familiares. Estas concepciones son de tal relevancia que permiten crear todo

un cuerpo normativo de prácticas de crianza y de principios éticos para la educación de niños y de niñas, su desarrollo, los factores que promueven sus cambios, y las posibilidades de estimulación oportuna, para citar algunas. Las mujeres no elijen al azar la forma en la cual se relacionan con su hijo o hija, sino que seleccionan entre todo un conjunto de posibilidades educativas que conocen y reflejan en ellas su propio modo de entender a su hijo o hija y sus necesidades socioculturales y educativas (Rodrigo, Rodríguez y Navarro, 1993).

Las percepciones de las mujeres sobre su proceso de embarazo aporta conocimientos para plantear propuestas pertinentes y mantener estrategias de intervención que se basen en su propia realidad, psicológica, social y espiritual que favorezca integralmente su propio desarrollo y el del hijo o de la hija que habita su cuerpo.

Tipo de Estudio

Los principios teóricos metodológicos que guían esta investigación son los propios del paradigma cualitativo. Por lo tanto, sin pretender hacer generalizaciones se realiza un primer acercamiento exploratorio mediante el método etnográfico. Se realizan entrevistas semiestructuradas, individuales y grupales para recoger con esta técnica las percepciones que cotidianamente tiene un grupo de mujeres embarazadas acerca del proceso de embarazo que está viviendo.

Según Taylor y Bodgan (1992) en la investigación cualitativa es importante lo que las personas expresen: sentimientos, percepciones, creencias, actitudes y reflexiones, porque todas estas expresiones permiten un acercamiento a la realidad que se investiga, para sistematizar esfuerzos y realizar una propuesta ajustada a ella.

Procedimiento metodológico

Revisión bibliográfica

Se realiza una extensa consulta a literatura especializada que de sustento teórico a la investigación, desde diversos aspectos. Asimismo se revisan los informes de estado de la niñez y la adolescencia a nivel nacional e internacional y se analiza el respeto a los derechos de la niñez costarricense, la relevancia de la educación temprana y oportuna de niños y niñas, la trascendencia de la educación de la mujer – madre y los tipos de familia que existen en Costa Rica.

El estado del arte sobre prácticas de crianza al educar a niños y a niñas costarricenses es un insumo importante para la investigación. Las bibliotecas de la Universidad Nacional y de la Universidad de Costa Rica, así como la biblioteca personal de la autora de esta

investigación son fuentes valiosas de consulta, que se enriquecieron con consultas a la red de Internet y con programas de televisión del canal Discovery Health Channel, versión en español.

Población seleccionada

La selección del grupo de 20 mujeres embarazadas que participan en este estudio se realizó a conveniencia de la investigadora visitó la oficina de la mujer de la Universidad de Costa Rica y se solicitó la colaboración de la persona que organiza y dirige los cursos de preparación para el parto, en convenio con la Caja Costarricense del Seguro Social. Este curso se impartió en la Biblioteca Carlos Monge Alfaro en cuatro horas de la tarde de un día a la semana

Técnica empleada

El día 9 de agosto del 2006, la investigadora se presentó al grupo de mujeres embarazadas del grupo seleccionado y explicó los alcances de la investigación. Luego cada una de las mujeres leyó y firmó el consentimiento informado y completó el cuestionario de la entrevista semiestructurada, con apoyo de la investigadora.

Terminado este proceso, con la técnica FODA, la investigadora realizó a este mismo grupo una entrevista grupal que también sirvió de insumo a la investigadora.

El cuestionario definitivo empleado en la investigación se sometió previamente a una fase exploratoria: la asistente de la investigadora y la investigadora investigaron a seis mujeres embarazadas y ese primer cuestionario inicial y las respuestas que se obtuvieron, fueron valorados por cinco expertas, profesoras de Educación Preescolar de la Escuela de Formación Docente de la Universidad de Costa Rica, con las observaciones recibidas, se construyó el cuestionario definitivo que se empleó en este grupo de veinte mujeres embarazadas.

Otra preparación previa para la investigadora importante, para afinar los detalles y apropiarse de la temática de la investigación, fue la elaboración que se realizó de un folleto titulado "Una nueva vida dentro de ella". El mismo fue publicado por el Instituto de Investigaciones en Educación de la Universidad de Costa Rica. La investigadora preparó con el apoyo de este folleto una Guía Didáctica y lo trabajó en al menos tres grupos de mujeres embarazadas que participaban en grupos de preparación para el parto, ajenos al grupo clave de la investigación. La clave de la guía didáctica es el ejemplo del FODA para realizar la

entrevista grupal y detectar, en esta fase exploratoria, las fortalezas, oportunidades, desafíos y amenazas con que percibe la mujer embarazada el proceso que vive.

Esta vivencia previa brinda a la investigadora más claridad para trabajar la entrevista grupal y entender la realidad a la que busca acercarse la investigación.

4. Análisis y comentario de los resultados

El presente apartado analiza y comenta los resultados de los cuestionarios de la entrevista semiestructurada que respondieron las mujeres embarazadas y de la entrevista al grupo de ellas, siguiendo la guía que proporcionan las preguntas más relevantes de los instrumentos (cuestionario y FODA).

Las veinte mujeres embarazadas que expresaron sus percepciones sobre el proceso de embarazo que viven en esa época, tienen edades comprendidas entre 18 años y 35 años. Además los meses de gestación de su hijo o hija dentro de ellas, está entre tres 3 meses y 9 meses.

Cotidianamente del proceso de embarazo enfrenta a toda mujer a un arcoiris de sentimiento, de emociones y de cambios biológicos, sociales y espirituales. Las percepciones de estas mujeres activan procesos mentales nutridos con información accesible. Esto les permite a ellas alcanzar un nivel adecuado de conciencia de su comportamiento que con pequeñas dosis de información puede guiar al cambio consciente en casos necesarios (Carrión, 2001), superando riesgos y mejorando su calidad de vida.

4.1 ¿Cómo percibe su embarazo?

En el cuadro número dos, se refleja la sistematización de las percepciones de las mujeres embarazadas del grupo ante la pregunta: ¿Cómo percibe su embarazo? o ¿Cómo siente su embarazo?

Cuadro # 2 ¿Cómo percibe su embarazo? o ¿Cómo siente su embarazo?	
Número de cuestionario	Frases expresadas por las mujeres embarazadas
1	Percibo una sensación muy especial. Muy dichosa y bendecida esperando un bebé.
2	Como una experiencia bonita porque tengo el apoyo de mi compañero (padre de mi hijo).

3	Mi embarazo ha sido una experiencia maravillosa. He estado muy saludable y me he sentido excelente. Esta experiencia me ha fortalecido en muchas áreas y me ha ayudado a reorganizar mis aspiraciones personales.
4	Como la experiencia más maravillosa que he tenido e mi vida. Me siento feliz, tranquila y me gusta mucho verme embarazada.
5	Es una experiencia única, a pesar de las dificultades de "ser madre soltera", "estudiante". Ha sido una bendición. Me siento muy contenta aunque a veces me agobia el futuro.
6	Lo siento normal, relajado, me he divertido mucho, tengo más tiempo para sentir mi estómago con movimientos.
7	Tranquilo, me siento muy positiva.
8	Llena de temores, al inicio, ahora ilusión y como un gran reto.
9	A sido un embarazo estable, sin dolores ni achaques, me he sentido muy llena de vida, sin cansancio, no se si será porque no trabajo y tengo que ejercitarme mucho.
10	Ha sido muy largo, he padecido muchos malestares y hasta ahora me siento más tranquilo y mejorado mi vínculo afectivo con mi bebé.
11	Bien, me siento bien y contenta y preocupada cuando surge algo que o está muy bien... Además me preocupo por algunas situaciones que no he arreglado para cuando nazca mi bebé (y mi novio) aunque estemos tan bien como pareja y el se preocupe tanto por mí.
12	Una experiencia muy bonita, me siento feliz y ansiosa por conocer a mi bebé pero a mismo tiempo me siento cansada.
13	Como lo más feliz que me ha pasado, es lo que siempre soñé, además Gracias a Dios ha sido un embarazo tranquilo y positivo, es la bendición más grande que Diosito me ha dado.
14	Me siento muy contenta porque Diosito me dio lo más lindo ser mamá; lo percibo muy contenta y emocionada gracias a Dios.
15	Es algo maravilloso. Al principio da un poco de susto, pero a medida que va avanzando me he sentido privilegiada y muy bendecida por Dios.
16	En lo personal me he sentido feliz, cuando el bebé empezó a moverse emocionada y con mucho miedo pero al mismo tiempo tranquila.
17	Me siento bien, no tengo preocupaciones, estoy contenta más porque mi familia me apoya.
18	Lo siento muy tranquilo y me siento muy tranquila. A pesar de haber pasado por algunas complicaciones. Siento que es un embarazo muy normal.
19	Aparte de los achaques y una que otra molestia me siento bien gracias a Dios y lo siento bien y normal hasta el momento lo único que me inquieta un poco que no siento que se mueva mucho o me ha crecido el estómago.
20	Normal, sin ningún problema ni inconveniente.

Estas mujeres perciben su embarazo con cierta euforia y con su visión puesta en grandes retos preconcebidos que irrumpen en su cuerpo, mente y espíritu. Reflejan una enorme gama de emociones y sentimientos: se sienten bendecidas, maravilladas, realizadas, privilegiadas, ilusionadas, impactadas y a la vez asustadas, preocupadas e intranquilas; alegres, pero a la vez llenas de temores, con sueños, llenas de esperanza y gratitud aunque cansadas en algunos casos. Como afirma R. Lemer, (s.f.), el mundo entero está en su cuerpo, múltiples tonalidades irrumpen en su espíritu.

Leer cada una de las expresiones escritas por estas mujeres embarazadas, ubica en una dimensión que sólo se habita al ser mujer y ser madre en esta sociedad que reconoce, a paso muy lento, el valor y los aportes de las mujeres. Esas expresiones son muy cálidas y transmiten su sentir de meditación ante los cambios que están viviendo y que si son conscientes de ellos, sentirán el poder que da tener una vida nueva dentro de ella y a la vez poder asumir con responsabilidad personal su salud física, emocional, social y espiritual. Pero, tomar conciencia de lo que cotidianamente ocurre en su proceso de embarazo, requiere, en la mayoría de las mujeres recibir educación sostenida, sistemática.

Estas veinte mujeres embarazadas de la muestra, están matriculadas en un curso de preparación para el embarazo y el parto que está finalizando. A la pregunta ¿Tiene conocimiento sobre el proceso de concepción, embarazo y parto?, diecinueve mujeres afirman que sí y una indica que tiene sólo algunos conocimientos. A la pregunta ¿Tiene conocimientos sobre la estimulación que se le puede dar al niño o a la niña durante el periodo prenatal?, dieciocho mujeres afirman que sí, una que no y otra que algunos.

Es un hecho que el conocimiento del proceso de concepción, embarazo y parto y el conocimiento sobre estimulación prenatal para el niño y la niña, son puntos en los cuales las mujeres embarazadas han recibido formación, tal y como se espera de un curso de preparación para el parto. Ellas voluntariamente asisten al curso con compromiso y con deseos de ampliar cada día más sus conocimientos al respecto. Lo que sí es un hecho, es que estos cursos no incluyen dentro de ellos espacios para reflexionar sobre sus habilidades psicológicas, sociales, sociales y espirituales.

4.2 Percepción de los límites que se establecen.

Las mujeres embarazadas que participaron en el estudio perciben, que la criatura que las habita le permite hacer ciertas cosas y le impide otras, tal como se refleja en el cuadro número tres.

Cuadro # 3				
5. ¿Percibe que ese ser que está en su vientre le permite hacer ciertas cosas y le impide otras?				
Número de cuestionario	Sí	No	Cosas que le permite hacer	Cosas que no le permite hacer
1		X	Hasta el momento la bebé no me ha molestado para que lleve una vida normal.	Ninguna
2		X	Hacer todo los quehaceres del hogar.	Tener relación sexual coital. Algunos quehaceres del hogar debo hacer con más cuidado.
3	X		Continuar con mi vida cotidiana, mi vida en pareja se ha fortalecido y me da muchas gratificaciones.	Algunas actividades deportivas que anteriormente practicaba, caminar con velocidad o por ejemplo correr.
4		X	Tengo una vida normal, si evito cosas por decisión propia como alejarme de personas que están fumando, no consumir licor, ni comidas poco alimenticias, pero esto no es porque la bebé no me lo permita, sino porque yo o quiero exponer a la bebé a este tipo de cosas.	Ninguna
5	X		Me permite seguir con mis estudios. En realidad me permite hacer casi todo.	Tomar alcohol, fumar, salir a bares.
6	X		Me permite hacer mi vida normal mientras no tenga ninguna molestia en mi cuerpo.	Hacer esfuerzos, alzar pesado, caminar largas distancias.
7	X		Me permite seguir con mi vida normal pero con ciertos cuidados.	Hacer ejercicios fuertes, correr, dormir cómodamente.
8	X		Seguir trabajando, relaciones familiares y con amigos.	Hacer deportes, hacer viajes largos, dormir bien y aspecto sexual.
9	X		Puedo alimentarme normal, puedo dormir bien.	Poder dormir normal o sea me encanta dormir boca abajo. Me gusta bailar pero no lo hago por miedo a que me vallan a golpear.

10	X		Experimentar sentimientos nuevos, agradables como percibir una vida dentro de mí.	Ejercicios rigurosos, dormir bien, realizar viajes largos por tierra y por aire. Comer algunos alimentos que siempre me han gustado, peor que ahora me hacen daño o podrían afectar al bebé.
11	X		Mi vida es "casi normal", algo restringida.	Caminar mucho, viajar, escalar, montaña, excederme con la Universidad.
12	X		Me permite experimentar sensaciones nuevas, ser mamá, me permite pensar en lo mejor para él.	Seguir mis estudios por un tiempo.
13	X		Seguir una vida normal, trabajar, disfrutar.	Hacer ejercicios, bruscos. Tener una alimentación inadecuada. Consumir bebidas alcohólicas.
14		X	Hacer oficio en la casa y ayudar a mamá.	Limpiar la casa por el tamaño de la panza.
15	X		Me permite hacer mis actividades como trabajar, cantar, ir de paseo.	Hacer oficios del hogar.
16	X		Trabajar, dedicarme a las labores de mi casa, hacer ciertos ejercicios.	Bailar con mi pareja ciertos movimientos bruscos.
17	X		Las cosas de la casa como lavar, cocinar, limpiar.	Alzar peso.
18	X		Ahora me permite en su mayoría tener una vida normal.	Al principio los achaques me impidió seguir con mis estudios y ahora en algunas ocasiones me impide hacer ejercicios o movimientos debido a los dolores de espalda.
19	X		Casi la mayoría de todo lo que hacía antes.	Salir a bailar, pasear en bicicleta.
20	X		Todas menos en donde haya que hacer alguna fuerza o esfuerzo grande.	Alzar cosas pesadas, cierto tipo de ejercicio como saltar.

En términos generales, las percepciones que estas mujeres embarazadas expresan reflejan cierta "confusión" al decir si o no y al señalar comportamientos que su bebé les permite hacer y comportamientos que no les permite hacer, ahora que está dentro de ellas.

Afirman, algunas, que pueden continuar con su vida normal aún embarazadas. Sin embargo indican límites que les impone el ser que las habita.

Estas mujeres embarazadas expresan muy acertadamente que hay ciertos deportes que no pueden hacer. Asimismo consideran que tampoco pueden asumir ciertos quehaceres del hogar, continuar con sus estudios, bailar, tomar alcohol, fumar, salir a bares, viajar lejos, dormir bien, comer algunos alimentos, alzar peso, dormir boca abajo y hasta indican que la expresión de su sexualidad y su vida de pareja se ha visto afectada.

Es importante que la mujer reconozca los límites que su embarazo le impone. Su vida cambia y la ubica en una dimensión llena de cambios cotidianos, a los cuales se tiene que ir ajustando fortaleciendo sus habilidades cognitivas, emocionales, sociales y espirituales. La comunidad tiene que abrir espacios, en los cursos de preparación para que el parto -por ejemplo- para dialogar con ella sobre el giro que percibe está dando su vida, para que poco a poco, pero rápido, asuma la responsabilidad de tener calidad de vida, ella y su bebé, como personas de derecho fortaleciendo sus habilidades psicosociales y espirituales. La maternidad es una responsabilidad social y todas y todos debemos contribuir al bienestar integral de la mujer embarazada. Por esto es relevante que la mujer embarazada aprenda a buscar apoyo para continuar siendo ella misma ahora y después de que su embarazo concluya. Las redes de apoyo que le brinden una base segura le darán contención cuando la necesite y contribuirán a que no pierda su estabilidad emocional, social y espiritual.

Es pertinente también considerar los conocimientos que las mujeres embarazadas manejan sobre lo que pueden o no pueden hacer. Es un hecho, de que les falta información -por ejemplo- sobre la expresión de sexualidad durante el proceso de embarazo, sobre cómo mantener la armonía en su relación de pareja y sobre los deportes que favorecen su salud, sobre sus múltiples habilidades.

De acuerdo con Hidalgo y Chacón (2001) durante el embarazo el cuerpo de la mujer se altera y la imagen en el espejo aparece como otra, casi irreconocible, por lo cual la expresión de su sexualidad en el placer sexual y el erotismo se excluye. La mujer embarazada tiene dudas razonables respecto si puede o no tener respuesta sexual durante el embarazo. Sus cambios corporales, emocionales, sociales y espirituales la llevan en muchos casos a actuar en forma poco comunicativa consigo misma, con su pareja y con sus familiares y con el hijo o la hija que la habita.

La comunicación de la mujer embarazada con su propio cuerpo es una tarea laboriosa que implica conciencia plena, Paula Reeves (2001) afirma que cualquier mujer que decida conectarse con su propio cuerpo, cuenta con la intuición femenina. Con la intuición -sentido

común- la mujer percibe su estado físico, emocional, social y espiritual. En la información que recibe se combina su lógica mental y la sabiduría de cuerpo - mente consciente, despierto, auténtico, responsable e integrado. La intuición femenina guía a la mujer embarazada hacia la sabiduría de su cuerpo – mente y la guía a comunicarse integralmente con el ser humano que la habita.

La complejidad de relaciones cognitivas, emocionales, sociales y espirituales que fluyen dentro de la mujer embarazada, la lleva a transitar por nuevos caminos, a abordar nuevos retos y a revisar consciente y sistemáticamente que es ser mujer embarazada con derechos, habitada por un niño o una niña con derechos. Cada proceso de embarazo es único y no hay fórmula mágica para generalizar su abordaje y dar verdadera contención a la mujer embarazada.

4.3 Fortalezas, oportunidades, desafíos y amenazas.

Las mujeres embarazadas de este grupo después de completar el cuestionario respectivo se integran en un semicírculo para participar en la entrevista grupal mediante la estrategia pedagógica conocida como FODA. El diálogo que se inicia entre ellas y la investigadora gira en torno a las fortalezas, oportunidades, dificultades y amenazas que perciben en su embarazo. Durante el diálogo la investigadora en colaboración con la asistente de la investigación toman nota de lo que expresan las mujeres.

Compartir con este grupo de mujeres embarazadas un dialogo reflexivo en esta entrevista grupal semiestructurada, abrió a cada una de ellas la posibilidad de expresar sus propias percepciones sobre su embarazo y de percatarse de cómo siendo tan únicas en su situación existencial son a la vez tan iguales en la vivencia del proceso de embarazo.

4.3.1 Fortalezas

Con valentía y coraje unas pocas mujeres embarazadas inician el diálogo indicando las fortalezas que encuentran en su embarazo.

- "El embarazo me hace mujer".
- "Me chinean más".
- "Me siento más responsable y madura.
- "Pienso más en el otro".
- "Hay que cuidarse más y prepararse".

4.3.2 Oportunidades

Conforme el ambiente se humaniza y las personas todas se escuchan y no evalúan la realidad más complicada de cada una de ellas va aflorando y más mujeres se animan a desnudar su alma.

Ante la propuesta de la investigadora para que expresen las oportunidades que perciben en su actual embarazo las mujeres dan una serie de afirmaciones que giran sobre los lazos sociales emocionales y espirituales que se fortalecen al estar embarazadas:

- "Me dio la oportunidad de ser madre".
- "Me conozco más a mi misma".
- "Experimento algo nuevo".
- "Crezco como mujer".
- "Puedo soñar".
- "La familia se ha unido, no estoy sola".
- "Siento el apoyo de él".
- "Se ha fortalecido la relación con mi madre".
- "Se fortalecen los vínculos espirituales con Dios, con la familia y con la pareja".
- "Después del abandono siento fortaleza y apoyo".
- "Se abren otras puertas especialmente me siento más llena de Dios".

Se es ser humano, porque se nace en una sociedad, en la cual la persona construye su realidad y alcanza su plenitud en las relaciones de convivencia con sus semejantes. Las redes emocionales y socioculturales en las que se nutre el ser humano son cada vez más complejas y crean vínculos de diferente naturaleza y amplitud con los demás. Sacristán (2001), afirma que es a partir de ser cada uno como es, por las formas de estar y de sentir con y entre otros que se ejerce la libertad y la autonomía personal respecto a los demás. Por esto es importante rescatar que a las mujeres embarazadas, su embarazo les brinda oportunidades de fortalecer sus vínculos emocionales, sociales y espirituales consigo misma, con su hijo o hija y con otras personas de su entorno. Cabe ahora preguntarse ¿cuánta libertad y autonomía respecto a los demás permite el proceso de embarazo a la mujer?

4.3.3 Dificultades

En el siguiente momento, al dialogar sobre las dificultades y las amenazas que perciben en su embarazo donde las experiencias de las mujeres comienzan a arrojar luz para comprenderlas.

Las mujeres embarazadas perciben las siguientes dificultades que presenta su embarazo:

- "Dejé de escuchar".
- "Me echaron del trabajo por estar embarazada. Estoy reclamando mis derechos".
- "Económicamente no estoy muy bien, tengo cero entradas".
- "No me dan trabajo".
- "No puedo practicar ningún deporte".
- "No me permiten fumar ni tomar (ciertas actividades cotidianas no las puedo hacer igual o no las puedo hacer)".
- "Me siento mal con mis cambios físicos y emocionales".
- "No quiero verme gorda y la ropa no me queda, me cuesta encontrar ropa".
- "Mi apariencia a cambiado".
- "Me cuesta aceptar mi deformación corporal".

La libertad y la autonomía de las mujeres embarazadas están seriamente comprometidas, por su preñez. Su mundo cambia día a día junto con sus proyectos y deseos para bien o para mal.

Para el ser humano la comunicación, la negociación y la resolución de conflictos son elementos fundamentales en las relaciones sociales, emocionales y espirituales que establece consigo misma y con los otros. Solo abriendo espacios humanizados se permite que la mujer embarazada exprese en forma honesta y clara, sus percepciones. En estos ambientes libres donde no se critica, ni se juzga la mujer embarazada, clasifica asertivamente sus dificultades y busca estrategias para comportarse como persona de derechos que lucha por ellos. Para afrontar las dificultades que perciben las mujeres embarazadas ellas requieren compromiso de parte de las redes de apoyo que la sociedad tiene que brindar.

4.3.4 Amenazas

Las amenazas que perciben durante su embarazo estas mujeres constituyen un conjunto de afirmaciones a cada una de las cuales la investigadora aportó directamente

retroalimentación mediante el diálogo reflexivo y palabras empáticas que contribuían a dar luces en su orientación.

Las amenazas expresadas por las participantes son:

- "Percibirme como madre adolescente".
- "Saber que él (padre del niño) me dejó y se va casar".
- "Siento una gran presión social".
- "Perdí mi tranquilidad con este nuevo embarazo, yo tuve una pérdida de bebé antes de este".
- "Temor ante el parto ¿cómo será?".
- "Conflicto psicológico, pérdida de mi independencia".
- "Inquietud".
- "Miedo momentáneo, la incertidumbre".
- "No quiero descuidar al bebé, pero no se con quien dejarlo para ir al trabajo".
- "Siento culpa por que no voy a estar con mi bebé siempre, yo trabajo".
- "Es un gran sacrificio no dejar de trabajar para cuidad a este bebé".
- "Pierdo mi independencia".

Estas percepciones amenazadoras que tienen las mujeres embarazadas están impregnadas de culpa, de mitos, prejuicios y tabúes culturales. Son las percepciones que la sociedad trata de acallar e invisibilizar en aras de visualizar únicamente los aspectos positivos del embarazo, evadiendo así responsabilidades. El proceso de embarazo violenta las libertades de las mujeres y las hace perder su autonomía personal en la relación consigo misma y con los demás seres humanos. Por lo tanto, los cursos de preparación para el embarazo y para el parto tienen que enriquecerse con talleres dirigidos por personal competente que permita florecer en la mujer embarazada su inteligencia emocional, social y espiritual.

5. Propuesta: educación de la inteligencia emocional, espiritual y social de la mujer embarazada

La percepción que las mujeres embarazadas que participaron en la investigación expresan en la entrevista individual y en la grupal, arrojan una serie de claves que indican que durante el proceso de su embarazo la mujer necesita educarse no sólo en los procesos

anatómicos y fisiológicos que viven, sino también en su inteligencia emocional, espiritual y social:

- Se sienten bendecidas, maravilladas, realizadas, privilegiadas, ilusionadas, impactadas y a la vez asustadas, preocupadas e intranquilas; alegres, preocupadas, pero a la vez llenas de temores, con sueños llenos de esperanza y gratitud, aunque cansadas en algunos casos.
- Con cierta confusión perciben que el ser que está en su vientre les permite hacer ciertas cosas y le impide hacer otras. Algunas afirman que pueden continuar con su vida normal aún embarazadas.
- Las fortalezas, oportunidades, dificultades y amenazas que estas mujeres embarazadas perciben en su proceso de embarazo están impregnadas de culpa, de mitos, prejuicios y tabúes culturales.

El proceso de embarazo violenta la libertad de la mujer y la hace perder su autonomía personal en la relación consigo misma y con los demás seres humanos. Sin embargo socialmente acallar esta situación, sin la contención necesaria y se resalta únicamente los aspectos positivos del proceso de embarazo.

Al pertenecer estas mujeres de la investigación a un grupo que recibe el curso de preparación para el parto, que está en su penúltima sesión –por la educación recibida en él– consideran que si conocen los aspectos anatómicos y fisiológicos de la concepción, el embarazo y el parto. Mas estos cambios cotidianos que ellas viven durante el proceso de embarazo repercuten en su inteligencia emocional, social y espiritual, y es necesario educarlas en esta dimensión para sus habilidades emocionales, sociales y espirituales les permitan establecer una comunicación más efectiva consigo misma, con su pareja, si la tiene, con su familia, con el padre de su hijo o hija y con este ser que está dentro de ella.

De acuerdo con Goleman (2003) los avances que desde 1998 aporta la neurociencia al enfatizar la plasticidad cerebral, permite afirmar que una educación sistemática, proporciona a la mujer embarazada experiencias que modifican de continuo su cerebro, a través del establecimiento de nuevas conexiones neuronales y mediante la creación de nuevas neuronas. Los estudios realizados en este sentido con personas que sobresalen en un amplio espectro de habilidades, evidencian el poder de las experiencias en el cerebro, la mente y el cuerpo.

En el cerebro con los aprendizajes se van provocando cambios neurológicos necesarios para mejorar el desempeño. El florecimiento humano - eudaimonia, según San Agustín - se puede lograr, afirma Goleman (2003) mediante tres técnicas:

-Aprendiendo a desarrollar la sensibilidad hacia los signos sutiles de las emociones que se ponen de relieve en los rostros, las voces y los gestos de las personas.

-Aprendiendo a prestar atención a las sensaciones internas que acompañan a las emociones, para aumentar así la conciencia a la aparición de la emoción (autoconciencia) y,

-Aprendiendo a revisar ciertos conflictos emocionales con la ayuda de una persona significativa, que sea capaz de ayudar a comprender mejor el proceso de los mismos y a ensayar maneras de afrontarlos.

Estas habilidades emocionales, sociales y espirituales sistemáticamente trabajadas – educadas- permiten a la mujer embarazada poder influir en sus pensamientos, en sus sentimientos y en sus actuaciones y ser persona fuerte, de bajo riesgo, desarrollando un yo sano, reflejo de una adecuada salud emocional.

La vida emocional, social y espiritual de la mujer embarazada sana, consciente de lo que siente y piensa, la orientan a planificar y reflexionar sobre sus vivencias presentes y futuras y las de su hijo o hija que la habitan, con perspectivas llenas de esperanzas y sueños ajustados a la realidad.

Los sentimientos -todos- son señales que informan sobre una misma y sobre las demás personas. Todos los sentimientos están bien, los comportamientos son los que pueden estar mal o bien (Goleman, 2003). Familiarizarse con ellos y educar las habilidades para autocontrolarse contribuyen a la autorregulación.

El embarazo es un proceso gobernado secretamente por su propia lógica, porque así lo determinó el Creador. Es un caos de magia y sorpresas que despierta en cada mujer un arcoiris de sentimientos y emociones. Al educar sistemáticamente sobre la inteligencia emocional, espiritual y social, el aprendizaje le permite a la mujer embarazada clarificar el encuentro con ella misma y actuar armoniosamente con las demás personas, Margery (2006) reflexiona en su libro "El viaje" sobre el aprendizaje, los logros y los desafíos y plantea las siguientes afirmaciones que son valiosas en el proceso de florecimiento de la mujer durante su embarazo:

-...hay que saber distinguir cuando lo apropiado es ajustarse con suavidad a las condiciones cambiantes y cuándo la situación demanda cambiar drásticamente. El oponente somos nosotras mismas nuestra incapacidad para reaccionar de la mejor manera.

-...ante el cambio, se debe estar atenta a lo interno y a lo externo y considerar con seriedad la necesidad de abandonar las estrategias tradicionales, e intentar soluciones radicales y nuevas.

-...hay que creer profundamente en lo que se está haciendo...En ocasiones la vida da lecciones y otras veces da la oportunidad de aprender de ellas.

-...el miedo es un gran movilizador: en exceso paraliza y su ausencia empuja al adormecimiento. Una dosis adecuada de miedo pone en movimiento los mecanismos que hacen a las personas dar lo mejor de sí.

-...hay que tener muy claro lo que se quiere y agudizar los sentidos a las señales que van apareciendo, obligándonos a una autoevaluación permanente, para saber si se va o no en dirección correcta.

-...no hay fracasos, sólo aprendizaje. Creer en límites frena, porque algunos son reales y otros los fabricamos nosotros mismos o nosotras mismas.

La mujer embarazada debe valorar su capacidad de aprender a aprender, de aprender a ser, de aprender a compartir, de aprender a vivir con fe y esperanza. Para fortalecer sus logros tiene que reconocer que la elección de ejercer la conciencia de pensar, sentir y ver el mundo a través de los propios ojos es el acto básico de congruencia, donde ella es la que ve, percibe y acepta y decide. La autorregulación está en sus manos y la posibilidad de aprender de otras personas lo que la beneficie es su derecho.

En la relación con las demás personas, la manera en que se interactúa, puede ser una fuente de estrés. De acuerdo con Daniel Gil'Adi (2000), el educarse para tener habilidades asertivas en esas relaciones es una forma no sólo de reducir el estrés, sino también de defender nuestros derechos legítimos, sin intimidar a los demás y sin dejar que los otros seres humanos nos intimiden. Es la habilidad de expresar nuestras emociones y sentimientos y de defender nuestros derechos e intereses, sin violar los de los demás. La asertividad da la posibilidad de:

- Expresar espontáneamente los gustos personales e intereses,
- Hablar sobre uno mismo sin cohibirse.
- Aceptar cumplidos cómodamente.
- Pedir aclaraciones cuando se hace necesario y
- Decir no. Simple y llanamente.

Actuar asertivamente, continúa Gil'Adi (2000) sirve para que la persona sea tratada con respeto, para que exprese sus deseos, opiniones y sentimientos, para que diga las propias prioridades y para que diga que no, sin sentirse culpable, y sin permitir ser manipulada.

Las habilidades espirituales le permitirán a la mujer embarazada construir y fortalecer sus razones para vivir mediante un sistema ético. Una orientación espiritual sana contribuye a

mejorar la vida del ser humano y fomenta el crecimiento de su capacidad de amar y de desarrollarse plenamente.

La fe juega un papel muy importante dentro de las habilidades espirituales. Como afirma Erik Fromm (1978), sin fe la persona se vuelve estéril, pierde toda la esperanza y le teme a la esencia de su ser.

Las habilidades espirituales se concretan por lo general, en una religión. Según Jourard y Landsman (1987), la religión ha proporcionado al ser humano, durante miles de años, razones para vivir cuando la existencia se hace difícil y además proporciona coraje para afrontar los retos que surjan. La religión proporciona pautas y valores para que los seres humanos vivamos con armonía. Así, la religión es una forma de ser y su orientación es saludable si mejora la calidad de vida y fomenta el desarrollo de uno mismo, la capacidad de amar, de ser productivo y de ser creativo. La mujer embarazada al acercarse a su propia espiritualidad abre espacios para crecer en la fe y construir su paz interior.

Sue Patton Thoele (1996), en su libro "El coraje de ser tú misma" escribe: dentro de nuestro espíritu la fe es tan importante en la búsqueda del coraje de ser nosotras mismas como lo es lo físico, la salud, la estabilidad emocional y la claridad mental. La espiritualidad da paz y es un sentimiento creciente de conexión con Dios, da el deseo de expresar amor y de servir a los demás. La mujer embarazada, tiene que tomar conciencia de cuáles actividades alimentan su espiritualidad y disponer de tiempo diariamente, para alimentarla, pues la espiritualidad es como el agua, se necesita para sobrevivir.

La mujer embarazada debe ser educada para que sea ella misma en su relación consigo misma y con las demás personas sin transgredir sus derechos humanos ni los de los demás.

Si la mujer embarazada convive con una pareja, además de estudiar con su ginecólogo sus posibilidades de expresar la sexualidad en la respuesta sexual, tienen que recordar que para Massoni (1997) la sexualidad es la energía fundamental de la vida y que la respuesta sexual se puede dividir en el antes, en el durante y en el después. Desde antes, tiene que educarse conociendo investigaciones que le clarifiquen aspectos relevantes del placer masculino y femenino. El diálogo sexual y un ambiente sin inhibiciones le permitirá a la pareja aprender cómo vibra él y cómo vibra ella, ampliando el espectro de erotización, para incrementar la excitación y estimularse ilimitadamente, sin pautas machistas, ni luchas de poder que entorpezcan la relación. Al expresar la sexualidad en la respuesta sexual, hay toda una magia en la cual, sentir es un logro, pero percibir y vibrar en el sentir del otro u otra, es un estado superior de conciencia.

Las habilidades cognitivas, emocionales, sociales y espirituales de la persona, su organización y funcionamiento biológico, interaccionan en forma integral desde la concepción con el ambiente sociocultural en el cual vive y permite construir patrones de comportamiento único en cada fase de su desarrollo, en cada época histórica y en cada sociedad en particular.

En concreto el conjunto de habilidades que integran la inteligencia emocional, la inteligencia social y la inteligencia espiritual son:

- Autoconocimiento
- Autocontrol
- Automotivación
- Empatía
- Relaciones de convivencia, cooperación y negociación con las demás personas
- Asumir responsabilidades con rendimiento de cuentas
- Sentir y asumir el libre albedrío
- Encontrarle sentido a la vida
- Confiar –con fe- en Dios dentro de una religión

Organizar, en sesiones de un taller, el educar estas habilidades para mujeres embarazadas, es un reto desafiante y placentero, que permitirá a la mujer embarazada ser mejor ser humano cada día. Más se deben recordar las siguientes palabras de Albercht (2006):

En esta época de inflación galopante de conocimientos y habilidades, la educación puede volverse obsoleta con gran rapidez. Por lo tanto, al construir procesos de enseñanza y de aprendizaje se necesitan nuevas formas de pensar y de visualizar los retos de los tiempos. No se puede responder a estos retos con las mismas estrategias de antes. Y solo con fe y esperanza en las propias posibilidades como ser humano pueden enfrentarse.

7. A manera de conclusión

Verdaderamente, el embarazo para muchas mujeres es una bendición y es una oportunidad para cumplir sueños, para realizarse como madre, para crecer como mujer y para trascender espiritualmente. En este momento histórico es una decisión valiente y trascendental. En la mayoría de las mujeres embarazadas se dan luchas internas y externas a nivel de tareas y aspiraciones que se truncan, a nivel de derechos humanos que se

violentan, de trabajos que se dejan de hacer, de parejas que se rompen y de retos económicos y culturales que se tienen que afrontar.

La sociedad tiene que entender la maternidad como un bien social y corresponsabilizarse para proteger y apoyar a la mujer embarazada que convive o no con el padre de la criatura que lleva en su vientre. La maternidad plantea una desigualdad entre el hombre y la mujer y la sociedad, todos y todas tenemos que construir redes de apoyo para las mujeres embarazadas como persona de derechos con un ser humano con derechos dentro de ella.

Se hace necesario además, que la mujer embarazada tenga tiempo para captar el lenguaje lleno de sabiduría de su cuerpo y que se comunique consigo misma con su hijo o hija que la habita y con las personas de su entorno. La extraordinaria tarea que asume su persona, requiere que los avances científicos y tecnológicos de esta época se pongan a su disposición. La mujer embarazada al aprender a fortalecer sus habilidades cognitivas, emocionales, sociales y espirituales abre espacios para construir conceptos claros, válidos. Si los conceptos no son erróneos, afirma Walter Riso (2006), y las experiencias personales se organizan alrededor de vivencias positivas que se adecuan a la realidad, se minimiza la vulnerabilidad de la persona, y se crea una protección a nivel de prevención primaria.

La educación de la inteligencia emocional, social y espiritual de la mujer embarazada, orienta el desarrollo integral de la persona –mujer embarazada – a nivel personal, social y espiritual. Al respecto Asensio y otros (2006) afirma que la educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente que potencia el desarrollo de habilidades personales, sociales y espirituales del ser humano con el objeto de capacitarlo para la vida y de aumentar así su bienestar personal y social.

El análisis, los comentarios y las conclusiones de los datos recogidos en la investigación base, reflejan una multiplicidad de realidades que no necesariamente la investigadora se esperaba. Ahora que la neurociencia comienza a mapear zonas del cerebro que regulan los impulsos emocionales y sociales del ser humano, las percepciones de las mujeres embarazadas sobre sí mismas y sobre el comportamiento de su hija o hijo son un valioso instrumento para que ellas reevalúen sus comportamientos a la luz del conocimiento y rediseñen sus percepciones para ver, sentir y actuar de tal forma que contribuyan a ser una guía valiosa en el desarrollo integral armonioso de ellas y de sus niños o niñas. Cada mujer embarazada se acerca a su proceso de una forma única, con toda la simplicidad y la complejidad que permite su estilo de vida. Al aprender a conocer y a fortalecer sus habilidades cognitivas, emocionales, sociales y espirituales, tomando un adecuado nivel de

conciencia de ellas y con dosis de información y de contención pertinente, adquiere la capacidad de construir una estructura real de ella misma dentro de su entorno sociocultural.

Ante estas reflexiones la propuesta lleva a solicitar que se incorporen en los cursos de preparación para el parto, la educación de la inteligencia emocional, social y espiritual de la mujer embarazada.

Referencias

- Albecht, Kart. (2006). **Inteligencia Social**. Colombia: Vergara.
- Asensio, José María y otros. (2006). **La vida emocional. Las emociones y la formación de la identidad humana**. España: Ariel.
- Bee, Helen y Mitchell, Sandra. (1987). **El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida**. México: Harla.
- Blanco, Sonia. (1993). **Camino al orgasmo**. Simon Schuster. Estados Unidos.
- Brenes, Ana María (2002, 28 de abril). Soy mamá, gracias a Dios. San José: (La Nación P.14 A).
- Carballo, Sonia. (2006). **Una nueva vida dentro de ella**. San José: Instituto de Investigaciones en Educación. Universidad de Costa Rica.
- Carrión, S. (2001). **Inteligencia emocional con P.N.L**. Madrid.: E.D.A.F.S.A.
- Fromm, Eric. (1978). **Tener o ser**. México: Fondo de Cultura Económica.
- Gil`Adi, Daniel. (2000). **Inteligencia emocional en la práctica**. Colombia: M^o Graw Hill.
- Goleman, Daniel. (2003). **Emociones destructivas**. Buenos Aires: Vergara.
- Goleman, Daniel. (2006). **Inteligencia social**. México D.F.: Planeta.
- Hidalgo, Roxana y Chacón, Laura. (2001). **Cuando la feminidad se trastoca en el espejo de la maternidad**. San José: Universidad de Costa Rica.
- [http:// www.vidahumana.org](http://www.vidahumana.org). Abril 2005.
- Jorgus, Roberth. (1976). **Percepción, proceso básico en el desarrollo cognoscitivo**. México: Trillas
- Jourard, Sidney y Landsman I. (1987). **La personalidad saludable**. México: Trillas
- Lejeume, Jérôme. (1997). **Abortar es matar...aunque el cadáver sea muy pequeño**. San José: Tiempo Actual: (5): 11-25
- Margery, Enrique. (2006). **El viaje**. San José: Norma.

- Masón, Reinaldo. (2000). **Sexo: energía fundamental de la vida**. México: Editorial Aguilar, Atea, Tayrus, Alfaguara S.A.
- Papalia, Diana y otras. (2004). **Desarrollo Humano**. Bogotá: Mc Graw- Hill.
- Patton, Sue. (1996). **El coraje de ser tú misma**. España: Selección E.D.A.F.
- Producción Discovery Health Channel. (2002). **Historia de un bebé**. Versión en español. Palmera Record.
- Reeves, Paula. (2001). **Intuición femenina. La sabiduría del cuerpo**. Barcelona: Javier Vergara.
- Rice, Phillip. (1997). **Desarrollo Humano. Estudio del ciclo vital**. México: Prentice-Hall Hispanoamérica, S. A.
- Riso, Walter. (2006). **Terapia cognitiva**. Bogota: Norma.
- Sacristán, Gimeno. (2001). **Educación y convivir en la cultura global**. Madrid: Morata, S.L.
- Taylor, Steven y Bodgan, Robert. (1992). **Introducción a los métodos cualitativos de investigación**. Barcelona, España:
- Vega, Isabel. (Compiladora) (2003). **Pareja y familia en la sociedad actual: ¿Nuevos significados y desafíos?** Instituto de Investigaciones Psicológicas. San José: Universidad de Costa Rica.