



Estimulación musical prenatal y bienestar psicológico materno: seguimiento prospectivo en mujeres del programa "Formadoras de vida"

**Prenatal musical stimulation and maternal psychological well-being: prospective follow-up in
women from the "Life Shapers" program**

Jorge Enrique Loera Castañeda
Universidad Pedagógica de Durango
dr.jorgeloera@gmail.com

Estimulación musical prenatal y bienestar psicológico materno: seguimiento prospectivo en mujeres del programa "Formadoras de vida"

Jorge Enrique Loera Castañeda
Universidad Pedagógica de Durango

La etapa prenatal representa un periodo clave para el bienestar emocional materno y el desarrollo temprano del vínculo madre-hijo, por lo que la implementación de estrategias psicoeducativas durante el embarazo resulta relevante en contextos formativos y de acompañamiento. El objetivo del presente estudio fue analizar los efectos de un programa de estimulación prenatal a través de la música en el bienestar psicológico, la ansiedad y la depresión en mujeres gestantes participantes del programa educativo "Formadoras de vida". Se desarrolló un estudio con diseño cuasi experimental con medición pre y post intervención sin grupo control, con seguimiento prospectivo de 34 mujeres embarazadas incorporadas de manera asincrónica en distintos trimestres de gestación. La intervención consistió en diez sesiones de estimulación musical de una hora y media de duración, complementadas con actividades para replicarse en el hogar, incluyendo escucha guiada, canto, vibración sonora, relajación y ejercicios de vínculo materno-fetal. Se aplicaron la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg antes y después del programa. Los resultados evidenciaron una disminución en los niveles de ansiedad y depresión, así como un incremento en el bienestar psicológico en los tres trimestres de gestación. Se concluye que la estimulación prenatal a través de la música constituye una estrategia psicoeducativa pertinente para el acompañamiento del embarazo, con potencial para fortalecer la salud emocional materna y enriquecer procesos educativos orientados al desarrollo integral y la formación para la maternidad

Palabras Claves: estimulación prenatal, educación prenatal, música y educación, bienestar psicológico, embarazo, intervención psicoeducativa, desarrollo materno

Introducción

El embarazo constituye una etapa de transformación biológica, emocional y social que influye de manera significativa en el bienestar psicológico de la mujer y en el establecimiento del vínculo temprano madre-hijo. En los últimos años, la investigación ha destacado la importancia de incorporar estrategias educativas y psicosociales durante la gestación como medio para fortalecer la salud mental materna y favorecer procesos de desarrollo integral desde etapas tempranas (World Health Organization, 2020; Shorey & Ng, 2021).

Desde una perspectiva educativa, la educación prenatal se concibe actualmente como un proceso formativo orientado no solo a la adquisición de información sobre el embarazo y el parto, sino también al desarrollo de competencias emocionales, habilidades de afrontamiento y construcción de la identidad materna (García-González et al., 2020; Rodríguez & Cárdenas, 2019). Estos enfoques integrales promueven experiencias de aprendizaje significativas que permiten a las gestantes participar activamente en su proceso de preparación para la maternidad.

En este marco, el uso de recursos artísticos y expresivos ha cobrado relevancia dentro de programas educativos y de acompañamiento prenatal, al favorecer la expresión emocional, la regulación afectiva y la construcción del vínculo materno-fetal (Fancourt & Finn, 2019; Ulloa et al., 2021). La música, en particular, ha sido reconocida como un recur-

so con potencial terapéutico y pedagógico, capaz de influir en procesos cognitivos, emocionales y relacionales durante el embarazo (Koelsch, 2018; Perkins et al., 2018).

Estudios recientes han documentado que la exposición musical durante la gestación se asocia con la disminución de síntomas de ansiedad y depresión, así como con el incremento del bienestar subjetivo y la percepción de conexión emocional con el hijo por nacer (Chang et al., 2015; Persico et al., 2017; Zhang et al., 2021). Asimismo, la integración de experiencias musicales en contextos educativos favorece la participación activa de las gestantes y la construcción de significados positivos en torno a la maternidad y el cuidado temprano (Daykin et al., 2018).

Desde la pedagogía del desarrollo humano, la música puede entenderse como un mediador educativo que facilita aprendizajes socioemocionales, promueve la introspección y fortalece procesos de regulación emocional, elementos clave en la formación para la parentalidad y en el bienestar psicológico durante el embarazo (Bisquerra & Hernández, 2017; Hallam, 2015). La implementación de programas que incorporen actividades musicales estructuradas permite articular salud, educación y desarrollo socioafectivo en el acompañamiento prenatal.

No obstante, a pesar del creciente interés en la estimulación prenatal y en el uso de la música como herramienta educativa, aún son limitados los estudios desarrollados en contextos

institucionales latinoamericanos que documenten su impacto en variables psicológicas y formativas durante la gestación (Ulloa et al., 2021). Generar evidencia empírica en estos entornos resulta fundamental para fortalecer el diseño de programas educativos orientados a la maternidad y al desarrollo infantil temprano.

En este sentido, el programa "Formadoras de vida", perteneciente al sistema CADI en el estado de Durango, integra acciones de acompañamiento prenatal con un enfoque educativo y de desarrollo humano, incorporando la estimulación a través de la música como parte de sus actividades formativas. La implementación sistemática de estas estrategias ofrece la oportunidad de analizar sus efectos en el bienestar psicológico materno y en la experiencia educativa del embarazo.

El objetivo del presente estudio fue analizar los efectos de un programa de estimulación prenatal a través de la música en el bienestar psicológico, la ansiedad y la depresión en mujeres gestantes participantes del programa educativo "Formadoras de vida", mediante un seguimiento prospectivo con evaluación pre y post intervención.

Método

Diseño del estudio

Se desarrolló una investigación con enfoque cuantitativo y diseño cuasi experimental de tipo pretest-postest sin grupo control, estrategia metodológica empleada con frecuencia en estudios educativos y psicosociales orientados a evaluar efectos de intervenciones en contextos naturales (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). El estudio se realizó mediante seguimiento prospectivo de mujeres embarazadas participantes en un programa institucional de acompañamiento prenatal.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 34 mujeres gestantes adscritas al programa educativo "Formadoras de vida", perteneciente al sistema CADI en el estado de Durango. La participación fue voluntaria y se obtuvo consentimiento informado previo a su incorporación al estudio.

Las gestantes se encontraban en distintos momentos del embarazo al inicio de la intervención: tres en el primer trimestre, veintidós en el segundo y nueve en el tercero. La integración al programa se realizó de manera asincrónica, conforme a los tiempos de incorporación institucional y al seguimiento individual de cada participante.

Instrumentos

Se realizó un registro inicial que incluyó datos somatométricos (peso y talla), información sociodemográfica (edad, escolaridad y domicilio) e historia clínica básica.

Para la evaluación de las variables psicológicas se emplearon los siguientes instrumentos:

- Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), diseñada para evaluar el bienestar subjetivo mediante cinco ítems con formato de respuesta tipo Likert, ampliamente utilizada y validada en población adulta (Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 2013).
- Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg, instrumento de cribado clínico utilizado para la detección de sintomatología ansiosa y depresiva en contextos comunitarios y de atención primaria (Goldberg et al., 1988; Montón et al., 1993).

Ambos instrumentos fueron aplicados en dos momentos: antes del inicio de la intervención y después de la participación en el programa de estimulación musical.

Intervención

El programa de estimulación prenatal a través de la música consistió en diez sesiones presenciales de una hora y media de duración, realizadas semanalmente en modalidad grupal dentro del contexto educativo institucional del sistema CADI. Paralelamente, se promovió la continuidad de las actividades en el hogar mediante ejercicios musicales guiados para su replicación.

Las sesiones incluyeron escucha musical dirigida, canto, ejercicios de vibración sonora, técnicas de relajación con apoyo musical y actividades orientadas al fortalecimiento del vínculo materno-fetal. Estas estrategias se desarrollaron con un enfoque psicoeducativo, priorizando la participación activa, la reflexión y la vivencia emocional de las gestantes.

Debido a la naturaleza institucional del programa, la incorporación de las participantes fue asincrónica; sin embargo, la evaluación se realizó considerando la participación en diez sesiones entre la primera y la segunda aplicación de los instrumentos.

Procedimiento

Se llevó a cabo una evaluación inicial (pretest) previa al inicio de la intervención, seguida de la implementación del programa de estimulación musical. Posteriormente, tras la participación en las diez sesiones programadas, se aplicó una segunda evaluación (postest) utilizando los mismos instrumentos.

El proceso se desarrolló en un contexto educativo y de acompañamiento prenatal, bajo condiciones de respeto, confidencialidad y voluntariedad.

Análisis de datos

Se realizó un análisis descriptivo comparativo de las mediciones pre y post intervención, calculando medias aritméticas (\bar{x}) por trimestre de gestación con el fin de identificar tendencias de cambio en los niveles de bienestar psicológico, ansiedad y depresión asociadas a la participación en el programa.

Consideraciones éticas

El estudio se desarrolló conforme a principios éticos de investigación con seres humanos, garantizando la participación voluntaria, la firma de consentimiento informado, la confidencialidad de la información y el uso exclusivo de los datos con fines académicos y científicos.

Resultados

El análisis comparativo pre y post intervención evidenció cambios favorables en las variables psicológicas evaluadas tras la implementación del programa de estimulación prenatal a través de la música.

Los cambios observados muestran tendencias consistentes de mejora en las variables evaluadas tras la intervención, particularmente en la reducción de sintomatología ansiosa y depresiva y el aumento del bienestar psicológico.

En la subescala de ansiedad de Goldberg se observó una disminución en los puntajes promedio en los tres grupos de gestantes, lo que indica una reducción consistente de la sintomatología ansiosa posterior a la intervención. Como se muestra en la Tabla 1, los promedios de ansiedad disminuyeron en todos los trimestres después del programa.

Tabla 1

Cambios en los niveles de ansiedad pre y post intervención según trimestre de gestación

Trimestre	Antes (\bar{x})	Después (\bar{x})
Primero	6.00	4.00
Segundo	3.59	2.27
Tercero	3.44	2.55

En relación con la subescala de depresión, también se identificó una tendencia descendente en los tres trimestres, lo que sugiere un efecto positivo del programa en la disminución de la sintomatología depresiva. La Tabla 2 muestra la reducción en los puntajes de depresión en los tres grupos de gestantes.

Tabla 2

Cambios en los niveles de depresión pre y post intervención según trimestre de gestación

Trimestre	Antes	Después
Primero	5.00	2.66
Segundo	3.45	2.68
Tercero	2.44	1.44

Respecto al bienestar psicológico, evaluado mediante la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), se registró un incremento en los puntajes promedio posteriores al programa en los tres grupos de gestantes. La Tabla 3 presenta el aumento en los niveles de bienestar después de la intervención.

Tabla 3

Cambios en el bienestar psicológico (SWLS) pre y post intervención según trimestre de gestación

Trimestre	Antes	Después
Primero	15.00	18.33
Segundo	20.50	22.86
Tercero	16.55	22.77

En conjunto, los resultados muestran una tendencia positiva posterior a la intervención: disminución de ansiedad y depresión, y aumento del bienestar psicológico en las participantes que recibieron estimulación prenatal a través de la música, independientemente del trimestre de gestación.

Discusión

Los resultados del presente estudio evidencian que la estimulación prenatal a través de la música se asocia con mejoras en el bienestar psicológico materno y con una disminución de la sintomatología ansiosa y depresiva durante el embarazo. Estos hallazgos coinciden con investigaciones recientes que señalan el impacto positivo de las intervenciones musicales en la salud mental perinatal y en la regulación emocional de las gestantes (Persico et al., 2017; Zhang et al., 2021).

Desde una perspectiva educativa, la intervención musical puede entenderse como una experiencia formativa que favorece el aprendizaje socioemocional, la conciencia corporal y la construcción del vínculo materno-fetal. Estudios contemporáneos han destacado que los programas de educación prenatal que incorporan estrategias artísticas promueven procesos de participación activa, reflexión y apropiación de la experiencia gestacional, contribuyendo al bienestar emocional de las mujeres (Fancourt & Finn, 2019; Shorey & Ng, 2021).

La disminución observada en los niveles de ansiedad y depresión puede explicarse por la integración de actividades musicales estructuradas que facilitan estados de relajación, expresión emocional y regulación fisiológica. La evidencia reciente indica que la exposición a experiencias musicales durante el embarazo se relaciona con una reducción del estrés percibido y con mejoras en la percepción de apoyo emocional y autoeficacia materna (Perkins et al., 2018; Ulloa et al., 2021).

Asimismo, el incremento en el bienestar psicológico identificado en las participantes puede interpretarse como resultado de la incorporación de elementos educativos orientados al desarrollo humano y a la preparación para la maternidad. Investigaciones actuales destacan que la educación prenatal centrada en el bienestar emocional favorece la construcción de identidades parentales positivas y fortalece la relación temprana madre-hijo (García-González et al., 2020; Rodríguez & Cárdenas, 2019).

Desde la pedagogía del desarrollo humano, la música actúa como un mediador educativo que facilita aprendizajes socioemocionales y experiencias significativas durante el embarazo. Su integración en programas formativos permite articular salud, educación y desarrollo socioafectivo, generando entornos de acompañamiento que promueven la vivencia consciente de la maternidad (Daykin et al., 2018; Hallam, 2015).

Debe considerarse que el diseño cuasi experimental sin grupo control limita la posibilidad de establecer relaciones causales definitivas; sin embargo, la consistencia de los cambios observados en los tres trimestres de gestación respalda el potencial de la estimulación musical como estrategia psicoeducativa en contextos institucionales. Estudios recientes sugieren que intervenciones educativas integrales durante el embarazo pueden incidir de manera positiva en la salud mental materna y en la calidad del vínculo temprano (World Health Organization, 2020; Shorey & Ng, 2021).

En términos educativos, la estimulación prenatal a través de la música se posiciona como una estrategia innovadora que amplía el alcance de la educación prenatal al incorporar experiencias artísticas y socioemocionales como parte del proceso formativo. Estos hallazgos aportan elementos para el diseño de programas educativos dirigidos a la maternidad y al desarrollo infantil temprano, particularmente en contextos institucionales orientados al desarrollo humano. Estos resultados refuerzan la importancia de integrar propuestas educativas basadas en experiencias artísticas dentro de programas institucionales de formación para la maternidad y el desarrollo infantil temprano.

Se recomienda que futuras investigaciones incorporen diseños experimentales, seguimiento longitudinal y análisis de variables educativas específicas, como competencias parentales, apego temprano y prácticas de crianza, con el fin de

profundizar en el impacto formativo de la estimulación musical prenatal.

Referencias

- Bisquerra, R., & Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Revista de Investigación Educativa*, 35(1), 58-75. <https://doi.org/10.6018/rie.35.1.246381>
- Chang, H. C., Chen, S. Y., & Huang, Y. M. (2015). The effects of music therapy on psychological health of women during pregnancy. *Journal of Clinical Nursing*, 24(17-18), 2580-2589. <https://doi.org/10.1111/jocn.12814>
- Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Tomlinson, A., Payne, A., Victor, C., & D'Innocenzo, G. (2018). What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspectives in Public Health*, 138(1), 39-46. <https://doi.org/10.1177/1757913917740391>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. World Health Organization.
- García-González, J., Ventura-Miranda, M. I., Requena-Mullor, M., Parrón-Carreño, T., & Alarcón-Rodríguez, R. (2020). State of the art of music therapy interventions in pregnancy: A systematic review. *Applied Nursing Research*, 56, 151343. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2020.151343>
- Goldberg, D., Bridges, K., Duncan-Jones, P., & Grayson, D. (1988). Detecting anxiety and depression in general medical settings. *British Medical Journal*, 297(6653), 897-899. <https://doi.org/10.1136/bmj.297.6653.897>
- Hallam, S. (2015). The power of music: A research synthesis on the impact of actively making music on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*, 33(3), 285-300. <https://doi.org/10.1177/0255761415584296>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Koelsch, S. (2018). Investigating the neural encoding of emotion with music. *Neuron*, 98(6), 1075-1079. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2018.04.029>
- Montón, C., Pérez-Echevarría, M. J., Campos, R., García-Campayo, J., & Lobo, A. (1993). Escalas de ansiedad y de

presión de Goldberg: Una guía de entrevista eficaz para la detección del malestar psíquico. *Atención Primaria*, 12(6), 345-349.

Pavot, W., & Diener, E. (2013). Happiness experienced: The science of subjective well-being. En S. A. David, I. Boniwell & A. C. Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 134-151). Oxford University Press.

Perkins, R., Yorke, S., & Fancourt, D. (2018). How group singing facilitates recovery from the symptoms of postnatal depression: A comparative qualitative study. *BMC Psychology*, 6(1), 41. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0253-0>

Persico, G., Antolini, L., Vergani, P., Costantini, W., Nardi, M. T., & Bellotti, L. (2017). Maternal singing of lullabies during pregnancy and after birth: Effects on mother-infant bonding and on newborns' behaviour. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 30(7), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2017.01.007>

Rodríguez, L., & Cárdenas, M. (2019). Educación prenatal y desarrollo socioemocional en la gestación: aproximaciones desde la intervención psicoeducativa. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 13(2), 45-60.

Shorey, S., & Ng, E. D. (2021). The effectiveness of educational and psychological interventions on maternal mental health: A systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 77(3), 1120-1137. <https://doi.org/10.1111/jan.14621>

Ulloa, J. L., Gómez, M., & Rodríguez, A. (2021). Intervenciones psicoeducativas en la etapa prenatal y su impacto en la salud mental materna. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 12(1), 1-12.

World Health Organization. (2020). *Improving maternal mental health*. World Health Organization.

Zhang, J., Yu, X., & Zhang, Y. (2021). Effects of music-based interventions on anxiety and depression in pregnant women: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 101338. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101338>