

ESCUELA DE ARTE Y PSICODRAMA

DIRECTORA: ADRIANA
PITERBARG

“NACIMIENTO PSICODRAMÁTICO”

Pensando en parejas y mujeres embarazadas...

Nancy Marusca, Agosto de 2009

Un poco de historia personal

En el momento de empezar este trabajo me planteé que sería interesante poder relatar acerca de mi camino de formación recorrido durante estos tres años, paralelamente al recorrido de mi vida personal, con todos los crecimientos y obstáculos que se me fueron planteando.

Durante el primer año de cursada, decidimos casarnos con mi marido, y para noviembre lo concretamos, y ya en diciembre supe que estaba embarazada. En el segundo año, pasé mi embarazo con sus complicaciones, sobretodo digestivas y disfruté mucho el tercer trimestre del mismo. Luego nació mi niña cambiando para siempre mi vida. Tuve la experiencia más placentera y diferente a todo lo conocido por mí, el parto. Comencé a darle de mamar, a cambiarle los pañales, a pasar las noches con ella, todo esto acompañado de diferentes dolores, incertidumbres, aciertos y desaciertos. Al mes me operaron de vesícula, extirpándomela. Mejoré y pude empezar a disfrutar más de mi hija.

Este año, cambié de trabajo, el cual es una actividad que siempre quise realizar, donde estoy aplicando muchos conocimientos y aprendiendo otros. También estoy próxima a mudarme a una casa más linda y grande. Por supuesto, todo esto acompañado del crecimiento de mi hija que ya camina y dice mamá.

¿Tendrá este proceso de cambio personal alguna relación con mi proceso de formación psicodramática?

De todas estas escenas que se fueron dando en el escenario de mi vida (parafraseando a Adriana Piterbarg) voy a elegir la escena del llamado trabajo del parto, que según Frida Kaplan¹ es el trabajo para el nacimiento del hijo/a.

Mi idea es poder realizar en algún momento de ese trabajo un caldeamiento que permita llegar a la escena del nacimiento del hijo/a.

La teoría psicodramática de J. Moreno

Como decía Moreno el psicodrama es un método para el conocimiento del alma humana a través de la acción, es decir, no solo es una técnica, un modo de realizar algo, sino que es un camino para llegar a un fin. Un camino que permite transitar de lo superficial a lo profundo. Es por ello que antes de llegar a la escena en sí misma, el grupo se prepara con un caldeamiento o calentamiento.

La propuesta del coordinador debe ser inespecífica, es decir amplia para dejar espacio a cada uno de los integrantes para que puedan realizar su propio sendero. Si bien el coordinador planifica el caldeamiento proponiendo una

1 Kaplan, Frida: "Embarazo y nacimiento eutónico. Método Frida Kaplan."

temática, la elección del recorrido dentro del mismo por cada integrante del grupo debe ser personal. Para ello el coordinador debe otorgar consignas amplias, abriendo a opciones y tratando de no cerrar nunca las posibilidades de la travesía. En cuanto a los integrantes del grupo deben relajarse, conectarse consigo mismos, para bucear en su interior y explorar sus sentimientos, emociones, conflictos, dudas, registrar su cuerpo, etc. (esto según la propuesta del coordinador) Todo ello con el fin de encontrar alguna escena.

Ya dentro de las escenas del grupo encontrar algún integrante que desee trabajarla, es decir, que desee tomar el rol de protagonista. Para lo cual tomará un caldeamiento específico, preparando el escenario dramático, armará él mismo el escenario donde dramatizará su escena. Luego elegirá dentro del grupo a los yo auxiliares para representar los roles que él necesite para llevar adelante la misma. Todo lo cual estará a cargo del director quien acompaña el camino que quiere seguir el protagonista, mostrándole avances y zonas de detención, lo invita a trabajar el conflicto planteado en la escena.

También participará el público que es la audiencia, la cual funciona como una caja de resonancia de lo desplegado en la escena. Esta siempre tocan en la historia de cada una de las personas del auditorio

El director en psicodrama se valdrá de diferentes técnicas:

- 1) Inversión de roles, la cual consiste en colocarse en el lugar del otro
- 2) Espejo, se utiliza a alguien (un tercero) para mostrarle al protagonista lo que está pasando en su cuerpo y que de esta forma pueda observarse.
- 3) Dobles, alguien de la audiencia se coloca detrás del protagonista y dice lo que él quiere decir y no puede.
- 4) Soliloquio, el director congela la acción y pregunta al protagonista y/o al contra rol ¿qué estás sintiendo?. También se puede indagar a partes del cuerpo.

Las técnicas expuestas aquí son las básicas que fueron creadas por J. Moreno, hay muchas otras, pero no se desarrollarán en el presente trabajo.

La eutonía y el psicodrama

Se le hinchan los pies.

El cuarto mes

le pesa en el vientre

a esa muchacha en flor

por la que anduvo el amor

regalando simiente.

Si la viese usted

mirándose

feliz al espejo...

Palpándose el perfil

y trenzando mil
nombres en dos sexos.

A su manera,
floreció por primavera,
para dar gracias al sol
y perfumar la vereda.

A su piel de satén
le sienta bien
salir de paseo.
Salpicar niñez
en la dejadez
de su balanceo.

Si la viese usted
frente al café
jugando rayuela
al atardecer,
es que, a las cinco, su ayer
vuelve de la escuela.

Y a su manera
volvió al caballo y al carro,
al muñeco de cartón
y los pucheros de barro.

Si la viese usted
cantándose
canciones de cuna,
como un cascabel
que acunase un clavel
en un rayo de luna.

Corre Lagarto...
Pon otra cama en el cuarto.
A empapelarlo de azul
y en agosto de parto.

De parto...

Mi embarazo fue muy bueno en relación al estado de salud que tuvo mi hija, pero en cuanto a mi persona no fue de los mejores, comparado con el ideal de las propagandas de la televisión, donde las embarazadas comen y se sientan placenteramente a ver el atardecer. Yo en cambio el primer tiempo (los primeros cuatro meses) tenía náuseas todo el día y vomitaba cada noche. Luego eso pasó y pude disfrutar un poco más, sólo un poco, ya que los médicos descubrieron que tenía piedras en la vesícula, así que no pude irme muy lejos de mi dieta. Todo este proceso lo acompañé con clases de eutonía, que cursé una vez por semana desde el tercer mes de embarazo hasta que di a luz.

“La eutonía es una disciplina que facilita el autoconocimiento. Para ello utiliza el cuerpo y toma la experiencia en él, como la base para el aprendizaje. Ayuda a tomar conciencia del propio cuerpo y logra un equilibrio psicofísico.”²

Y en relación al embarazo la eutonía permite profundizar el contacto con el hijo/a tanto de la madre como del padre, y le facilita a la madre el conocimiento de las partes de su propio cuerpo por donde transitará el bebé el nacimiento.

Realmente para mí fue una experiencia que me posibilitó tener un contacto mayor con mi hija y que también me ayudó a planificar el famoso, esperado, desconocido día del parto. En todo ese proceso tuve mucho miedo y lo llamativo fue que el día en que finalmente comenzó mi trabajo para que naciera mi hija, tuve muchas sensaciones pero ninguna de miedo.

Leyendo el libro de Maria Carmen Bello ³ cuando hace referencia a los recursos del psicodrama, tomé especial atención a uno que me intrigó, no por no conocerlo sino por el ejemplo que ilustra. Este es el psicodrama interno, el cual define como fantasías dirigidas, donde la imaginación es el espacio dramático. Este recurso, señala la autora puede utilizarse como caldeamiento o como una sustitución de la acción en sí para personas que no pueden moverse. El ejemplo que da en la nota al pie de la pág. 97 es: *“...tratando de ayudar a una amiga embarazada en su trabajo de parto. Tenía fuertes contracciones y ninguna dilatación. La iban a preparar para una cesárea. Como de todas maneras tenía que esperar le propuse trabajar con psicodrama interno...la fantasía dirigida de abrirle la puertita al bebé, resulto tan efectiva que mi amiga se salvó del cuchillo”*

Fue así que pensé que en ese momento hubiera sido interesante y complementario a lo que había aprendido de eutonía, realizar psicodrama interno.

2 www.fridakaplan-eutonia.com.ar

3 Bello, Maria Carmen: Introducción al psicodrama. Guía para leer a Moreno., Edit. Colibrí, México, Año 2000.

Psicodrama interno en el día de trabajo para el nacimiento del hijo/a

Coordinador/a: Hola Nancy ¿Cómo estas?

Nancy: Bien, concentrándome en caminar, moverme y en que cada vez que viene una contracción voy diciendo la O.

Coordinador: Ah, ¿Qué es eso de la O?

Nancy: Es un ejercicio de eutonía donde se dirige la atención hacia la zona del dolor para aflojar la tensión, esto acompañado del sonido de la letra o. Cada uno opta por decirla más despacio o más fuerte. Yo la digo no muy fuerte porque Fede está durmiendo.

Coordinador: Y si... son las 4 de la mañana.

Nancy: Si la verdad es que Guadalupe eligió esta hora, pero por suerte me dejó dormir bastante a la noche.

Coordinador: Bueno Nancy tenés ganas de que comencemos el caldeamiento.

Nancy: Si, dale porque después me quiero duchar, para estar presentable para el nacimiento.

Coordinador: Si, obvio. Bueno Nancy vas a ir desplazándote según te permita tu cuerpo y tengas ganas. Vas a mover las partes de tu cuerpo que puedas, los dedos de las manos, los pies, las manos, la cabeza, la cadera, la espalda. Todos movimientos suaves y registrá con cada movimiento tu respiración y el sonido de la letra o que vas emitiendo.

Cuando tengas ese registro empezá a conectarte con tu hija: ¿Cómo estará ella en este momento? ¿Estará con fuerzas? ¿Estará feliz por salir? ¿Tendrá miedo del mundo? ¿Querrá conocerme? ¿Cómo será su carita? ¿Estoy dispuesta a ayudarla a nacer? ¿En que parte de mi cuerpo estará ella ahora?

Suavemente si quiero elijo un lugar donde quedarme de la forma más cómoda para mí, sino sigo moviéndome pero en cualquiera de las dos opciones cierro mis ojos lentamente.

Fijo la atención en el lugar de mi cuerpo donde está Guadalupe, le digo unas palabras de próxima bienvenida, le comento brevemente quienes la esperan y como la están esperando.

Ahora con la imagen del lugar de mi cuerpo donde está empiezo a imaginar un sendero, observo como es, ¿Es ancho? ¿Es angosto? ¿Tiene piedras? ¿Es liso? ¿De qué color es? ¿Hay algo que lo cubra? ¿Está descubierto? De repente miro el cielo, veo que matices tiene, ¿Qué clima hay? ¿Hace frío o calor? ¿Está lloviendo, nevando? ¿Hay sol? Me doy cuenta que no estoy sola, que a lo lejos se encuentra un ser pequeñito, me acerco suavemente la reconozco y la saludo, veo que se encuentra frente a una puerta, y que aunque quiere, no puede atravesarla. Lentamente la acompaño y juntas, muy despacio, la vamos abriendo. Surge una dificultad la puerta no termina de abrirse, entonces tomo la manija y empujo esta vez más fuerte, y se abre completamente. Pareciera que del otro lado hay personas esperando. Me despido de Guadalupe, dándole algo significativo para mí un objeto, una frase, una palabra, algo que quiero que la acompañe al principio de su vida fuera de mi útero. La saludo sigo mi camino y lentamente empiezo a observar que encontré un lugar en ese camino donde me siento cómoda y confortable. Cuando puedo abro los ojos muy despacio.

¿Cómo te sentís Nancy?

Nancy: Muy bien, con dolores... y sobre todo muy emocionada de haber estado con mi hija antes de que nazca. Gracias fue muy lindo.

Coordinador: Bueno Nancy te dejo para que sigas diciendo la o y te bañes.

Nancy: Bueno gracias, ahora lo despierto a Fede, porque creo que rompí la bolsa...

A raíz de lo escrito hasta aquí se me plantearon diversos interrogantes:

¿Se trabajó una escena en sí misma? ¿O se trata de un caldeamiento para posibilitar la escena del parto?

Creo que si bien es una escena en sí misma cuando Guadalupe y Nancy abren la puerta juntas, también es un caldeamiento para la escena del parto, ya que posibilita empezar a conectarse con los sentimientos, emociones y sensaciones que se generarán en el mismo. Los cuales muchas veces se encuentran velados por el dolor que provocan las contracciones. Este caldeamiento posibilitaría ir de lo superficial a lo profundo.

Como diría Freud, lo profundo no se encuentra en un lugar oculto muchas veces está en la superficie, solo hay que tener una mirada capaz de quitarle el velo.

Ahora bien, ¿Cómo hubiese sido el nacimiento de Guadalupe si ella, hubiese tenido algún obstáculo a la hora de nacer y se hubiera encontrado con un/a psicodramatista?

Nacimiento y psicodrama

*“¿Qué es esto? ¡Prodigio! Mis manos florecen.
Rosas, rosas, rosas a mis dedos crecen.
Mi amante besóme las manos, y en ellas,
¡oh gracia! brotaron rosas como estrellas.”*

Juana de Ibarbourou

Directora: Nancy Marusca

Protagonista: Guadalupe.

Yo auxiliares: Marta, Andrés, Gabriela, Nela, Ana.

Director: Bueno Guadalupe contame ¿Qué te pasa?

Guadalupe: Estoy tratando de nacer, porque ya hace bastante tiempo que estoy en el útero de mi mamá y no tengo espacio.

Director: ¿Cómo es que no tenés espacio?

G: Y... que crecí... y a veces me siento asfixiada, este lugar que durante toda mi vida me contuvo, ya no esta cumpliendo su función. No sé...al principio yo tenia mucho lugar me movía para todos lados, nadaba de acá para allá, daba vueltas; pero ya hace un tiempo que no puedo ni jugar con el cordón umbilical...

D: Ah... ¿a vos te gusta jugar?

G: Si me encanta, pero desde que se achicó el lugar o yo crecí no sé...no puedo jugar como antes, ahora apenas muevo los brazos y los pies de vez en cuando, sobre todo cuando mi mamá se acuesta...pero no se acuesta muy seguido...

D: Tal vez sean las dos cosas... Bueno ¿qué te gustaría trabajar?

G: Y... me gustaría poder salir de donde estoy a un lugar más amplio, necesito más espacio, necesito mi lugar para jugar...

D: ¿Cómo sería la escena? ¿A quiénes necesitas?

G: Bueno necesito a mi mamá, a mi papá para que la acompañe y al obstetra.

D: ¿Y como sería el escenario?

G: ¿Puede ser en mi futura casa?

D: Es tu escenario, armalo como vos quieras...

G: Bueno... seria en una bañera así mi mamá está calentita y yo cuando salga sigo calentita como acá...

D: A quiénes elegís para que representen a tus padres y al obstetra?

G: Andrés, mi papá, Marta mi mamá y Gaby la obstetra.

D: O.K. ahora podés describir la escena.. ¿Dónde se pondría cada uno? ¿Y como harían para que vos nazcas?

G: Y...tendría que estar mi mamá adentro de la bañera, mi papá afuera agarrándola de la mano y la partera mirando si yo ya me estoy asomando...y mi mamá tendría que hacer fuerza y ¡ya está!

D: Ah... así de sencillo...bueno lo hacemos...Primero veamos a mamá...acción

Mamá: ahhhhhhh

D: (al protagonista) ¿Querés ajustar algo? ¿Agregar algo?

G: No...está bien así...

D: Papá ahora vos...

Papá: tomando de la mano a la mamá dale, ¡vos podés!

D: ¿Está bien así?

G: Con más energía...

P: ¡vos podés!

G: Así está bien

D: ahora la obstetra...acción

La obstetra mira hacia el lugar por donde nacerá Guadalupe

G: Así esta bien

D: Y vos donde estarías

G: Y yo acá al costado de mi mamá como intentando salir, así (lo muestra)

D: Entonces Acción

La escena se da en la bañadera la madre hace fuerza, el padre la alienta y le da su mano, la obstetra la mira y Guadalupe permanece inmóvil...

D: congelen ahí vamos a llamar a un yo auxiliar para que te muestre como actuás mientras esto sucede. Vení vos (le dice a Nela)

Nela le muestra su actitud a Guadalupe.

G: No puedo hacer nada, ya te dije que no tengo espacio... mi mamá tiene que hacer fuerza y listo, yo no puedo...

D: Bueno, entonces vení que vamos a caminar y vamos a hablar con tu mamá... (Adriana toma del brazo a Guadalupe y caminan por el escenario)

D: Hola...usted es la mamá de Guadalupe...

G: Si soy yo...

D: ¿Cómo se llama?

G: Nancy

D: Nancy yo estoy acá con usted porque yo la conozco a su hija Guadalupe.

G: Ah...si es linda Guada y movediza...

D: Si, uno se da cuenta... yo le quería decir que Guadalupe dice eso que no tiene espacio, que donde está se siente bien pero que quiere salir para tener lugar donde jugar...

G: Ay si...yo te digo la verdad a mi me gusta que esté conmigo pero la verdad que yo tampoco me puedo mover mucho y empiezo a estar más cansada, no tengo fuerzas para caminar mucho...pero ella parece que está cómoda porque hoy es la fecha de nacimiento pero ni media contracción tengo...

D: Ah...o sea que ella ni se mueve...

G: Y no...le debe costar moverse ya...

D: le gustaria decirle algo a Guadalupe

G: yo quiero que ella sepa que yo la voy a ayudar...

D: Bueno gracias Nancy la dejo para que siga esperando...

G: Gracias

D: Bueno(al yo auxiliar) vos podés tomar el lugar de la mamá y repetir esta última frase"yo la voy a ayudar"

Marta: Si dale

D: Repetimos la escena...

La escena se repite Guadalupe sigue inmóvil ahora haciendo movimientos con sus dedos de sus manos...

D: Congelemos ahí (a Guadalupe) ¿Qué sentís?

G: Me siento débil que no puedo sola, tengo miedo, no sé que hay ahí...

D: Ahí ¿dónde?

G: Ahí afuera, no sé como será y me da terror de solo pensarlo

D: Entonces necesitamos al terror que te acompañe... Vení vos (señala a Anamaria) ¿la podés acompañar?

Anamaria: Si

D: ¿Dónde se ubica el terror en tu cuerpo?
G: Y es como que está en todo mi cuerpo...
D: ¿Dice algo ese terror?
G: Si, dice no vas a salir, lo de afuera es terrible, no vas a poder...
D: Entonces vos(al auxiliar) tratá de colocarte en todo su cuerpo y de decir esa frase.
El yo auxiliar asiente.
D: ¡Acción!
Mamá: Yo te voy a ayudar, yo te voy a ayudar
Terror: no vas a salir, lo de afuera es terrible, no vas a poder
G: (intentando sacar al terror de su cuerpo) salí, andate (llora y se queda con una de las manos del terror en su cabeza)
D: (Acercándose a Guadalupe) ¿Qué sentís?
G: Que no voy a poder, no puedo sola
D: Vos mamá ¿qué le decís?
M: Que la voy a ayudar pero que ella tiene que tomar la iniciativa es su nacimiento, que yo la espero con muchas ganas...
D: Entonces no estás sola parece que hay alguien que te quiere ayudar... Vos ¿qué vas a hacer?
G: No sé...
D: Porque si querés dejamos todo así
G: No, necesito salir de acá pero me cuesta...
D: Hacemos de vuelta la escena entonces... Acción
M: Yo te voy a ayudar...
T: no vas a salir, lo de afuera es terrible, no vas a poder...
G (empujando con todas sus fuerzas al terror): no quiero estar más con vos esto no lo voy a hacer sola, mi mamá me va a ayudar...
D: Bueno Guadalupe (apoyando sus manos en la espalda de G) ¿cómo te sentís?
G: Bien, aliviada, con ganas de nacer...
D: ¿Necesitás algo más?
G: No, estoy muy bien gracias.
D: Mamá ¿le querés decir algo más a Guadalupe?
M: Si, que me encantaría conocerla, que la quiero mucho y que hay mucha gente esperándola para darle todo nuestro amor...
D: Sacate el personaje mamá, ¿quién volvió?
M: yo ...Marta
D: Gracias Marta...Papá ¿le decís algo a G?
P: Si que la quiero mucho que le quiero ver la carita y que hay mucho lugar para ella en nuestra vida...
D: Papá sacate el rol...¿quién sos?
Andrés: Soy Andrés
D: Gracias...Ahora obstetra ¿le querés decir algo a G?
O: Si que yo también la voy a ayudar en ese momento y voy a hacer todo lo que

el avance científico me permita para que ella esté bien...

D: Sacate el rol... ¿quién sos?

G: Gabriela...soy psicóloga...

D: Bueno Guadalupe ahora Guadalupe te va a decir algo

G: Que te quiero mucho, hace poco te conozco y es lógico que estés con mucho miedo, pero vas a poder...

D: Se fue Guadalupe, ¿quién quedó?

N: Quedó Nela...

D: Terror le querés decir algo a Guadalupe

T: Si, que yo te puedo acompañar sin paralizarte..

D: Sacate el rol.. ¿quién volvió?

A: Anamaria

D: ¿Qué palabras te llevás?

G: las de todos pero sobre todo las de mi mamá, me parece que ya la quiero

D: ¿Cómo te vas?

G: Muy bien

Se dan un largo abrazo.

Palabras finales

Moreno define la espontaneidad como una energía que escapa al principio de conservación que habita en cada ser humano. Es decir, que existen dos tipos de energía una que se conserva a través de reservas culturales que pueden retenerse pero también pueden gastarse a voluntad, y otra que no puede ser conservada sino que emerge y se gasta, debe ser gastada para poder dar lugar a otro impulso de energía: la espontaneidad.

Él mismo manifiesta que el primer acto creativo de una persona es el nacimiento, puesto que es allí donde toma la primera decisión de su vida, y cómo lo hará: si nacerá de nalgas, de cabeza, si lo hará rápido o tardará un poco. En la actualidad el avance de la medicina muchas veces acota este primer acto, espontáneo por excelencia, pero no lo anula. Como plantea Dalmiro Bustos: " *La energía vital es inherente al ser vivo, así como el catalizador espontaneidad. Pero la forma que direccionará y controlará esa energía proviene esencialmente de una cultura mediatizada por la familia. Impondrá estilos, normas y características en una etapa total de dependencia e incapacidad de discriminación.*"⁴

El psicodrama , además de los conocimientos teóricos y los experienciales, me aportó la necesidad de darle a mi hija la libertad de elegir en qué momento nacer y de qué manera, posibilitándole así su primer acto espontáneo.

Le agradezco al psicodrama conjuntamente con la eutonía, haberme posibilitado el atravesamiento junto a mi hija de esa vivencia de forma intensa y directa...

⁴ Bustos, Dalmiro M. *El Psicodrama. Aplicaciones de la técnica psicodramática*. Editorial Plus Ultra. Buenos Aires. 1992, pág. 183.

Quiero que te duermas como un sol
Que se acuesta en un campo de trigo
Tengo aquí en mi pecho un corazón
Igualito al hueco de tu ombligo
Sabes quien temblaba, cuando ibas a nacer
Sabes que pensé, que por ahí no ibas a poder
Sabes quien te puso en el pecho de mama, oh

Debe ser que me pediste un día una canción
Que fuera del corazón, ahí te va
Vamos a correr un rato que hay tiempo nomás
Hay tiempo nomás, todo el tiempo
Nunca nadie me dio tanta luz
Para nadie fui tan importante
Nunca quise ver tan lejos al dolor
Con verte crecer tengo bastante
Dientes asomando y dibujos en la piel
Todas las mañanas mi motor vos encendés
Mil relojes no marcan las horas como vos, oh

Vamos a besar la nieve y vamos a volar
Vamos a besar, este cielo
Nada, nada nunca nada nos va a separar
Somos una llama en el invierno

Le pedí al señor que me diera un amor
Nunca pensé seria tan profundo

Canción de cuna
Los Piojos

BIBLIOGRAFIA:

***Bello, Maria Carmen:** *Introducción al psicodrama. Guía para leer a Moreno.* Editorial Colibrí, 1999

***Bustos, Dalmiro M.** *El Psicodrama. Aplicaciones de la técnica psicodramática.* Editorial Plus Ultra. Buenos Aires. 1992

***Kaplan, Frida:** *Embarazo y nacimiento eutónico. Método Frida Kaplan.*

***Piterbarg, Adriana.** *Todavía respira. Una mirada poética sobre el Psicodrama.* Ediciones Nuevos Tiempos. Buenos Aires. 1993

* **Piterbarg, Adriana.** *Puntos de Partida. Técnicas de acción para el coordinador grupal.* Ediciones Nuevos Tiempos. Buenos Aires. 2004

*portal de Internet www.artepsicodrama.com.ar

* Portal de Internet www.fridakaplan-eutonia.com.ar

*Crónicas de alumnos (propias y de compañeros)

*Trabajos de alumnos de años anteriores.