



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
MÉXICO

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA  
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**Musicoterapia en relaciones de pareja,  
propuesta de taller ante el enojo ¿Crisis u  
oportunidad?**

T E S I S  
Que para obtener el título de  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A  
ALEJANDRO RODRÍGUEZ GRIJALBA

**JURADO DE EXAMEN**

**DIRECTORA: MTRA. GUILLERMINA NETZAHUATL SALTO**

**COMITÉ: LIC. EDUARDO CORTES MARTÍNEZ**

**DRA. BLANCA INÉS VARGAS NÚÑEZ**

**LIC. HORACIO HERNÁNDEZ VALENCIA**

**DR. JOSÉ MANUEL GARCÍA CORTÉS**



**F E S  
ZARAGOZA**

**Ciudad de México**

**Septiembre 2018**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

“El círculo da la vuelta, y al terminar, la vuelve a dar...  
Entrégate y ríndete para que puedas escaparte después,  
Libérate y suéltate para que puedas quererme otra vez”.

*El Círculo – Kevin Johansen*

“I wanna leave you, it's easy to see  
But guess what honey it's not that easy...”

*Bittersweet memories – Bullet For My Valentine*

“No es dependencia loca no es irracional,  
No es que se acabe el mundo porque tu no estas  
Es darse el uno al otro en forma natural,  
Es una doble vía, es dar y recibir  
Si alguna vez me faltas yo podría seguir, pero es mi decisión  
Quedarme junto a ti”.

*No te necesito – Santiago Cruz*

“Ya se terminó, ya se va la gente, ya sé lo que vas a decir,

Que no hay que llorar, que son cosas que pasan

Yo siempre lloré por no reír...

Pero no me queda más memoria y no hay foto que quiera borrar”

*Fin de fiesta – Kevin Johansen*

Me he cansado de decir que no te vuelvo a ver,

Y ya estoy harto de jurarme que es la última vez,

No soporto tus errores, mis defectos no los quieres ver

A pesar de todo sigo amándote, ya ves

Nunca pude acostumbrarme a tu forma de ser

Cada vez que lo he intentado acabo por correr

Esa vida familiar que tú pretendes, no quiero tener

Aunque no te quiero sigo amándote ya ves”

*Sigo amándote – Edgar Oceransky*

## ***Dedicatoria***

Abue lo logré, ojalá estuvieras aquí, creo que estarías orgulloso de mi. Gracias a ti, a tus abrazos, bendiciones y cariño incondicional, te llevo en mi mente y en mi piel, no te olvido y no lo haré jamás, fuiste mi faro y mi maestra de valores TODO FUE GRACIAS A TI. Infinitas gracias por haber estado siempre para mí incluso al final, *te extraño*.

A mis padres, por ser la columna vertebral de mi vida, enseñarme la fortaleza y perseverancia que se debe tener a lo largo de la vida para llegar a donde se quiere estar, y cómo superar los altibajos que se presentan, pero sobretodo la humildad que se debe mantener cada día.

A la UNAM por abrirme sus puertas desde el bachillerato y específicamente a la FES – Zaragoza por la formación que me dio, y con la responsabilidad que sé ahora cargo al ser egresado de la máxima casa de estudios. Tenemos mucho que trabajar para seguir enalteciendo tu nombre y mejorar nuestras deficiencias. Mi corazón azul es y mi piel dorada, ¡GOYA!

Gracias a ti que me has enseñado el poder de esperar, lo reconfortante de un abrazo, el amor que se puede percibir en un beso y que no se necesita más que una hora juntos para sentirse feliz.

A mis amigos, Irving, Venus, Arturo y Mauricio, se convirtieron en la familia que yo elegí; con ustedes las risas y anécdotas no se van a terminar, ustedes son las personas que están ahí aunque se esté deshaciendo el mundo, en las malas, las peores, las buenas y las mejores, estaremos todos para burlarnos de nosotros.

A todos aquellos buenos profesores, por todos los conocimientos y el tiempo que brindaron en mi formación, estaré eternamente agradecido con cada uno de ustedes, especialmente a los asesores de esta tesis Guillermina, Horacio y José Manuel.

Y todas las personas que he conocido a lo largo de mi vida, de alguna u otra manera han influenciado en ser quien soy.

<b>Índice</b>	<b>Pág.</b>
Resumen .....	1
Abstract.....	2
Introducción.....	3
1. Relaciones de pareja .....	4
1.1 Tipos de pareja.....	7
1.1.1 Parejas concertadas.....	8
1.1.2 Parejas autónomas .....	8
1.1.3 Parejas Heterosexuales .....	9
1.1.4 Parejas Homosexuales .....	10
1.1.5 Parejas impulsivas, elusivas y constructivas .....	12
1.2 Componentes de las relaciones de pareja .....	16
1.2.1 Atracción física y sexualidad.....	17
1.2.2 Atracción intelectual y comunicación .....	20
1.2.3 Atracción afectiva.....	24
1.3 Crisis en las relaciones de pareja.....	26
1.4 Relaciones de pareja en México .....	30
2. Emociones .....	34
2.1 Emociones en las relaciones de pareja .....	39
2.2 Necesidades falsas y naturales.....	43
2.3 El enojo y las relaciones de pareja.....	48
2.4 Reconocimiento, contacto, intensificación y procesamiento de la experiencia del enojo .....	56
2.5 Bloqueos del proceso emocional .....	58
2.5.1 Introyectos .....	59
2.5.2 Experiencias obsoletas.....	60
2.5.3 Asuntos inconclusos .....	61
2.6 Personalidad saludable .....	63
3. La musicoterapia.....	65
3.1 Modelos en musicoterapia .....	68

3.1.1 Musicoterapia conductista .....	69
3.1.2 El modelo Nordoff-Robbins .....	69
3.1.3 Guía Imaginaria con Música (GIM) .....	69
3.1.3 Musicoterapia de Benenzon.....	70
3.1.4 Musicoterapia analítica.....	71
3.2 Musicoterapia humanista .....	72
3.2.1 La psicología humanista en musicoterapia .....	73
3.2.2 La psicoterapia Gestalt en la musicoterapia humanista.....	78
3.2.3 La core energética.....	82
3.2.4 Música y cuerpo .....	83
4. Propuesta de taller .....	93
Carta descriptiva general .....	99
Sesión 1 .....	100
Sesión 2 .....	102
Sesión 3 .....	104
Sesión 4 .....	106
Sesión 5 .....	108
Sesión 6 .....	109
Sesión 7 .....	111
Sesión 8 .....	113
Sesión 9 .....	114
Sesión 10 .....	115
Conclusión.....	116
Referencias .....	119
Discografía.....	124
Anexos.....	127

## Resumen

Se explican los diversos tipos de relaciones de pareja que pueden presentar las personas, enfocándose principalmente en el tipo de interacción que mantienen los involucrados y las posibles crisis de pareja que puedan llegarse a presentar a lo largo de su vida juntos, estableciendo que una crisis puede llegar a ser cualquier situación que ponga en riesgo la unión amorosa de las personas. Al vivir una crisis se detonan distintas reacciones en los individuos, incluyendo aquellas de orden emocional y específicamente al enojo, que de no ser vivido adecuadamente se provocan más problemas en la relación de pareja llegando inevitablemente a la separación. Debido a que en México la tasa de divorcios ha aumentado exponencialmente se presenta una propuesta de taller para parejas desde la perspectiva de la musicoterapia humanista que pretende que los asistentes replanteen su forma de vivir y expresar sus emociones, utilizando a la música como principal herramienta en el trabajo terapéutico.

*Palabras clave: musicoterapia humanista, relaciones de pareja, emociones, crisis, propuesta de taller.*



## **Abstract**

It explains different kinds of relationships that people can present, this thesis focuses on the one characterised on the kind of interaction couple has and the possible crisis they could present throughout their lives together, defining a crisis as every situation that could separate a couple. When a person lives a crisis everyone has different reactions, including emotions specifically anger, but when someone does not live this emotion adequately it can trigger more problems in the relationship so they decide to finish the couple. In Mexico, divorces are increasing so here is a workshop proposal to those couples whom are living a crisis, it has a humanist musictherapy perspective, this workshop pretends to teach how to live and utter their own emotions for the assistants, using music as principal tool on the therapeutic work.

*Keywords: humanist musictherapy, relationships, emotions, crisis, whorkshop proposal.*

## Introducción

El presente escrito tiene como tema principal las relaciones de pareja, así como a las diversas problemáticas que las personas pueden presentar cuando comparten su vida con otra persona. Aquellos individuos que decidan iniciar una vida juntos atravesarán distintas crisis, las cuales son entendidas como aquellos sucesos que ponen en riesgo la unión de pareja, por lo que, si estas personas no cuentan con las herramientas necesarias para afrontar mencionadas situaciones se pueden tomar decisiones precipitadas que no se analizan, ni toman en cuenta al otro.

A su vez se aborda el tema de las emociones, principalmente del enojo como el primordial factor que afecta a las parejas en su día a día, debido a que al exteriorizar esta emoción de una forma poco adecuada se deteriora poco a poco la relación amorosa, y que al ser expresada “hacia afuera” puede herir o dañar a terceras personas, es por esto que se debe dar un proceso natural en la manifestación de dicha emoción.

Teniendo en cuenta lo anterior, y a que según un estudio de Sánchez, Carreño, Watty y Belmont (2013), los planes de intervención con parejas deben ser más específicos a los problemas que las parejas pueden tener, se diseñó una propuesta de taller que fuera aplicable según las necesidades particulares de los asistentes; dicha proposición se elaboró a partir de la musicoterapia humanista, la cual toma en cuenta principalmente, la vida emocional de las personas y se encauzó esencialmente en el ciclo de la experiencia Gestalt del enojo, lo que promovería que los participantes vislumbren cómo es que están viviendo su relación de pareja.

## 1. Relaciones de pareja

Las relaciones de pareja así como el amor a lo largo de la historia de la humanidad han sido de suma importancia en las culturas alrededor del globo, a pesar de que se representen de diferente manera ya sea en: poemas, pinturas, canciones, esculturas y demás expresiones artísticas, esta experiencia sigue siendo la inspiración de muchos artistas que hasta la actualidad siguen explotando este tema.

Cuando se habla de relaciones de pareja inevitablemente la cultura ha establecido que estas se dan de manera “natural” por un hombre y una mujer, sin embargo esto no es totalmente cierto estas van más allá de una simple unión entre dos personas, por lo que se tiene que tomar en cuenta que existen múltiples tipos de uniones amorosas ya sea por la preferencia sexual (homosexual o heterosexual), por convenio (concertadas o autónomas), y por último el tipo de relación interpersonal que llevan las parejas (impulsivas, elusivas o constructivas).

Debido a la diversidad de tipos de pareja se debe tener una definición sobre lo que es una relación de pareja por lo que se tomará la visión de 2 autores, por un lado Álvarez (1996) y por el otro Aguilar (1987); teniendo que el primero considera que una relación de pareja es una atracción por otra persona de forma recíproca, en distintos niveles, en la cual se pugna por hacer permanente la relación y perpetuar el vínculo entre los dos involucrados; añadiendo que es fundamental el interés por el mundo de la otra persona así como su bienestar y un nivel de compromiso mutuo, según Aguilar. Por lo que se puede entender que la unión con una persona va más allá del sexo de los implicados, deben existir diversos componentes para poder establecer un vínculo con alguien más como lo son: la atracción física, la fidelidad, el respeto, el constante interés por los sentimientos, preocupaciones, forma y estilo de vida de la otra persona, y en concreto el hacer lo más duradero posible la unión amorosa.

Fromm (2004) establece como fundamental el respeto dentro de una relación de

pareja, aceptando a la persona amada tal cual es, sin tener el deseo de modificar las características que forman a esa persona, así un amor o relación madura se considerará como aquel en el que se aceptan las características propias de la persona que se desea amar incluyendo las más notorias como aquellas más ínfimas particularidades; como consecuencia de esta aceptación se eliminan las barreras que separan a esas dos personas y surgen un vínculo amoroso profundo y recíproco.

Las personas que decidan entablar una relación amorosa tendrán que tener claro que la historia personal de cada integrante beneficiará o afectará el éxito de la unión, así como las expectativas que se crean al conocer a la que podría ser “la pareja ideal” (Aguilar, 1987), dichas idealizaciones pueden o no cumplirse al iniciar la relación amorosa y al no ser cumplidas por la pareja se pueden generar inconformidades, malos entendidos, contrariedades, exigencias, discusiones y disgustos; para hacer prosperar la relación amorosa es fundamental tener una predisposición a ser feliz, en primera instancia, individualmente para posteriormente ser estable al iniciar una relación sentimental, además de agregar que la coincidencia de expectativas es un punto fundamental para mantener una relación, teniendo en cuenta que si las discrepancias son irremediables y/o inaceptables por el otro, la pareja llegará a una inevitable ruptura (García, 2002).

Ejemplo:

Jessica conoció a David en un evento de su trabajo, comenzaron a conversar y ella se enamoró perdidamente de él, por lo que ambos decidieron iniciar una relación, él con 33 años y ella 10 años menor. Comenzaron a salir, conocerse más profundamente, compartir sus intereses y pasiones, sin embargo, ella notó que la barrera generacional era una limitante para seguir avanzando en la relación pues él nunca quería salir a fiestas, bailar, salir al cine o al teatro y prefería quedarse en casa a ver televisión o descansar.

Posteriormente Jessica comentó a David sobre formalizar aún más la relación por lo que le propuso que vivieran juntos y casarse, hecho al cual él se opuso rotundamente

pues nunca había considerado la relación como algo que pudiera durar toda la vida.

En este ejemplo se esclarecen las dificultades de la incompatibilidad y la gran distancia de expectativas entre ambas personas involucradas dentro de la relación, he ahí la importancia de la comunicación antes y durante la unión amorosa.

Hombres y mujeres tienen diferentes razones por las cuales se unen en pareja o matrimonio, las damas por su parte para buscar la “felicidad” y los varones por el beneficio social y laboral que se obtiene al tener una pareja, y en ambas partes la estabilidad emocional que genera el tener una pareja (Castro, 2004), así cada integrante de la relación aporta beneficios hacia la otra persona, y cada uno de ellos recibirá algo a cambio durante su desarrollo como pareja, cabe aclarar que lo que recibe cada miembro de la relación no es exigido sino que es adquirido como consecuencia al involucrarse en la relación. Fromm (2004) justifica lo anterior exponiendo que una de las características fundamentales del amor es el *dar*, no el recibir, debido a que esta primera acción produce mayor felicidad en uno mismo que la segunda, a consecuencia de que el dar es una expresión de fortaleza, seguridad y *estabilidad propia*; esta afirmación toma parte dentro del llamado amor incondicional en el cual los individuos son amados por ser ellos mismos, de esta manera recibir amor a consecuencia de la realización de méritos, significa no ser amado sino ser utilizado para que el otro tome lo que necesita de la otra persona.

Teniendo así que las relaciones de pareja son más que elegir a “la persona indicada” con la cual se planea formar y compartir una vida, es al mismo tiempo tener metas, objetivos, planes y crecimiento personal junto a una persona que se ama de forma incondicional, y que, como lo plantea Aguilar (1987) el aventurarse en una relación permite conocerse realmente a uno mismo, ya que el ideal sería ser **congruente** durante la relación amorosa y esta basarse en la verdad, entregando la confianza necesaria a la pareja para fortalecer y hacer progresar el vínculo, aplicando esto de manera individual (García, 2002), dentro de la pareja lo que se pretendería de querer lograr es que la persona que se ama crezca y se desarrolle espiritual y

psicológicamente en la forma en que lo considere mejor para sí mismo, entender que el otro no está para servir a los deseos propios (Fromm, 2004)

En años recientes las personas no se unen, prioritariamente, en pareja con el fin de procrear hijos como se hacía anteriormente, el concepto de *relación de pareja* ha evolucionado al punto en que el compromiso, entendiéndolo como la responsabilidad que tienen ambas personas para seguir fortaleciendo su unión, es un punto primordial dentro de las relaciones y que los integrantes deben tener en cuenta ya que un nivel de compromiso bajo puede ser determinante para una separación o un divorcio, por otra parte un compromiso alto hacia la pareja y a la relación puede ayudar a resolver conflictos y mantener una relación a lo largo de muchos años (Melero, 2008).

Autores como Fromm (2004) y Momy Elkaim (2008, como se citó en Szmulewicz 2013) reafirman que la perdurabilidad de las parejas está decidida en gran medida por el miedo que generaría una separación de la persona amada, esto debido al tiempo en el que ellos permanecieron unidos, cada uno de los individuos influirá en la persona que ama en diversos aspectos como: hobbies, experiencias, intereses, amigos, tiempo compartido, amor, decepciones, relaciones familiares, discusiones, sentimientos, entre otros elementos que pueden mantener o terminar una relación sino se equilibran en la vida individual y de pareja; sin embargo será el tipo de pareja que se establezca, la que decidirá si una relación afectiva continua o no.

### **1.1 Tipos de pareja**

Una relación de pareja va más allá del simple hecho de que dos personas decidan entablar una unión amorosa, se debe de entender que la importancia de establecer este vínculo con una persona va más allá del sexo o la preferencia sexual, es además incluir diversos factores físicos, psicológicos y sociales que directa o indirectamente influirán en el inicio de una relación; a consecuencia de esto existen diversos tipos de pareja, las cuales se pueden dividir en 3 categorías las que son formadas socialmente, por preferencia sexual y por el tipo de interacción que existe entre los individuos.

### **1.1.1 Parejas concertadas**

Es bien sabido por la mayoría de las personas que algunos matrimonios son arreglados por los padres de los futuros esposos, situación que en el siglo XXI se sigue presentando, aunque tal vez con ciertos apegos. Fromm (2004) explica en su libro *“El arte de amar”* que las parejas en la época victoriana contraían matrimonio gracias a un previo acuerdo entre las familias de los involucrados, con el entendido de que una vez casados el amor nacería irremediablemente, como si la convivencia diaria diera como efecto un sentimiento de afecto sin haber tenido en cuenta que la unión se dio **sin libertad.**

No obstante ¿los matrimonios que se realizan actualmente son diferentes de los mencionados en el párrafo anterior? Un reportaje del periódico mexicano El Universal reporta que fue hasta el año 2016 en que se prohibieron los matrimonios con menores de edad, al menos en la Ciudad de México, pues según la información dada por jefe de gobierno Miguel Ángel Mancera, 10 mil 272 niñas se casaron en la capital mexicana entre los años 2007 y 2015, la mayoría de estos matrimonios consensuados se daban con un fin de beneficio económico para los padres de las menores. Se tomó esta medida de prohibición principalmente para evitar el embarazo en las adolescentes, y como objetivo secundario evitar que los padres de las menores las casen a la fuerza.

Por tanto es al menos es hasta el año 2016 en que las relaciones concertadas dejaron de realizarse en México, a pesar de esto cabe aclarar que esta medida únicamente aplica en la Ciudad de México mientras que entidades marginadas como Oaxaca, Guerrero, Chiapas y comunidades aisladas pueden seguir llevando a cabo estas prácticas que según esta misma fuente, es una forma de violencia hacia las menores de edad.

### **1.1.2 Parejas autónomas**

Al contrario de las parejas mencionadas en el apartado anterior, existen también personas que por decisión propia eligen compartir su vida con alguien más, es decir se enamoran del que puede ser su pareja ideal. Aguilar (1987) determina que todos los

que decidan por propia voluntad establecer una relación amorosa deben reflexionar y tomar las decisiones acertadas, ya que el enamorarse de alguien no debe significar dejar de **analizar objetivamente** a la otra persona: en sus pensamientos, comportamientos, expectativas de la pareja, emociones, proyectos individuales y mutuos, etc.

Este tipo de unión es la más común en la gran mayoría de los países y aunque así como cada quien es libre de elegir a su “otra mitad”, la persona que se pretende amar también está en el mismo derecho de rechazar a la persona que lo desea como pareja. De modo que la característica principal de este tipo de relación es **la reciprocidad**, esto puede explicar por qué algunas personas eligen quedarse sin pareja; Álvarez (1996) y Fromm (2004) señalan que esta decisión se toma debido al temor al rechazo que pueden recibir de la otra persona. No obstante ¿qué pasa con las parejas que sí se eligen mutuamente? Álvarez (1996) expresa que estas parejas cuando llegan al **punto más elevado de reciprocidad** avanzan al camino que marca la sociedad para poder establecer una familia: **el matrimonio**, aunque algunas parejas deciden no casarse y aun así seguir unidas durante muchos años o toda su vida, presentan las mismas características que las que sí realizaron este ritual.

Los dos tipos de pareja mencionados anteriormente corresponden a los que son definidos por el tipo de sociedad en la que se desenvuelven los individuos, ya sea un lugar conservador o liberal lo que permitiría la unión libre 2 dos personas que así lo decidieron.

### **1.1.3 Parejas Heterosexuales**

Tal vez el tipo de pareja más conocido sea éste, y se define con este término a las personas que son atraídas sexualmente hacia individuos del sexo opuesto, este arquetipo de pareja ha sido hasta ahora el más aceptado dentro de la mayoría de las sociedades actuales.

Las parejas heterosexuales se establecen según el entorno en que cada persona se



desarrolla desde su niñez: la familia, los amigos, los medios de comunicación, roles sexuales, etc., estos son los diferentes cimientos sobre los que se definen este tipo de parejas (Navarro, 2000) hecho que hace que uno elija a su pareja según estas características; por ejemplo una mujer puede elegir a un hombre según su comportamiento y en cómo se haya desenvuelto en su seno familiar, es decir, puede repetir patrones de comportamiento según el contexto en el que haya vivido.

#### **1.1.4 Parejas Homosexuales**

En contraste con el tipo de relación anterior existen también las parejas homosexuales, las cuales han sido estigmatizadas como respetadas en todo el mundo y a lo largo de la historia, en donde no se les considera individuos con derechos que merecen ser felices en pareja, prohibiéndoseles el unirse en matrimonio y mirándoseles con malos ojos cuando estos expresan su forma de amar en espacios públicos catalogándolos “actos contra-natura” por grupos conservadores.

Sin embargo en algunas culturas antiguas como lo es la Griega, la preferencia sexual poco o nada tenía que ver con cuestiones de virilidad o actitudes antinaturales; esta predilección se define como “la preferencia que tienen algunas personas para relacionarse afectiva, eróticamente o ambas, con personas de su mismo género” (Álvarez, 1996, pp. 92) este favoritismo se da entre varones y mujeres pero en las últimas es conocido más comúnmente como lesbianismo.

La homosexualidad es representada de diferente forma según el contexto en el que se desarrolle y se viva. Díaz (2004) explica que el ser homosexual dependerá en gran medida de su contexto, en México que un hombre besé en público a una persona de su mismo sexo hará pensar irremediablemente que es homosexual, además esta etiqueta también irá en función de las relaciones interpersonales que se tengan y los comportamientos que se lleven a cabo, este autor considera la homosexualidad como innata ya que se ha presentado siempre y en todas las culturas.

Sin embargo pueden presentarse actitudes de homosexualidad situacional transitoria, este concepto se da a personas que se definen así mismas como heterosexuales,

aunque sostienen relaciones afectivas y/o eróticas con personas del mismo sexo por diferentes circunstancias ocasionales, como lo pueden ser: condiciones de aislamiento (cárceles, reclusorios o internados), pérdida de memoria, desinhibición por alcohol, presión social, etc., pero como su nombre lo indica únicamente se presenta en algunos periodos de tiempo ya que la preferencia por personas del sexo opuesto aparece nuevamente cuando estas condiciones temporales desaparecen (Álvarez, 1996).

Navarro (2000) plantea que las parejas homosexuales viven problemáticas similares a las parejas heterosexuales ya que sus características son bastante similares, ya que como se indicó al inicio, al hablar de relaciones de pareja se hace referencia a personas que están comprometidas, comparten sentimientos, tienen intimidad y tienen la capacidad de resolver conflictos que se presentan a lo largo de su vida juntos, sin tener en cuenta la preferencia sexual como un punto fundamental; se toma a consideración la interacción, la perpetuación del vínculo y los sentimientos como la base de una unión afectiva. Este tipo de relaciones no son en ningún caso más o menos proclives a tener problemas, conflictos o dificultades que las parejas formadas por individuos de distinto sexo.

Debido a que en este tipo de parejas los modelos culturales preestablecidos son pocos o inexistentes, son los involucrados en la relación los que determinan sus propias reglas, roles, expectativas y metas como pareja sin embargo, al no contar con el apoyo social o legal estos no pueden ejercer el ritual del casamiento (Navarro, 2000) que como se mencionó anteriormente es el nivel de reciprocidad más alto al que puede aspirar una pareja, según lo establecido socialmente.

En el año 2002, A. R. Díaz (como se citó en Díaz, 2004) realizó un estudio con parejas homosexuales y heterosexuales en las cuales las principales diferencias entre ellas era que las primeras son más cariñosas, tiernas y atentas con sus parejas, por su parte las parejas heterosexuales aunque presenten menos comunicación afectiva exteriorizan aproximadamente el 80% de las veces mayor preocupación por la seguridad de su pareja. Este mismo estudio muestra que los homosexuales son más proclives a

expresar verbalmente lo que les molesta a comparación de los heterosexuales, entendiendo que los homosexuales juegan dos roles cuando están unidos en pareja, el masculino y femenino, de ahí que estos sean más expresivos verbal, física y afectivamente.

Se tiene que diferenciar, además a los bisexuales y transexuales, esclareciendo que estas también son preferencias sexuales como las 2 mencionadas anteriormente (homosexual y heterosexual) el concepto de **bisexual** se adjudica a aquellas personas que sienten “el mismo grado de atracción por varones o mujeres y alcanzar el mismo grado de satisfacción o placer, con uno y otro sexo” (Álvarez, 1996, pp. 98); se podría decir que este es el término medio entre la heterosexualidad y la homosexualidad; las características de los homosexuales son igual de aplicables en personas bisexuales; sin embargo ¿qué pasa con los individuos que se definen como transexuales? Estas personas se conciben así mismas como alguien del sexo opuesto, si se es hombre se tiene una absoluta certeza y sentimiento psíquico de ser mujer, y viceversa, lo que los haría a tomar las características sociales preestablecidas del sexo asumido dentro de una relación sentimental (Álvarez, 1996).

Tanto heterosexuales, homosexuales, bisexuales y lesbianas se encuentran clasificados en la categoría de orientación sexual pues tiene que ver con la predilección y atracción tanto física como emocional hacia alguna otra persona ya se del mismo sexo o no.

### **1.1.5 Parejas impulsivas, elusivas y constructivas**

Por otra parte existen otros tipos de parejas que no se definen por sus preferencias sexuales sino por la forma en que se desenvuelven dentro de una relación que ya está establecida, los valores que se eligieron al formar la pareja y su forma de resolver conflictos El ICE (s.f.) plantea 3 tipos de pareja diferentes según sus características: **impulsivas, elusivas y constructivas.**

Las parejas impulsivas son aquellas que se caracterizan principalmente por las

discusiones y peleas, convirtiéndose éstas en la rutina que tienen para su vida, debido a cualquier situación es suficiente para generar una disputa, se generan problemas y fricciones en la pareja por estas disputas de poder, en las que cada uno da sus argumentos para tener la razón sin querer aceptar el posible error o brindar soluciones que generen una adecuada forma de comunicación, se le conoce a este tipo de riñas entre las parejas como “violencia simultanea” (Navarro, 2000); la forma en que estas parejas “resuelven” sus contiendas suele ser, generalmente, de forma pasional algo que únicamente sirve como tregua para discusiones que durarán más días en futuras ocasiones.

El Dr. Juan Lafarga en un artículo publicado en el año 2001 hace referencia a este tipo de parejas; ya que algunas de estas con tal de continuar en una relación son capaces de tomar actitudes sumisas, complacientes y hasta destructivas con tal de seguir recibiendo el “amor” que les brinda su pareja, estas conductas pueden ser adoptadas por uno o ambos miembros involucrados en la relación dependiendo de la situación en la que se encuentren.

Aguilar (1987) plantea que esta solución superficial, es una forma de auto-engañó para seguir manteniendo la relación a flote por miedo a quedar solos; de acuerdo con esto se generan diferentes afectaciones en ambos miembros de la pareja como desmotivación y desestabilización emocional. Durante todo el tiempo que estas parejas decidan permanecer juntas sin resolver eficazmente sus malentendidos, discusiones y disgustos se enfrentarán, con cada problema a un compromiso mayor que desembocará en una separación complicada, pues todo el cúmulo de peleas, jamás resuelto, desembocará en un mal término de la relación.

Este mismo autor afirma que “basta que te encuentres muy insatisfecho en un aspecto específico para que la relación se transforme en inadecuada y nociva” (Aguilar, 1987, pp. 34.) siguiendo lo anterior este tipo de parejas estarían destinadas a disolverse, ya que si los conflictos son insistentes en una sola temática, o aún más grave en diferentes aspectos de la relación, al no resolverse se llegará a un límite que detonará

en una mala exteriorización de esa emoción.

Por el contrario ¿qué sucede con aquellas parejas que a pesar de los problemas, los reproches, la violencia y demás situaciones siguen juntas? García (2002) explica que las personas que continúan en pareja a pesar de bastantes y muy diversas problemáticas, asume que estas no son incompatibles o impulsivas sino que son complementarias una persona de la otra, debido a que algunas parejas obtienen cierto tipo de “ganancia” según las conductas que asuman o no cuando las discusiones se presentan en su relación. Algunas de las ganancias que se consiguen a cambio de estas actitudes de minusvalía pueden llegar a ser económicas, psicológicas o de status social.

Estas “relaciones incompatibles” suelen establecerse impulsivamente; ya que los implicados no establecen la relación según lo que quieren realmente en una pareja, estas las eligen de forma rápida y sin conocerse real y profundamente, siendo casi hasta el final de la relación cuando ambos se dan cuenta que no están destinados a estar juntos, pues ya conocen realmente a la persona con la que compartieron una etapa de su vida (García, 2002).

El segundo tipo de parejas se caracteriza por que son aquellas que temen a mostrar sus pensamientos “negativos” para evitar un conflicto con la pareja, todo lo contrario a las parejas impulsivas, sin embargo las consecuencias que pueden presentarse debido a este comportamiento pasivo y de poca comunicación mutua genera, poco a poco, con cada desacuerdo no resuelto un resentimiento hacia la otra persona; estas parejas nunca dicen lo que piensan o sienten en realidad, no exteriorizan sus emociones con el fin de seguir aparentando ser la “pareja perfecta” para ellos mismos y para personas conocidas, en donde se trata de demostrar que no se tienen problemas dentro de la relación (ICE, s.f.). Fromm (2014) ejemplifica este tipo relaciones diciendo que no son más que dos personas que encontraron la forma adecuada de actuar para que el otro se sienta siempre bien pero que nunca llegan a conocerse completamente y siguen siendo extraños uno para el otro al tener una relación superficial, esta forma de interacción jamás dará como resultado una “relación central” pues únicamente buscan

enmascarar la sensación de soledad permaneciendo con alguien que les brinda una relación superflua.

Las parejas elusivas pueden permanecer juntas durante muchos años sin embargo se van fragmentando con cada desagrado generado por la falta de comunicación. García (1987) sugiere que cuando las barreras de comunicación establecidas por las parejas son demasiado grandes es mejor aceptarlas y dar por terminada la relación, ya que el tratar de derribar dichas barreras y generar nuevos canales de comunicación requerirán de esfuerzo, dedicación y tiempo, que puede llegar a tardar años, sin embargo lo más importante para superar estos obstáculos será el **compromiso de ambos miembros** para que esta nueva comunicación no se convierta en impulsiva y mejor evolucione hacia el siguiente tipo de pareja.

Por último se tiene al ideal de pareja o a lo que deberían aspirar la mayoría de las personas que decidan comenzar una relación: las **parejas constructivas**; son aquellas que se caracterizan por no tener miedo a expresar abiertamente sus emociones y pensamientos hacia la persona amada por el simple hecho de que consideran que es la única forma de llegar a buenos acuerdos y hacer que la relación siga avanzando. Este tipo de parejas apuesta siempre por el diálogo, a pesar de que en la mayoría de los casos exista mayor tensión que en los dos tipos de pareja anteriormente mencionados, la diferencia consiste en que estas tienen un conocimiento mayor de la otra persona por lo que existe mayor emoción, diversión y sexualidad ya que conocen todos los aspectos que definen a su pareja (ICE, s.f.).

Este tipo de relaciones son establecidas más allá de un simple gusto físico o superficial, este tipo de parejas se dieron el tiempo previo suficiente para conocer defectos y virtudes de su compañero y aun así decidir formalizar una relación.

García en el 2002 planteó que estas parejas son capaces de establecer este tipo de relaciones por el hecho de que tienen claro lo que es el amor y pueden ser felices sin dañarse a ellos mismos o a terceros. Estas parejas son capaces de contribuir

positivamente a formar una relación tranquila y agradable entendiendo que las inconformidades, malos entendidos, exigencias, discusiones, disgustos, y demás actitudes son inevitables en cualquier tipo de relación y no deben significar la declive de la relación, al contrario son un pilar para fortalecer la vida en pareja y conocer la esencia del otro. Lo que los hace diferentes es el **diálogo abierto y sin agresividad sobre sus problemas.**

Además de lo ya mencionado ¿cómo fortalecen estas parejas su relación? la principal base, como en cualquier tipo de interacción interpersonal, es en un primer punto el **respeto** y posteriormente el **deseo genuino a resolver los problemas** que se presenten a lo largo de la vida como pareja; estos dos puntos involucran la capacidad de comunicarse, escuchar, compartir, tolerar, crear intimidad y darse la oportunidad al desarrollo personal, es decir el que una persona se establezca en pareja no significa dejar de crecer personalmente para darlo todo a la persona que se eligió amar (Aguilar, 1987); estas parejas toman esos asegunes de su vida como un desafío que hará más fuerte su unión y los llevará a comprometerse y entregarse uno al otro con el único objetivo de seguir incrementando el amor en la persona que se quiere, se suple la preocupación egocéntrica de uno mismo para poder dedicar la vida propia hacia la otra persona (Fromm, 2014).

Para establecer una relación de pareja, sobre todo al hablar de aquellas que son constructivas, hay diferentes elementos que deben existir en la pareja para que ésta siga funcionando, algunos componentes de las relaciones de pareja pueden presentarse en las parejas elusivas o impulsivas, sin embargo los 3 componentes que forman una relación de pareja sólo se establecen en las parejas constructivas.

## **1.2 Componentes de las relaciones de pareja**

Los componentes que se involucran dentro de una relación de pareja son diferentes según el momento en el que se encuentran y el tipo de pareja que se es, estos componentes son fundamentales y deben existir en la mayoría de las parejas para que ésta prospere y la relación se establezca sólidamente. Existen 3 tipos de atracción o

elementos que surgen durante el establecimiento de una relación: la atracción física, atracción intelectual y atracción afectiva (Álvarez, 1996). Los niveles de atracción se presentan con frecuencia en ese orden, sin embargo algunos deben considerarse más importantes que otros ya que el basar una relación en un solo tipo de atracción puede generar problemas y el término de la misma conforme se progresa debido al estancamiento que puede generar el no modificar la dinámica interna de la pareja.

### **1.2.1 Atracción física y sexualidad**

La atracción física, como su nombre lo especifica, se refiere solamente a la primera impresión que ejerce una persona hacia otra o mutuamente, este nivel de atracción es meramente físico y es el primer paso para elegir una pareja, esta puede resultar atractiva o no, según los estereotipos de belleza establecidos culturalmente, los medios masivos de comunicación promueven el prototipo de hombre o mujer, sin embargo a pesar de esos altos estándares de belleza la mayoría de las personas han sido capaces de unirse en pareja por lo menos una vez (Álvarez, 1996).

Esta atracción por una persona puede deberse a diversas causas ya sea por algunas secreciones hormonales, el olor corporal que en algunas especies animales, incluyendo la nuestra, juega un papel fundamental, actitudes; en este sentido la atracción física se establece únicamente por lo que se percibe a través de los sentidos. Los estímulos recibidos por la otra persona son transmitidos al hipotálamo y ésta a su vez a la glándula pituitaria liberando así una hormona que determinará la impresión que provoca esa persona ya sea de atracción, rechazo o indiferencia (Páramo, 2009).

Una vez formada la pareja, los integrantes se encuentran en la parte más instintiva de la relación pues su unión es meramente física, debido a que no conocen a profundidad a su pareja, el camino hacia una respuesta sexual está formándose. La sexualidad dentro de la pareja implica diversos significados afectivos, prácticos e ideológicos que le son atribuidos de ahí que el concepto de sexualidad se defina como una construcción de la inteligencia humana que deforma el sexo biológico (Marina, 2002) en otras palabras este primer pilar de las parejas se desarrollará conforme a los



pensamientos, conocimientos, tabús e incluso las creencias que se tengan en cuanto al desarrollo de la sexualidad las cuales la harán que se lleve a cabo de una forma libre y sin culpas, o todo lo contrario, el recriminarse como se está viviendo la propia sexualidad o la de la pareja.

Marina (2002) considera que la sexualidad está impregnada en gran medida por la afectividad, debido a que el acto amoroso se integra a la vida misma de la pareja, incluyendo que este evento implica además concentración en el propio cuerpo y en el de la otra persona lo que las llevará a un placer sensual y genital, o sea en forma física; a su vez manteniendo relaciones sexuales con la pareja se generará estabilidad involucrando factores emocionales. Al principio de la relación estos aspectos sexuales son predominantes ya que son los primeros recursos que tienen los involucrados para fomentar su relación.

En México la sexualidad se ha considerado un tabú e incluso se sigue evitando hablar sobre este tema sin embargo, en este país durante el establecimiento formal de una relación de pareja, la exclusividad sexual es uno de los compromisos que sostienen con firmeza y solidez la relación ya que es considerado parte de la confianza en la pareja (Páramo, 2009). Álvarez (1996) resume 3 barreras o problemáticas que se pueden presentar en la vida sexual de las parejas:

- I. La comunicación.
- II. Condiciones fisiológicas.
- III. Condiciones sexuales.

### **I. La comunicación sexual**

La comunicación que establecen todas las parejas en cuanto al tema sexual refiere, propiciará u obstaculizará la plenitud sexual en la pareja, el hablar sobre las propias necesidades sexuales que se desean evitarán que surjan sentimientos de frustración o resentimientos hacia la otra persona; hablar de lo que se quiere a nivel sexual debe ser parte de los temas que aborden las parejas para desarrollar una vida plena juntos. El

hablar en pareja de estos temas favorecerá la confianza y la autoestima, ya que si se es consciente de lo que uno mismo quiere, desea y además conoce las fantasías, deseos y necesidades de su pareja las relaciones sexuales, la comunicación y la vida en pareja se verá favorecida (Páramo, 2009).

## **II. Condiciones fisiológicas**

Algunas parejas al llegar a cierta edad o en determinados eventos de su vida en pareja deciden reducir o eliminar sus encuentros sexuales. Algunos de estos eventos pueden ser la presencia de menstruación, considerada incluso en la actualidad, como algo sucio y desagradable que provoca asco, este pensamiento no es exclusivo de hombres pues muchas de mujeres reproducen este pensamiento, por estas ideologías muchas parejas prefieren evitar el mantener relaciones sexuales durante estos días (Álvarez, 1996). Similar situación sucede durante el embarazo, cuando este acto puede ser crucial para el enriquecimiento y acercamiento amoroso de la pareja, sin embargo mitos como el que se puede perder al bebé al mantener relaciones coitales, limitan la vida sexual en pareja. Álvarez (1996) menciona que durante la menopausia, momento de la vida de las mujeres en las que la menstruación comienza a desaparecer, ya no desean mantener relaciones sexuales debido a que estos encuentros ya no están vinculadas a la procreación, sin embargo estas mujeres son tan capaces de mantener relaciones sexuales como aquellas de 25 años de edad, ya que son aptas para mantener una respuesta sexual satisfactoria si así lo desean.

## **III. Condiciones sexuales**

Situaciones como estrés, ansiedad, miedo o ingesta de algunas drogas puede provocar aceleración en los latidos del corazón, entrecortar la respiración, e inhibir el sistema parasimpático teniendo como consecuencia impotencia, disfunción sexual o eyaculación precoz (Paramo, 2009). Estos problemas son presentados en hombres que viven su sexualidad de manera “impaciente”, es decir, que llevan el juego pre-coital tan rápido que su cuerpo como respuesta presenta una eyaculación rápida. Este evento

puede producir diferentes respuestas en el hombre que si no se comunican adecuadamente con la pareja en lugar de solucionarse el problema este se agrava, algunas soluciones que prueban estos hombres por su propia cuenta: son el emborracharse, el uso de retardantes, ingesta de tranquilizantes, etc., estas “soluciones” pueden tener efectos secundarios como adicción que al contener anestésicos pueden desensibilizar la vagina y el pene (Páramo, 2009). Por otra parte al llegar a una edad avanzada o debido al abuso de drogas, algunos hombres ya no son capaces de mantener una erección firme, la producción de esperma es menor, reducción de testosterona, entre otros efectos (Álvarez, 1996).

En definitiva, la comunicación es fundamental para llevar una vida sexual plena y satisfactoria en pareja. A pesar de que la sexualidad sea un punto importante dentro de las relaciones de pareja no es determinante para mantener la satisfacción general en la relación, ya que conforme aumenta el tiempo de unión de estas personas, la actividad sexual disminuye (Christopher y Sprecher, 2000 como se citó en Melero, 2008). En términos generales, Gorguet (2008) define la sexualidad como “la forma en que cada persona expresa sus deseos, pensamientos, fantasías, actitudes, actividades prácticas y relaciones interpersonales y es el resultado de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos, religiosos, espirituales y comunicativos” (pp. 14) dichos aspectos serán definidos según los roles que se hayan establecido con anterioridad por la cultura por lo que la sexualidad se puede llevar a cabo de infinitas maneras posibles por cada pareja. Así la sexualidad se moldeará según la experiencia propia y mutua que viva cada persona y cada pareja.

Como resultado Yela (1997, como se citó en Maureira, 2011) plantea que la atracción física después de llegar a su nivel máximo comienza a descender por lo que la relación debe establecerse en otro pilar para poder seguir avanzando.

### **1.2.2 Atracción intelectual y comunicación**

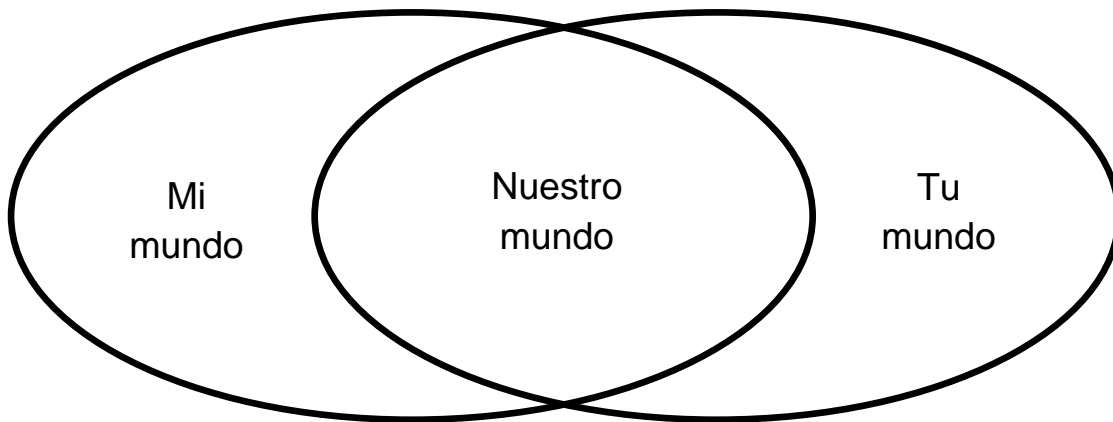
Después de haberse estabilizado la atracción física y en ocasiones haber reducido, las parejas deben compartir algo más y esto implica el conocerse internamente, tanto

como les sea posible. Este nivel consiste en compartir pensamientos, creencias, ideologías, etc., es decir externar gran parte de su vida personal; en este sentido no es necesario coincidir en todos los temas que se intercambien, pero es indispensable la confianza y el respeto para hablar de los intereses propios y de la historia de vida que se llevó a cabo antes de conocer a la pareja, pues será él o ella quien decida si decide aceptar o no a la persona con ese pasado.

La atracción intelectual tiene que ver con parejas que han compartido un buen lapso de tiempo juntos, y consiste en que los miembros tengan temas de los que hablar pues con el pasar de los meses e incluso años muchas de estas parejas tienen poca comunicación, un bajo nivel de participación en cuanto a comunicación puede deteriorar la relación (Álvarez, 1996). La comunicación que tengan los miembros generará un mayor sentimiento de intimidad entre las parejas, por otro lado cuando la relación sobrepasa el primer año, la comunicación no se lleva a cabo como antes y se tienen conversaciones cada vez más vagas, menor cantidad de tiempo compartido y en menor nivel de emotividad en las palabras que se expresan a la persona (Modica, 1991).

El tiempo juntos y las charlas que se realicen durante ese tiempo ayudarán a establecer mejor la pareja, no obstante esto también puede jugar en contra de la relación, pues no se toman en cuenta los **3 mundos** que establece Álvarez (1996), **el tuyo, el mío y el nuestro** (figura 1). El estar en pareja no implica perder la individualidad ya que cada miembro tiene intereses, actividades y relaciones propias que deben ser respetadas y aceptadas por la pareja.

**Figura 1.** Representación de la teoría de los 3 mundos



La falta de espacio en el mundo propio generará frustración por la falta de individualidad y el poco tiempo privado del que se dispone; viceversa el pasar poco tiempo juntos también puede ir mermando la comunicación y la relación en pareja. A pesar de ser una pareja que ha decidido compartir tiempo, espacio, sentimientos y pensamientos, esto no los hace exclusivos uno del otro.

Es de suma importancia comprender que el ser pareja de alguien no convierte en propiedad a las personas, y que si se ha decidido tener a una pareja se establezcan los acuerdos necesarios y sean claramente definidos por ambas partes. Castro (2014) explica que algunas de las consecuencias que surgen a partir de esta “posesión” o “aprimonamiento” de la persona amada pueden ser el perder lazos con amistades, poca vida social individual, autoengaño con respecto a la situación, etc.

La comunicación dentro de la pareja engloba tanto lo intelectual como lo afectivo, que como se mencionó se pierde aproximadamente al año, la comunicación que se debería establecer en la pareja al iniciarse segundo año de relación, está caracterizado por ser integral al involucrar los dos factores antes mencionados, de ser así se iría más allá de lo verbal, ya que lo corporal y lo gestual también se presentará durante la comunicación dando un significado y contexto más global de lo que se dice, se hace y se siente (Vilchez, 1985).

El decidir compartir la vida con una pareja implica aceptar incondicionalmente a la persona que se ama, con sus cualidades y defectos, por lo que para conocer a alguien es necesaria la comunicación dentro de la relación sentimental; para que se dé adecuadamente, ambas partes deben estar abiertas y así este flujo de información exista.

Si la comunicación no es apropiada pueden generarse conflictos dentro de la relación; según Vilchez (1985) los problemas en la comunicación serán especialmente graves al afectar la estructura y comportamientos personales, teniendo que la comunicación en la pareja es una forma expresividad de lo que “se es” y “cómo se es”; esto incluiría, por consecuencia, lo intelectual y lo afectivo siendo así multidimensional.

Estas dificultades de la comunicación de las personas, así como en las parejas, se pueden generar a partir de diversas razones: unas de ellas pueden ser personales, otras de significado y unas tantas del ambiente. Castilla del Pino (1973 como se citó en Vilchez, 1985) plantea las siguientes formas de **incomunicación**:

- **El aburrimiento:** esta se presenta cuando ya no interesa el mundo en el que se vive, por lo que simplemente se buscan actividades en que distraerse o entretenerse.
- **La rutina:** refiriéndose principalmente a la cotidianidad que ofrecen las cosas y las personas.
- **Fetichismo:** el cual hace mención de la sustitución de personas por cosas.
- **Cosificación:** haciendo mención a que se le quita el valor a las personas por darles simplemente un calificativo.
- **Falso pudor y timidez:** el retraimiento a mostrar la verdadera personalidad.
- **Perdida de la espontaneidad:** refiere a la dificultad para generar temas de conversación de manera natural.

Por último según Álvarez (1996) establece que después de que el físico pierde firmeza

y estética; así como la atracción intelectual se vuelva una rutina, únicamente quedará el amor y la ternura que se siente por la otra persona, en otras palabras y como lo llevan a cabo las parejas constructivas, a pesar de las discusiones la meta es siempre perpetuar el vínculo afectivo mediante el amor, que será el último pilar y el que debe mantenerse más sólido para que una relación siga funcionando.

### 1.2.3 Atracción afectiva

El amor ha sido explicado desde diferentes perspectivas una de estas es aquella que dice que se da a partir de un componente biológico, explicando que el amor romántico se origina por medio de estrógenos y andrógenos; el aumento de dopamina (DA) y la norepinefrina (NE) y la disminución de la serotonina (5-HT) en el apego de pareja y definiendo que el amor, desde una perspectiva biológica, es la **necesidad fisiológica de una pareja exclusiva para la cópula, la reproducción y la crianza**, y cuya satisfacción genera placer (Maureira, 2011). Esta definición únicamente toma en cuenta los aspectos antes mencionados, la decisión propia de cada persona no es necesaria ni es tomada en cuenta, pues se hace referencia a que el unirse en pareja es únicamente para preservar la especie.

En el proceso del amor interfieren diferentes procesos químicos que generarán placer, euforia, confianza, seguridad, ansiedad, obsesión, depresión, enojo, y demás sentimientos y emociones, por lo que influyen patrones, conductuales, cognitivos y emocionales, cuando una persona se encuentra en este estado. Sin embargo a pesar de que en el enamoramiento interfieren las decisiones individuales, no se puede negar que todas las emociones sentidas a lo largo de la vida, incluyendo el amor, son originadas a un nivel biológico generadas en el sistema límbico (Camacho, 2011).

En contraste con lo anterior Álvarez (1996) aclara que el amor es algo más que componentes biológicos actuando sobre la mente humana, él hace esta afirmación pues considera que el concepto del amor no puede cerrarse y determinarse únicamente por consecuencias biológicas, para Álvarez este es un vínculo afectivo que permite la continuidad de la pareja, y que a pesar de que el enamoramiento haya

disminuido o termine no es sinónimo de que la relación no pueda seguir, así el amor dará paso al nivel de atracción afectivo, así este sentimiento podría estar presente cuando las parejas sienten y dicen algo similar a lo siguiente:

Me importas quiero entenderte para que tú estés bien, porque tu bienestar, lo es también para mí y quiero estar junto a ti, siendo cada uno de nosotros una persona, quiero caminar la vida contigo, no arrastrándote ni siendo arrastrado, sino apoyándote y apoyándome en ti cuando sea necesario, de tal manera que podamos ser libres con nosotros mismos y en la unión que deseamos, a la vez muy responsables de nosotros y nuestros actos (Álvarez, 1996: pp. 52).

La definición de Álvarez deja claro desde el principio que el estar con una persona es poner todos los recursos físicos y psicológicos para comprender a la pareja, incluyendo el deseo permanente de estar juntos con el único objetivo de ser siempre un pilar para el crecimiento personal propio, el de la otra persona y el de ambos como pareja, teniendo siempre en cuenta el compromiso establecido por ambos miembros al inicio de la relación.

Autores como Alberoni (2000) van más allá de la definición biológica, pues define el amor como una experiencia que permite la creación de un nuevo mundo propio, ayudar a crear un mundo (el de la pareja), y crear un nuevo mundo junto a la persona amada, siendo esta persona la puerta que permite la creación de una nueva vida; por tanto el amor, para Alberoni, será un **aspecto subjetivo que trasciende** debido a que da un sentido al mundo propio y mutuo en el que se vive; dicha definición concuerda con la teoría de los 3 mundos antes explicada por Álvarez.

El amor entonces se entenderá como un deseo profundo por el bienestar de la otra persona concibiendo al mismo como un compañero de vida y de destino, con el cual se tiene un compromiso por cumplir (Aguilar, 1987). Así el amor tendrá que darse incondicionalmente, Juan Lafarga (2001) define este tipo de amor como aquel que deja en libertad, es decir, no manipula o controla a la otra persona, pues en caso de ser así



este no es amor hacia la otra persona, el amor para este autor se caracteriza por que las personas que aman no temen amar ni ser amadas, su afecto no está condicionado por el sentir de la otra persona.

### **1.3 Crisis en las relaciones de pareja**

Es natural que las parejas después del primer año juntos, lleguen a un punto de la relación en que ambos consideren la ruptura, una crisis debe diferenciarse de un conflicto, en el sentido de que el segundo se entiende como desacuerdos, contrariedades, choques sobre puntos de vista, discrepancia de opiniones, diferencias metodológicas y defensa o violación de los derechos personales (Vindas, 2009), estos conflictos se pueden generar por diversas circunstancias como una pobre comunicación, poca aceptación de la pareja, desacuerdos en cuanto a creencias, etc., es decir un conflicto se presenta en una o en las dos personas cuando existen ideas o perspectivas opuestas (Attie, 1991).

Por otra parte se debe entender que las parejas a lo largo de su vida juntos atravesarán por diversas crisis que forman parte inherente del desarrollo, las crisis de pareja son “una experiencia que produce la sensación de inestabilidad... ya que la situación vivida escapa de control, no se sabe con certeza cómo manejar las diferencias y tensiones. Es una condición de cambios inesperados que produce zozobra y frustración en la vida de pareja.” (Vindas, 2009, pp. 15), la característica principal de una crisis de pareja será entonces, la duda sobre el futuro de la relación y la incertidumbre del cómo resolver esa situación que a su vez generará pensamientos intrusivos sobre uno mismo y la persona que se ama. Las crisis además implican un cambio sustancial en el tipo de relación que llevan a cabo las parejas, por lo que deben elegir hacia donde orientarán su vida al superar esta etapa para así fortalecer la relación, todas las decisiones tomadas en pareja (Attie, 1991).

En la sociedad actual el papel de la rutina en el trabajo, de la vida en pareja y del placer, juegan un papel importante para el generarse crisis, pues tanto hombres como mujeres pasan en promedio de 8 a 10 horas en actividades laborales, lo que minimiza la convivencia junto a la pareja. Fromm (2004) afirma que incluso las actividades

recreativas son predeterminadas por la sociedad, por lo que las parejas deben de luchar contra de la rutina a partir de la creación un mundo juntos como pareja, y tener siempre presente el sentimiento de dar la vida por la persona que se ama.

En las relaciones de pareja, según Morosini (2013), las crisis se presentan en ocasiones y por circunstancias muy específicas (infidelidad, violencia verbal o física, etc.), pero más a menudo éstas surgen por elementos inconscientes como pueden ser el derrumbe de ilusiones de la vida en pareja, el nacimiento de un hijo, etc. (Attie, 1991). En cierta medida las crisis denotan la dinámica desgasta de la relación, podría decirse que son un catalizador de los problemas ya existentes de la vida en pareja, las cuales suceden poco a poco y que no fueron prevenidas con suficiente antelación en un periodo temprano, donde pudieron haber sido resueltas con mayor facilidad (Morosini, 2013).

Según Attie (1991), existen 6 etapas principales de la vida en pareja en que se puede presentar una crisis de pareja:

### **I. Los dos primeros años de matrimonio o etapa de adaptación.**

Esta primera etapa de crisis surge por el hecho de vivir en matrimonio o en unión con la persona amada, y propiamente el factor detonante de esta crisis es la responsabilidad de la vida conyugal que implica el cohabitar con alguien más. El compartir un lugar donde vivir, así como una unión matrimonial implica el formalizar aún más la relación, lo que puede generar una crisis por pensamientos como: si se eligió bien a la pareja, si la unión matrimonial fue consensuada por ambas personas, si se está limitando la vida social, si habrá acuerdos económicos justos, etc., este tipo de pensamientos pueden provocar en uno o en ambos angustia y ansiedad sobre si se tomaron las decisiones correctas.

El adaptarse al estilo de vida de la pareja puede ser difícil debido a que durante el noviazgo son sólo unas cuantas horas lo que se convive con esa persona; según Attie

lo más difícil de esta etapa es adaptarse o aceptar las necesidades de proximidad (cercanía) o de distanciamiento (alejamiento) del otro, debido a que se pueden invadir esferas de la teoría de los 3 mundos (Álvarez, 1996).

Otro aspecto es el haber idealizado la vida en pareja y que esta no haya sido lo que se esperaba, tanto Attie (1991) como Aguilar (1987) están de acuerdo en que el haber fantaseado con una “relación perfecta”, sin haber tomado en cuenta las actitudes y diferencias que se tenían con la pareja durante el noviazgo generarán problemas, por lo que estas discusiones y diferencias seguirán presentes durante la vida matrimonial, incluyendo que estas discrepancias pueden ser más marcadas y constantes al compartir una vivienda y/o casarse.

## **II. La llegada del primer hijo.**

Attie (1991) plantea que esta etapa, independientemente del factor salud, puede provocar una crisis dentro de la relación de pareja dependiendo de diversos factores como lo pueden ser: si el hijo en camino fue deseado por uno o si lo fue por ambos cónyuges, si no fue planeado el embarazo y si lo fue ¿cómo se organizará la vida en pareja?, entre otros aspectos que debieron tomar se cuenta antes y durante el embarazo. Esta fase de la vida de pareja puede considerarse por alguno o ambos miembros de la relación, como una atadura más a la otra persona.

Por otro lado esta etapa de la vida puede ser considerada como algo natural y normal del ciclo vital, ya que algunos cónyuges se plantean la llegada de un bebé como una meta con la cual se pueden acercar aún más a la pareja.

## **III. El ingreso del hijo a la escuela o la crisis de los cinco años de matrimonio.**

Esta etapa puede ser crucial para la vida en pareja ya que se caracteriza en gran medida por ser la principal en donde la mayoría de las uniones se separan o divorcian,

esto debido a que el cuidado de los hijos ya no es un factor que los una determinadamente, ya que estos ya crecieron y son menos dependientes de la supervisión de los padres; es aquí cuando los cónyuges deben reencontrarse, retomar y replantear las áreas de su vida en común que fueron descuidadas con la llegada del primer hijo, se trata según Attie de “un nuevo enfoque de la vida conyugal” (1991, pp. 17).

#### **IV. Etapa de los siete o nueve años de matrimonio.**

Al llegar a los 7 o 9 años de unión marital los conyugues se cuestionan sobre sí mismos, sobre sus parejas y el rumbo que ha tomado su vida, pues algunos de estos analizan si eligieron adecuadamente al iniciar esa vida, incluyendo que hay una evaluación de las metas cumplidas y las que faltan por consumir. Agregando que puede ocurrir o no un “aburrimento” de la pareja por los casi 10 años que se han compartido, más el tiempo en que se mantuvieron como novios (Attie, 1991).

#### **V. El periodo de la adolescencia de los hijos, o etapa de los 15 a 20 años de vida conyugal.**

La vida en pareja puede verse afectada a los 15 o 20 años de unión por la etapa que viven sus hijos adolescentes, estos últimos al pasar por los cambios físicos y psicológicos propios de la adolescencia, ya no recibe pasivamente las indicaciones de sus padres sino que además comenta, juzga y evalúa el comportamiento de ellos. Otro rasgo que distinguirá esta etapa será la marcada separación del hijo al incrementar su círculo social, por lo que pasará menos tiempo con los padres, así si estos descuidaron su tiempo juntos, esta etapa de crisis será más difícil de resolver. Attie recomienda que para superar fácilmente esta etapa las parejas deben encontrar y enfocar su vida hacia nuevos proyectos gracias a la estabilidad económica y emocional que se les presenta en esta etapa de la vida al ser personas maduras y responsables.

## **VI. La fase del “nido vacío” o cuando la pareja se queda sin hijos en casa.**

La crisis de pareja en esta etapa refleja las huellas de las crisis pasadas que no fueron resueltas por completo en su tiempo, debido a que a partir de este momento la pareja vuelve a vivir sola, cabe señalar que la vida conyugal a partir de este punto puede desarrollarse en un sentido más sereno y enriquecedor para ambos miembros de la pareja (Attie, 1991).

Attie contempla las 6 crisis mencionadas anteriormente, sin embargo no son las únicas por las que pasan las parejas ya que dentro de una crisis se pueden incluir eventos de la vida como la jubilación de uno de los miembros, el casamiento de un hijo, infidelidad, crisis económicas del país en el que se vive, pérdida o exceso de trabajo, intromisión de la familia propia o de la pareja, el cambio de actitudes de la pareja, enfermedad de la pareja o algún familiar, e infinidad de eventos más, por lo que **se entenderá como crisis a aquellos factores que sean sentidos como amenaza para la convivencia en pareja** (Morosini, 2013).

Como resultado las crisis en sí pueden ser un punto de apoyo para dar un nuevo enfoque a la vida junto con la pareja (Attie, 1991), sin embargo cuando se deja pasar el tiempo y no se resuelven los problemas, ya sea por pasividad, negación o comunicación inadecuada, existe el peligro que la crisis evolucione llevando a la pareja al deterioro y/o la ruptura (Vindas, 2009).

Vindas (2009) propone algunas soluciones como el tratar de **controlar las emociones** para no dejarse llevar por ellas, debido a la frustración que se puede estar viviendo debido a los problemas de pareja.

### **1.4 Relaciones de pareja en México**

Previamente se describieron los tipos de pareja y los elementos necesarios para llegar a formar el tipo de pareja “ideal” (parejas constructivistas), además de las diferentes etapas de atracción por las que pasarán todas las parejas y por último las diversas

crisis que pueden vivir las parejas sin embargo, ¿cuáles son las características propias de las relaciones de pareja en México? según el Consejo Nacional de Población (CONAPO, 2015) en promedio los noviazgos entre personas de 15 a 19 años dura aproximadamente de 9 meses a 1 años y medio; y es a partir de los 23 años de edad en que poco más de la mitad de las mujeres mexicanas ya se han casado o unido con alguna persona.

Esta misma institución, a través de la Encuesta Nacional sobre la Violencia en el Noviazgo (ENVIN) realizada en el 2007, reportó que los lugares más comunes donde las personas encuentran a sus parejas es en la escuela (36%), en la calle (18 %) y/o en alguna fiesta (14%). De las personas encuestadas el 90.7% afirmó que **el principal motivo por el cual decidió iniciar una relación con su pareja fue el aspecto físico de la esa persona**, un porcentaje de 6.9% aceptó haber iniciado una relación sentimental con alguien por insistencia o presión social.

Un 40% de la población juvenil en México de entre 15 y 19 años que inició su sexualidad a una edad temprana y de forma irresponsable, lo que los ha llevado a asumir roles que no se tenían contemplados para esa edad como: **casarse**, vivir en pareja, adelantar la paternidad o abandonar los estudios.

Los problemas de pareja más frecuentes en México según la ENVIN son: molestia por celos, demasiadas amistades y enojos sin razón aparente, esto según respuestas de los hombres; por su parte las mujeres reportan enojo hacia su pareja por celos, falta de responsabilidad de sus actos y por considerar que es engañada.

Por otra parte Quilodrán (1996, como se citó en Esteinou, 2009) afirma que la mayoría de los mexicanos elige a su pareja libremente y toman el matrimonio civil o religioso como la principal forma de iniciar una familia. Esteinou (2009) menciona que en la actualidad las parejas tienen uniones más largas que pueden llevarlas a un nivel mayor de cohesión e intimidad que refuerza día a día la relación sin embargo, **al ser más duradera la unión, estas mismas parejas tienden a crear con mayor facilidad**

## **tensiones y conflictos.**

En el año 2010, Natalia Tenorio entrevistó a 9 parejas mexicanas de diferentes edades que iban desde los 19 a los 79 años, dentro de estas personas pudo distinguir 2 tipos de parejas que se desarrollan en la sociedad mexicana: las parejas tradicionales y las de nuevo tipo.

Las parejas tradicionales se caracterizan porque:

- a) La relación debe durar aunque no se esté satisfecho con ésta,
- b) La satisfacción emocional de la pareja no es importante,
- c) Los roles de cada uno están bien definidos y limitados en cuestión de género, estos fueron adquiridos cultural o familiarmente,
- d) La religión, el matrimonio y los hijos son importantes para la relación,
- e) Los familiares y amigos son indispensables para la perdurabilidad de este tipo de parejas y,
- f) La sexualidad no es indispensable y no es un tema de conversación para este tipo de parejas.

Estas características corresponden a las parejas de mayor edad, entre 60 y 79 años, sin importar su nivel educativo o económico; incluyendo a parejas jóvenes, entre 19 y 39 años con un nivel educativo máximo de bachillerato.

Por el contrario las parejas de nuevo tipo tienen características como que:

- a) La satisfacción personal es importante para hacer perdurable la pareja,
- b) La satisfacción sexual es un punto central dentro de la relación,
- c) Debe existir equidad en cuanto a actividades y responsabilidades,
- d) La afectividad es esencial dentro de la pareja,
- e) Es más importante tener un vínculo emocional y afectivo fuerte, que una unión matrimonial por la iglesia o por el civil,
- f) La relación no se concibe como una unión para siempre, al menos de inicio,

- g) El papel desempeñado por cada miembro de la relación puede ser flexible y,
- h) La unión no depende de familiares o amigos.

De las 9 parejas entrevistadas por Tenorio sólo 2 de ellas presentaron las características previamente mencionadas, cabe mencionar que estas tenían un nivel educativo de posgrado, un alto nivel adquisitivo (40, 000 pesos aproximadamente por cada pareja) y alto nivel cultural.

La autora da como conclusión que en México estos dos tipos de parejas no están determinados por la edad, sin embargo es el primer factor que afecta a que sean de un grupo o del otro (parejas tradicionales o del nuevo tipo); el nivel educativo, el nivel socioeconómico y cultural serán un papel fundamental para la construcción de una pareja más equitativa, por lo que en México no es una opción para todos, debido a las dificultades culturales que presenta el tener un nivel educativo, económico y cultural alto (Tenorio, 2010). En contraste autores como Vindas (2009), Aguilar (1987) y Modica (1991) afirman que mientras los pensamientos sobre dejar a la pareja no sean excesivos, estos siguen en posibilidades de reestructurar su relación y fortalecerla, tomando esto como un crisis que puede impulsar hacia una unión más estable y duradera; siempre y cuando **se tome en cuenta la pasión, la comunicación, adecuada estabilidad emocional y compromiso hacia la pareja.**



## 2. Emociones

¿Cómo saber qué es lo que se siente? ¿Se puede distinguir de un sentimiento y de una emoción? Muñoz (2016) hace especial referencia a tomarse el tiempo suficiente para analizar lo que se está sintiendo y ser capaces de reconocerlo independientemente si son emociones o sentimientos, esta autora dice que al comprender lo que se siente y lo que se necesita se puede alcanzar una vida más satisfactoria. La vivencia emocional se dará siempre de forma personal y dependerá, en gran parte, de experiencias anteriores así como la relación de la persona con su entorno natural y social.

Las emociones y sentimientos son conceptos utilizados a diario por la gran mayoría de las personas y aplicados sin discreción para referirse a la misma situación, sin considerar que cada uno tiene significados distintos. Para Muñoz por un lado están los sentimientos, los cuales son culturalmente codificados, nombrados y permanecen a lo largo del tiempo es por esto que la persona es capaz de identificarlos y nombrarlos, y es por su extensa duración que son menos intensos, los sentimientos arrojan una alerta al organismo de una carencia interna que debe ser solucionada en la realidad, cada mensaje afectivo sentido debe cubrirse pues es importante por alguna razón que debe ser descubierta; las emociones por su parte son una respuesta breve relacionada con la espontaneidad y caracterizadas por manifestarse intensamente (Fernández, 2011), son además una respuesta innata que sin embargo se van alterando según las propias historias de vida, pero que su objetivo primordial es el de la supervivencia y el desarrollo del individuo (Muñoz, 2016).

Muñoz enlista las siguientes funciones que tienen las emociones y los sentimientos:

- I. **Evidencian la forma en cómo se está siendo vivenciada la relación entre el individuo y su entorno:** al cambiar la situación que se está viviendo en el entorno inevitablemente también cambiará el estado emocional de la persona, así al impactar el ambiente a un nivel interno se

modifica la necesidad requerida.

- II. **Brindan una dirección:** al relacionarse directamente con el entorno, éstas permiten tener una idea de cómo reaccionar o que hacer ante una situación sin embargo, el acto realizado tendrá un mejor criterio según la madurez y la experiencia.
- III. **Demuestran una necesidad:** cada emoción tiene ciertas necesidades específicas básicas; los sentimientos a su vez, al ser procesos más complejos las necesidades serán también más complejas.
- IV. **Indican lo que importa:** cuando una persona reacciona de una u otra forma ante algo, éste actúa en relación a si eso es de su agrado o al contrario, lo repele, ante lo que no importa no se tiene ninguna reacción emocional.
- V. **Velocidad de acción:** tanto emociones como sentimientos preparan para una rápida respuesta ante una situación que no puede dejarse para “la mente racional”, ya que estos eventos pueden relacionarse con la supervivencia.
- VI. **Son adaptativas:** por lo que permiten enviar un mensaje a los demás de cómo se está viviendo internamente aunque no se exprese con palabras, así el otro podrá intervenir para contener una emoción exorbitada.
- VII. **Dirigen al cuerpo:** emociones y sentimientos motivan a las personas hacia aquello que desean y/o necesitan para estar bien, asimismo pasa con aquello que los hace sentir mal, la aleja naturalmente del sufrimiento.
- VIII. **No engañan:** las emociones debido a su naturaleza de ser intensas no se pueden ocultar, sobre todo por las expresiones no verbales, comunican lo que de verdad importa.
- IX. **Crean expectativas en la vida:** permiten la experiencia de vivir, con sus altibajos, gracias a su facilidad de crear deseos, sufrimiento, gloria, decepción.
- X. **Permiten comportamientos éticos:** comportamientos tales como la solidaridad, el afecto, arrepentimiento, simpatía, empatía, y demás sentimientos más complejos, son gracias a las emociones ya que gracias

a éstas damos cuenta de que veo en el otro a mí mismo, entendiendo que son seres que sienten.

Goleman (2000) complementa escribiendo que la función principal de las emociones es el guiar a la persona, cuando se experimentan momentos difíciles y/o tareas demasiado importantes para dejarlas únicamente al pensamiento racional, es decir que entre más intensa sea la situación que se está viviendo, la mente emocional se vuelve más dominante sobre la racional; en este sentido las emociones permiten prestar más atención a detalles que anteriormente no había sido tomados en cuenta y que pueden ser esenciales para la solución de un problema, en otras palabras aumentan la calidad del razonamiento, debe quedar claro que la acción que se tomó, con fundamento en las emociones, fue la mejor que el organismo pudo haber realizado al ser una totalidad, aunque aquí se encuentren consecuencias negativas (Muñoz, 2016).

Las emociones tendrán sus propias características, la principal de ellas es que son la reacción más elemental para la supervivencia, son además una reacción espontánea del organismo por lo que son **amorales (no se puede dejar de sentir lo que se siente, ni de necesitar lo que se necesita, así como juzgarlas como buenas o malas)**, dependen enteramente de las sensaciones y las percepciones (percibidas a nivel fisiológico); en toda emoción existe una tendencia a actuar, se puede apreciar esto en conductas específicas **de tipo no verbal**, no se puede olvidar que los seres humanos son una totalidad organizada que influye y es influida, por lo que todo lo que se es y lo que se experimenta está siempre presente en las emociones (Muñoz, 2016).

A pesar de que las emociones sean amorales, no se puede quedar de lado que las conductas realizadas a partir de lo que se siente, sí pueden clasificarse como morales o inmorales, se debe ser completamente responsable de lo que se hace y de las consecuencias que trajeron las emociones a efecto de una conducta, tómesese en cuenta que ciertas hechos pueden generar cierto grado de violencia (Muñoz, 2016).

Muñoz mediante el análisis de diferentes autores que hablan de las emociones como

Descartes, Watson, Damasio, Macias-Valadez, entre otros, encontró que las 5 emociones en las que la mayoría de estos autores están de acuerdo son **el miedo, la alegría, la tristeza, el enojo y el afecto** éstas son según la autora universales, pues forman parte de la persona desde el nacimiento; se presentan en todas las culturas, cada sociedad enseña a expresar verbalmente de manera diferente cada una de estas emociones, es por esto que la vivencia de las emociones en cada cultura es diferente a pesar de que sean las mismas para cada persona (Rodríguez, Juárez y Ponce de León, 2011).

Las características fisiológicas así como el objetivo de cada una de las emociones son listados por Muñoz, (2016) y Goleman (2000) siendo los siguientes:

- **El miedo:** es activado por el cerebro, el cual sitúa al organismo en un estado de alerta disponiéndolo para la acción, como consecuencia el cuerpo se paraliza brevemente y abre los párpados para recibir más información del exterior y analizar la situación. Físicamente el rostro también se vuelve pálido como resultado del envío de sangre a los músculos más grandes para prepararlos ante una posible huida o ataque. No vivir de una manera adecuada esta emoción supondría una falta de autocuidado y constante exposición al peligro, ya que se ignora el objetivo que tiene el miedo que es el proteger la vida.
- **La tristeza:** tiene como consecuencias físicas el aletargamiento del metabolismo, profundización y lentitud en la respiración, además de encorvamiento de la parte superior de la columna; psicológicamente se relaciona con una sensación de pérdida o desilusión y “pesadez”. Esta emoción tiene como propósito el aislar a la persona para analizar y comprender las consecuencias de la situación por la que atraviesa y así poder establecer un plan de acción, este aislamiento representa una oportunidad de acercarse a uno mismo, lo que permitirá una profundización en el autoconocimiento. No experimentar el miedo como una oportunidad de vivirse internamente, traerá consigo el no poder retirarse de una experiencia que no cubre las necesidades propias,

físicas, psicológicas o de trascendencia.

- **La alegría:** es una emoción que se expresa de manera externa; físicamente se experimenta una sensación de “alivio” general en todo el cuerpo, se expande el pecho, el corazón se contrae con rapidez; mentalmente se inhiben los sentimientos “negativos” con el fin de prolongar la sensación de satisfacción, aumenta la energía y la autoestima para mantener la vivencia el mayor tiempo posible. Vivenciar plenamente esta emoción permitirá satisfacer apropiadamente las necesidades; por el contrario, reservarse o negar este sentimiento generará apatía, negación del dolor o a lo desagradable.
- **El afecto:** físicamente la primera reacción al sentir esta emoción es el acercarse hacia una persona, cosa o situación además, se tiene un sentimiento de que ese elemento que provoca esta emoción cubrirá las necesidades que se tienen en ese momento; el afecto tiene como objetivo el crear vínculos con el medio y dar una valoración positiva hacia lo que se está apreciando sin embargo, el no poder dirigirse al mundo de una manera adecuada, con confianza y vivir con una sensación de desagrado hacia el ambiente serán las consecuencias del no experimentar adecuadamente esta emoción.
- **El enojo:** fisiológicamente durante el periodo de esta emoción la sangre fluye hacia las manos, de forma similar que el proceso del miedo, esto con el fin de ponerlas en acción para agredir a alguien, el ritmo cardíaco se eleva y aumenta la producción de adrenalina para ejecutar una acción de gran fuerza hacia el objeto o sujeto que potenció la ira; la función principal del enojo será el defenderse de alguna situación que se está experimentando, por lo general este evento viene del exterior sin embargo, puede crearse detonarse mentalmente, además ayuda a crear límites y a discernir lo que hace bien o mal personalmente; como derivación de una mala experiencia de esta emoción se tiene: el ser sumiso y dependiente hacia lo que las demás personas quieren de uno mismo, lo cual desemboca en la pérdida de la vida propia.

Algunos autores como Vivas, Gallego y González (2007) categorizan las emociones en positivas dentro de la cual se encuentran la felicidad y el afecto; otro “tipo de emociones” son las negativas en las cuales entran la tristeza, el miedo y el enojo. Sin embargo Goleman (2001) no diferencia, ni clasifica las emociones de esta manera, para él, el equilibrio consciente de las emociones es el objetivo final, complementa Muñoz (2016) escribiendo que una clasificación idónea, tanto de sentimientos como de emociones sería la siguiente:

- Sentimientos de desarrollo: considerando como aquellos que favorecen el potencial humano.
- Sentimientos de deterioro: son aquellos que resultaron como consecuencia de una experiencia traumática, lo que provocan una involución en el individuo.

Por lo tanto, el que sean de tipo u otro dependerá exclusivamente si afecta en un aumento en la estima propia de una persona, o por el contrario si decrece la autopercepción, el fin no es bloquear ni negar las emociones ya que como arriba se planteó cada una de estas tiene un valor, un significado y un objetivo particular sin embargo, dicho objetivo variará en función de las necesidades específicas de cada persona por lo que se tiene que averiguar específicamente que es lo que se está viviendo y qué significado tiene para ese individuo un determinado sentimiento.

## **2.1 Emociones en las relaciones de pareja**

Debido a las características generales de las emociones, principalmente la brevedad de estas, el trabajar con estas directamente se vuelve difícil, incluyendo que las emociones en contadas ocasiones se presentan y se viven de manera “pura”, es decir en aislamiento a las otras 4 emociones, se recomienda trabajar en una primera instancia con los sentimientos lo que a su vez influirá en la forma en que se experimentan las emociones en la vida cotidiana; el trabajo emocional se vuelve escalonado y de forma ordenada. Es por la razón antes mencionada que Muñoz (2016) propone trabajar con las emociones a partir de un modelo Gestalt, lo que permitiría un mejor entendimiento

de cómo se viven individualmente y en pareja los sentimientos, explicado a partir de un modelo figura-fondo (figura 2).

**Figura 2.** Modelo figura – fondo.

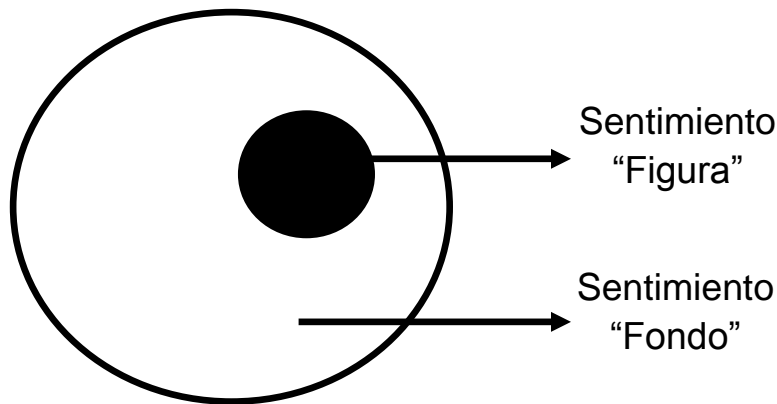


Figura 2. El sentimiento de figura está representado por el punto negro el cual es más fácil de percibir de manera individual así como por los otros, el sentimiento de fondo está detrás de la figura por lo que es más difícil de reconocer (Muñoz, 2016).

Bajo esta premisa se explica que los sentimientos de fondo son aquellos que, debido a la historia individual de cada persona, se vive bajo un sentimiento en particular (miedo, alegría, tristeza, enojo o afecto) que orienta sus relaciones interpersonales, forma de pensar, vivir y sentir, la vida individual está teñida con el sentimiento de fondo; no significa que un sentimiento de fondo sea mejor que otro, anteriormente se describieron los objetivos de cada uno sin embargo, el no haber reconocido, ni trabajado el sentimiento de fondo éste matizará cualquier experiencia a partir del mismo, sin que el individuo lo pueda notar. El sentimiento de fondo no es estático, ni inamovible, por lo que puede cambiar según la etapa de vida que se esté experimentando y el significado que se le dé a la misma.

El sentimiento de fondo, según Muñoz es evidente en particular con las conductas realizadas y la forma de expresarse; en este sentido puede ser indudable para las personas con las que se convive cual es el referente emocional con el que se vive, algunas parejas, en especial aquellas que llevan mucho tiempo de conocerse,

reconocen con mayor facilidad cual es el sentimiento de fondo con el que vive su compañero de vida, ya que éste puede ser el causante de conflictos en su relación, como consecuencia de presentarse sin “ataduras”, por el motivo de que este sentimiento es espontáneo y poco usual de vivir a lado de a su pareja. Cuando este sentimiento de fondo es particularmente rígido puede generar distorsión en la forma en que se percibe la realidad agregando un estilo de vida disfuncional; no solo surge bajo esas circunstancias, pues en momentos de **crisis** puede ser más evidente el sentimiento con el que se lleva la vida.

Por lo que se refiere al sentimiento de figura, se puede considerar como aquel que enmascara o maquilla la vida diaria de una persona, tendrá como función el desviar la atención hacia él para evitar entrar en contacto con lo que de verdad se está sintiendo, la forma en que se vive el día a día y el conocimiento real de uno mismo. Al mismo tiempo permite enfocar lo que se siente hacia algo en concreto que sólo surge cuando se está frente a frente ante: una persona, un objeto, un concepto, una sensación, un hecho, etc.

Llevar este modelo a las relaciones de pareja, implicará que el fondo sea interpretado como los sentimientos que realmente se tienen hacia el otro (con base en las emociones básicas), este sentimiento de fondo orientará la relación con el entendido que, si los individuos no conocen ese sentimiento la figura toma el mando, teniendo como resultado una unión falsa, establecida y vivida desde emociones y sentimientos que hacen “aceptable” esa relación; a corto plazo el sentimiento que hace figura dará una sensación de seguridad y estabilidad que terminará, a su debido tiempo, en frustración por una falta de entendimiento real y en la finalización de la relación amorosa.

Cabe señalar que así como el sentimiento de fondo será particular en cada persona, además que el **expresar las emociones será de forma individual, no hay un modo “correcto” de exteriorizarlas existen tantas maneras posibles como personas alrededor del mundo** (Muñoz, 2016), en este sentido sino existe una manera correcta,



propriadamente dicha, de expresar las emociones ¿cómo será posible mejorar una relación de pareja a partir de los sentimientos? El descubrimiento del sentimiento de fondo personal no es fácil, y lo es menos el aceptarlo como una parte fundamental del ser, dado que el darse cuenta del sentimiento con el que se vive rompe el un estereotipo de vida que, probablemente, se ha llevado a cabo incluso desde hace años; para Muñoz, el trabajo emocional se realiza a partir del darse cuenta de las molestias reales que se tienen en todos los aspectos (social, personal, emocional, de pareja, etc.), liberarse de experiencias que han marcado negativa y artificialmente la forma de expresar emociones y sentimientos también serán una parte elemental para aceptar un sentimiento de fondo real y no únicamente ignorarlo o cubrirlo.

Los sentimientos de fondo tendrán características generales, según sea el caso de cada uno, saber las particularidades de estos permite identificar personalmente el sentimiento que está detrás de la forma individual de vivir según lo dicho por Muñoz:

- **Miedo:** la persona se caracteriza por ser en extremo precavida con su forma de relacionarse pues consideran a los otros como amenazas a su estabilidad, además temen a variadas cosas y/o situaciones, por lo regular evitan el tomar riesgos y tienen una actitud pesimista hacia la vida. La extremo más disfuncional de estos será el crearse ideas paranoicas.
- **Afecto:** cada ocasión que se les presenta es una oportunidad de demostrar su cariño lo que los hace dependientes a las personas (y en específico a su pareja amorosa), justifica conductas maliciosas de los otros, son individuos permisivos lo que los hace dejarse en un segundo plano con tal de mantener una relación “estable”; los conocidos como codependientes son aquellos que llevaron al extremo su afecto.
- **Tristeza:** en cada circunstancia se autodenominarán como las víctimas, suelen hacer personas que transmiten poca o nula energía, confían poco en las personas; al ser excesivos pueden llegar a tener ideas suicidas o conductas sociópatas.
- **Enojo:** son completamente enérgicos, su postura ante el mundo es

defensiva pues lo creen un lugar en el que se está constantemente bajo ataque, comúnmente se consideran los defensores de causas e ideas en ocasiones poniendo límites que llegan a consecuencias físicas para mantener sus creencias. En su límite estos individuos son violentos y explosivos.

- **Alegría:** son personas amables, superficiales y fácil de sobrellevar, el ideal perfecto de estas personas es el disfrutar cada momento de la vida, en general niegan sensaciones desagradables o de dolor; estas personas al tomar cada situación a la ligera les impide el mantener relaciones profundas, significativas y con compromiso.

Es claro que tanto emociones como sentimientos son partes fundamentales y de valor para una persona, ya que estas completan e integran totalmente a un ser, no obstante y a pesar de la importancia del autoconocimiento, culturalmente se ha enseñado el evitar el estar en contacto con todo aquello que esté relacionado con la vida interna, el llevar a cabo esta práctica pre-establecida también deshumaniza pues el mostrarse falsos ante situaciones o personas bloquea el crecimiento personal; a pesar de lo que se podría suponer al experimentar un evento que pone en evidencia un proceso emocional natural, este una oportunidad para permanecer en ese estado, entender qué necesidad salió a flote a partir de esa emoción, aguardar el tiempo suficiente para que esta última mueva a la persona hacia la búsqueda de la satisfacción que no ha sido encontrada (Muñoz, 2016).

## **2.2 Necesidades falsas y naturales**

Un estado emocional es la alerta enviada a la persona con el fin de cubrir una necesidad, la cual puede variar según la emoción que funge como catalizador, la situación vivida dependiendo según el contexto y las condiciones internas del organismo; las necesidades se dividen de forma general en 2, como fisiológicas (naturales) y/o falsas, las primeras son aquellas que son congruentes y potencializan el crecimiento del ser es decir que este tipo de necesidades serán denominadas como de

desarrollo, al contrario las necesidades falsas juegan un papel que va en contra del progreso del ser, se pueden considerar obsoletas y en algunos casos surgen para cubrir expectativas de otras personas, pueden ser peticiones actuales o pasadas y la importancia que se les dé dependerá de si fueron o no significativas (Muñoz, 2016).

A partir de las necesidades naturales se desprenden 3 categorías más que están en relación a lo que necesita un ser humano para vivir y desarrollarse internamente, Muñoz las clasifica en forma escalonada donde en el primer nivel entran las necesidades fisiológicas tales como: dormir, comer, hidratarse, orinar, protección (durante los primeros años de vida), descanso, respirar, etc., estas necesidades son imprescindibles el no consumirlas producirá inevitablemente la enfermedad e incluso la muerte; en un segundo escalón se encuentran las necesidades psicológicas, las cuales podrían considerarse “egoístas” en el sentido de que son para beneficio propio y se relacionan con el bienestar interno de cada persona y que en ocasiones van en relación a la interacción con terceros como la aceptación, comunicación, compañía, intimidad, pertenencia, escucha, aprendizaje, soledad y seguridad, y por otra parte los relacionados a los sentimientos básicos como la protección, vinculación, retiro, defensa y vitalidad.

El último nivel de necesidades naturales son las llamadas de trascendencia, mismas que son de un carácter social y expansivo, sirven exclusivamente para el desarrollo, surgen como nuevas necesidades que necesitan ser cubiertas debido a que las primeras dos han alcanzado un nivel óptimo de suficiencia, el individuo requiere necesidades tales como el amor, la creación, el compartir, la intimidad, la unidad, la belleza y la armonía para llegar más allá de lo que por él mismo ha llegado a ser, un individuo que satisfizo los primeros niveles en un nivel adecuado está en plenitud por sí solo por lo que precisa expandirse, compartir y dar.

El anterior concepto va de la mano con la definición utilizada para el amor incondicional, la base de las necesidades de trascendencia es el dar lo que llevará hacia la unión con el otro, en esa unión existe la posibilidad de la autorrealización, el

haber avanzado en el proceso personal de desarrollo también implica el satisfacer necesidades de una categoría y dificultad más elevada más aun al estar unido con alguien, pues las necesidades ya no serán exclusivamente personales sino que también estarán incluidas las del otro.

Para Muñoz (2016) cubrir satisfactoriamente las necesidades son una parte fundamental para mantener una personalidad saludable, al cubrir favorablemente los primeros dos escalones mencionados con anterioridad surgirán las necesidades de trascendencia, todas nacerán a partir de un evento originado en el aquí y el ahora que resulta nuevo para el individuo o también brotar a partir de una situación que no ha sido concluida de la mejor manera. Las necesidades pueden surgir debido a dos situaciones la “oportunidad” y la “urgencia”, la primera se refiere al momento en que una persona se percata de un posible satisfactor un ejemplo es el no identificar el deseo de afecto de otra persona hasta que ese otro llega a entregarlo; las situaciones de urgencia son aquellas que surgen espontáneamente con cierta regularidad por hecho de que han sido pospuestas por bastante tiempo, las alertas serán enviadas al organismo para que éste vaya en busca de un satisfactor.

Los satisfactores pueden ser personas y estas a su vez acciones que pueden o no cumplir las necesidades específicas en un determinado tiempo, así como lo que se siente no depende enteramente de uno mismo, dentro de las necesidades el otro también cuenta y puede no querer cumplir con lo que uno mismo pide; lo anterior puede generar frustración, impotencia y bloqueo en el desarrollo al no poder cumplir necesidades de trascendencia y se puede llegar a asegurar que sólo una persona puede cumplir las necesidades solicitadas, este pensamiento vuelve rígida a la persona provocando que se dejen pasar oportunidades u otros satisfactores que se presentan a lo largo de la vida (Muñoz, 2016).

Un pensamiento rígido en donde se cree que una persona es “la elegida” para cumplir las necesidades hace al individuo ignorar cierto satisfactor o satisfactores que, aunque no son el “ideal”, cubrirían ese hueco en las necesidades de trascendencia quedando

estas satisfechas; el volverse caprichosos ante un solo satisfactor puede mantener a la persona en un estado de carencia prolongado, es por esto que Muñoz propone vivir siendo realistas tomando los posibles satisfactores que la vida brinda, en este sentido las personas que formalizaron una relación con su primera pareja sentimental limitaron sus experiencias personales a una sola persona por lo que en un momento de desesperación (carencia en las necesidades) moverá al individuo a elegir a aquel que es la opción más pobre en ese momento, sin embargo en situaciones difíciles los individuos tienen dos opciones satisfacer sus necesidades con lo que disponen o posponerlas para una mejor opción.

Puede resultar difícil identificar una necesidad real en un primer momento, en concreto la diferencia principal será en que sí una necesidad surge a partir de un proceso mental esta pasa a ser un objetivo o una meta, el pensar que es lo que se desea hace este cambio de perspectiva en las necesidades por lo que se debe lograr un estado mental en donde los pensamientos no interfieran en las necesidades reales, ideas tales como: “sería bueno que...”, “lo que de verdad quiero hacer es...”, “estoy cansado pero debo terminar esto primero, no debo perder tiempo”; pensamientos de este tipo hacen perder contacto con el ser (Muñoz, 2016).

Muñoz aclara que las necesidades falsas suelen ser insaciables ya que, como no se necesitan realmente nunca se está suficientemente satisfecho y se trata de llenar esa necesidad obteniendo más, lo que podría generar obsesión por conseguirlo, resumiendo, siempre se quiere más porque nunca es suficiente, esto también puede pasar en las relaciones de pareja en cuanto a expectativas se refiere en el sentido que se le puede pedir algo a la pareja que nunca va a poder dar o hacerlo de la forma en que uno mismo espera.

Para mantener y cubrir las necesidades en un nivel saludable se deben tomar en cuenta cuatro elementos que ofrecerán una visión más amplia para cumplir con las necesidades que se presentan a lo largo de la vida:

1. **Sentir:** se refiere a que la persona esté realmente en contacto con lo que siente en cuanto a sensaciones y percepciones (físico).
2. **Realismo:** el individuo debe tener claro qué necesidades sí pueden llevarse a cabo y cuáles no, el individuo no debe autoengañarse añorando cosas que simplemente en la realidad no podrán realizarse, ya sea por un ambiente pobre o por que la situación particular no lo permite.
3. **Apertura:** se debe tener un criterio amplio pues algunos elementos que ofrece el mundo pueden cubrir una necesidad aunque no lo parezcan, tomar estos satisfactores que aunque no sean los ideales permitirán que se esté en un nivel óptimo de satisfacción.
4. **Flexibilidad:** la rigidez en cuanto a lo que se quiere como satisfactor por lo general se debe a caprichos que bloquean el cubrir una necesidad que puede resultar en ocasiones sencilla.

Cuando una persona se enfoca o a vivido por un largo periodo satisfaciendo necesidades falsas ésta pierde el contacto con su ser y lo que necesita naturalmente sin embargo, descubrir las necesidades psicológicas y de trascendencia que se han descuidado también pondrá al descubierto la inmensa cantidad de tiempo que se ha invertido en satisfacer algo que objetivamente no se requería; para las parejas el proceso es el mismo, al percibir que su vida juntos se ha desenvuelto de esta forma, pone al descubierto todos los recursos que han puesto tratando de cubrir las necesidades de su pareja antes que las suyas (Muñoz, 2016).

**Figura 3.** Reciprocidad de las necesidades de pareja

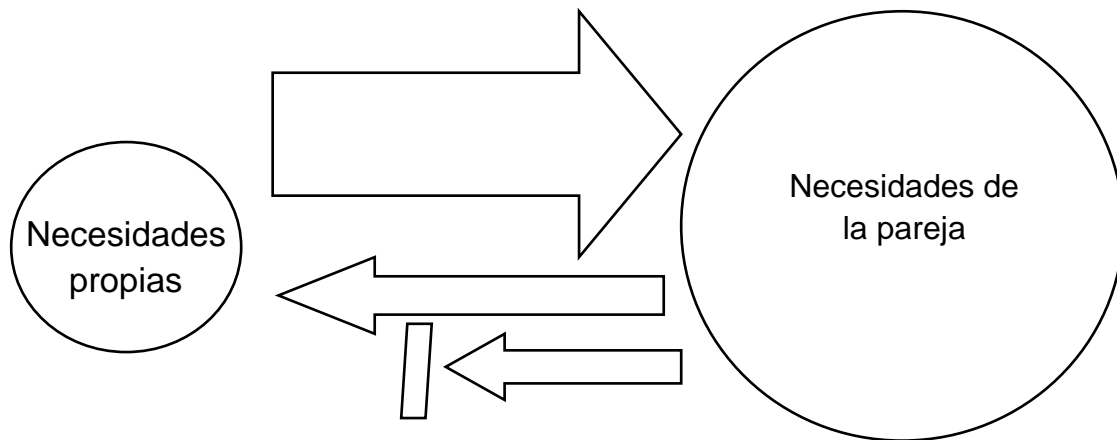


Figura 3. Cada una de las flechas representa la energía, tiempo y recursos de donde surge, se puede observar que las necesidades de la pareja están satisfechas completamente mientras que esta segunda persona no otorga estos elementos en la misma proporción o simplemente no los brinda su pareja, lo que se representa con una barra diagonal.

La figura anterior esclarece los elementos que un individuo puede dar a la pareja cubriendo todas las necesidades que esta necesite a pesar de que la pareja no cubra las necesidades que el primero requiere, ya sea porque no brinda sus recursos en la misma medida que el primero o porque simplemente desea no darlos a la pareja, por lo que no se cubren las necesidades de una manera mutua y adecuada o porque únicamente se hace de manera unidireccional. En este sentido muchas personas pueden darse cuenta posteriormente que su crecimiento personal se ha visto detenido por cumplir necesidades que el otro puede necesitar, generando que el equilibrio natural personal se vea comprometido por la carencia en el cumplimiento de las necesidades propias y como consecuencia un descuido en el autoconocimiento (Muñoz, 2008).

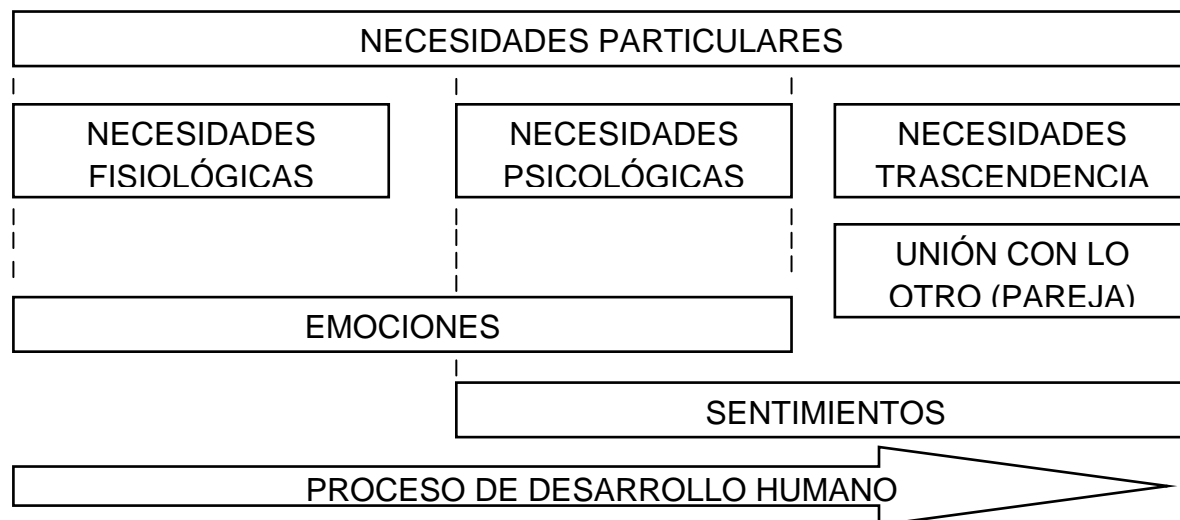
### **2.3 El enojo y las relaciones de pareja**

Algunas personas pudieron haber elegido a su pareja desde la carencia o la necesidad

que experimentaban durante un periodo de su vida, dicha afirmación no quiere decir que el haberlo hecho de esa forma siempre acarree problemas ya que como anteriormente se dijo las emociones responden a una escasez o insuficiencia de alguna índole ya sea física, psicológica o de trascendencia, siendo el último donde se encuentra la elección de una pareja; el hecho se encuentra en que sí se decidió optar por una pareja cuando uno mismo se encontraba con carencias a nivel personal que no le incumben a la pareja completamente, al inicio de la relación, haber tomado esa decisión en el estado de necesidad las consecuencias se verán reflejadas y brotarán durante la vida en pareja generando algún tipo de crisis en su vida marital.

Muñoz (2016) indica que no haber cubierto necesidades físicas y psicológicas y haber elegido a una pareja a partir de las carencias individuales, estas pueden generar frustraciones hacia uno mismo, estas no son descubiertas sino hasta que se vive en pareja pues esa sensación será transferida a su compañero produciendo un sentimiento de incomprensión debido a que se creará que el otro es el culpable de que uno mismo no pueda cubrir sus necesidades de trascendencia sin embargo, **el individuo que eligió desde la carencia no se da cuenta de que la pareja es simplemente el reflejo de lo que se es internamente** promoviendo sentimientos de deterioro que ponen en riesgo el bienestar psicológico y emocional, propio y de la pareja (Aguilar, 1987).

**Figura 4.** Tipos de necesidades en el desarrollo humano





La figura anterior ilustra el proceso del desarrollo humano, que va de izquierda a derecha y siendo un proceso que va del interior hacia el exterior es decir, un individuo comienza cubriendo sus propias necesidades mientras que la elección de una pareja queda al final de todo el proceso (Muñoz, 2016). Aguilar (1987) afirma que brincar necesidades tiene como consecuencia la inestabilidad en niveles más altos del desarrollo, específicamente en la vida conyugal donde se proyectan en el otro las propias deficiencias incitando al rencor, desprecio, coraje, hostilidad, venganza, odio, intolerancia, resentimiento, etc., los ejemplos antes mencionados son únicamente diferentes matices de un solo sentimiento: el enojo.

Siendo el enojo una emoción universal y la inmensa gama de variantes que puede tener esta misma emoción, según la combinación de emociones primarias que se dé, ésta tal y como lo plantea Bizkarra “puede estar teñida de tristeza o desesperanza” (2008, pp. 32), la anterior afirmación deja en claro que un sentimiento puede estar cubierto por una o varias emociones que no permiten reconocer qué es lo que se encuentra detrás de lo que en un primer análisis se puede suponer (sentimientos de figura-fondo), de ahí que el trabajo emocional tenga que ser en un inicio de manera individual para poder reconocer las principales características del sentimiento figura y así apartarlo teniendo una experiencia con el enojo de una manera directa.

¿Cómo surge el enojo? Cabe aclarar que todas las emociones **siempre dependerán de alguna forma con el entorno**, es el contexto el que evoca una experiencia previa y es esa relación entre lo vivido y el presente lo que dispara una emoción, es por esto que son una co-creación entre el entorno y la persona (Muñoz, 2016). Las emociones que se experimentan, sobretodo en la vida en pareja, no son originadas espontáneamente sino que tienen que ver con el ambiente en el que se desarrollan las personas. Específicamente el enojo surge a partir de una sensación de frustración, impotencia o dolor; Bizkarra (2008) enlista algunas **causas por las que nace la ira**, entre ellas están: las expectativas no cumplidas, no conseguir las metas planeadas o no satisfacer alguna necesidad, las cuales pueden emerger al comenzar a vivir en pareja debido a que son aspectos que no se tenían en cuenta o no eran relevantes sino

hasta que se inicia la convivencia diaria con el otro.

Muñoz afirma que **“cuando otro siente algo en donde hemos estado involucrados somos co-responsables de ese sentimiento”** (2016, pp. 11) extrapolando esta aseveración a las relaciones de pareja se puede decir que el otro no es totalmente responsable de lo que siente; la pareja es en cierta medida responsable de lo que se siente, ya que al formar parte de su vida y la convivencia que estos mantienen día a día ambos son causantes de lo que el otro siente a partir de los actos que se hagan o dejen de hacer.

Aclarado lo anterior, en cuanto a la responsabilidad de las emociones y el cómo surgen, Freeman (1992) define el enojo o la ira como una emoción que puede ser causada por un agravio, por malos tratos o por hostilidad, este mismo autor especifica además su funcionalidad, ya que para ella el enojo sirve para exigir el poder perdido y/o reclamar el espacio propio, es decir colocar las cosas en el lugar que estaban anteriormente, recalando y empatando con el objetivo principal que tiene esta emoción y que se desarrolló en párrafos anteriores; es por esto que al exteriorizar el enojo lo único que se está haciendo es dejar en claro, para los otros y para uno mismo, lo que en verdad se valora e importa (Muñoz, 2016).

La ira es una emoción que se dirige hacia afuera o sea, es enviada al objeto que la produjo, en muchas ocasiones es acompañado de sentimientos de culpa, que pueden llevar a reprimir esta emoción, lo que puede generar trastornos físicos y desvitalizar a la persona para recuperar o exigir lo que perdió, estas consecuencias se verán incrementadas en personas con personalidades introvertidas (Bizkarra, 2008).

Para expresar de una forma apropiada el enojo, se tiene que vivir la emoción y encontrar los mecanismos que la hacen emerger, según Bizkarra utilizando la core-energética se pueden desbloquear tensiones musculares que restablecerían el flujo energético permitiendo un contacto mayor con las propias emociones ya sean más o menos conscientes o no, sin embargo se deben añadir ciertas restricciones para no

sobrepasar los límites, propios y de la pareja, en cuanto a respeto e integridad se refiere ya que demostrar el enojo en el momento adecuado, en el lugar apropiado, en el grado conveniente y en la duración correcta serán primordiales para no trasgredir al otro (Freeman, 1992).

Conjuntando lo dicho por Muñoz M., y Freeman el enojo se tiene que expresar a lo largo de la vida en pareja para no enfermar, ni generar rencores, pero además se debieron haber establecido los límites con anterioridad para tener en claro cómo y cuándo se puede entablar la comunicación de las inconformidades y bajo qué condiciones se resolverán (Bizkarra, 2008).

Por ejemplo: Gloria y Alberto tienen 2 años de ser pareja, durante este tiempo ella ha llegado tarde a todas sus citas por lo general entre 30 y 40 minutos, a pesar de esto Alberto nunca le ha dicho lo mucho que le molesta esta situación. Ellos han decidido casarse cada uno con sus respectivas expectativas, la principal de él es que Gloria cambie su poca puntualidad esperando que el matrimonio resuelva ese problema, el tiempo pasa y ella sigue llegando tarde a sus encuentros profesionales y personales; Alberto durante 4 años ha reprimido sus emociones en cuanto a esta situación por lo que llega un momento durante su vida en pareja en el que el estalla, reprochando no sólo sus retrasos sino muchas otras circunstancias que nunca se habían mencionado, provocando que tanto él como ella se exalten.

Este ejemplo muestra, además de la falta de comunicación en la pareja, los resultados de no externar las emociones en el momento en que estas surgen y reprimirlas hasta el punto en el que ya no es posible contenerlas y surgen todas las inconformidades que se han acumulado a lo largo del tiempo, provocando más problemas que soluciones en la vida en pareja y en la propia salud mental. Bizkarra (2008) asemeja este proceso al de una olla de presión en la que la presión al no ser liberada aumenta la tensión interna hasta que explota; al ser el enojo una emoción que se expresa hacia el exterior se tiende a responder con violencia, gritar con mayor facilidad y tomar una postura corporal hacia el ataque hacia el sujeto u objeto que provoca esa sensación de

injusticia, lo que podría devenir en violencia física, verbal y/o psicológica.

Algunas parejas debido a los periodos de tiempo que han ocultado su enojo éste pasa a ser resentimiento o rencor, que es una mezcla entre el enojo y un pequeño matiz de odio, que irá dirigido hacia la pareja; teniendo en cuenta las graves consecuencias que acarrea la poca comunicación e inadecuada exteriorización de este sentimiento, según Bizkarra (2008) una expresión sana y espontánea del enojo no tendrá repercusiones negativas.

En la vida en pareja el enojo detona de forma similar a la individual, sin embargo hay ligeras diferencias propias de este tipo de relaciones y que están en relación con lo mencionado en la primera parte de este trabajo como lo son: las fantasías o expectativas no cumplidas, mitos sobre el amor y las relaciones, **suavizar o minimizar las experiencias irritantes**, estos puntos para Aguilar (1987) son básicos y basta con que uno de ellos sea insatisfecho para que la relación provoque algún tipo de molestia y posteriormente enojo en alguno o ambos miembros.

Hay que recordar que las relaciones comienzan con la atracción física y la idealización de la otra persona, por lo que mientras más altas sean las expectativas que se tengan sobre la pareja y de la relación será mayor la acumulación de frustración si éstas no son cumplidas completamente teniendo como respuesta de la persona que se lleva la desilusión, el desprecio hacia su pareja (Bizkarra, 2008).

Freeman (1992) considera que el suavizar y mantener las expectativas en la vida en pareja son el medio de extender el periodo de “la luna de miel” después de la unión conyugal, por lo que al hacer más duradera esta etapa no se permiten el sentir enojo hacia su pareja negando sus propias emociones todo esto con el fin de **mantener “la relación perfecta”** tanto para ellos como para las personas a su alrededor. Esta misma autora infiere en el prestar especial atención a los detonantes de la ira, tanto en el noviazgo como después de la unión matrimonial, ya que al no hacerlo podrían generarse distintos conflictos, como los mencionadas por Bizkarra anteriormente, y

además de esos se pone en riesgo la situación más importante de todas, la felicidad propia, reconocer los elementos que hacen emerger la ira antes del matrimonio permite a las personas trabajar con esas situaciones antes de un compromiso tan grande como lo es la vida conyugal.

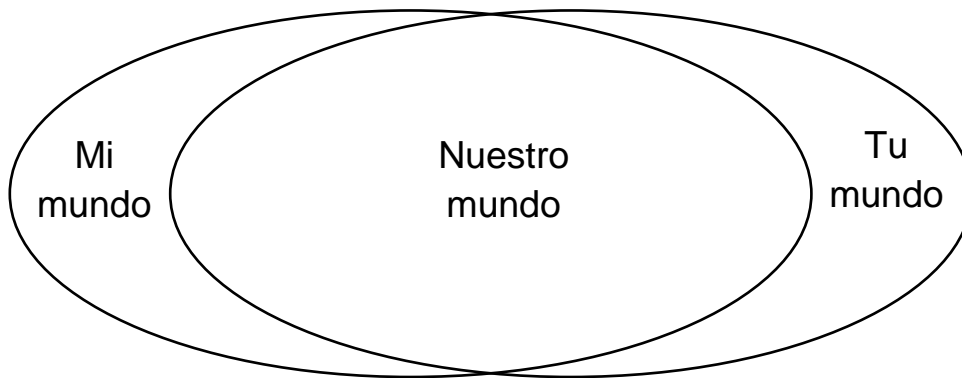
Es normal, frecuente y hasta cierto punto común que las parejas lleguen a tener desacuerdos y enojarse uno con el otro, sin embargo cuando esta ira es continua y busca siempre recuperar lo perdido a través de la venganza, se puede decir que esto es un **indicador de que el amor nunca existió** debido a las múltiples y constantes peleas por el poder que se presentan al tratar de recuperar lo perdido, así la vida en pareja puede pasar de ser un lugar cómodo, seguro y de confianza en el que las personas se sentían acobijadas por su pareja, a un espacio en que siempre se deba de estar cuidándose y protegiéndose de la persona que se pensaba era su confidente (Bizkarra, 2008).

Tanto Álvarez (1996) como Bizkarra (2008) concuerdan que los problemas más comunes en parejas son debido a los malos entendidos o malas interpretaciones de lo que dice la pareja, es decir que la pareja al dar un comentario su interlocutor entenderá el mensaje de manera diferente al original así el mensaje será modificado a las experiencias propias y a las emociones que provoque ese mensaje en que fue entendido.

Otro detonante del enojo en las parejas puede ocasionarse debido a los cambios que se presentan a lo largo del tiempo y que no son del todo bien aceptados por la pareja, Morosini (2013) señala que hay personas que no aceptan los cambios de personalidad, físicos o sociales que tienen sus parejas, en este sentido la persona con nuevos intereses puede dejar su nuevo estilo de vida para no incomodar al otro; sin embargo el tiempo y las experiencias se moldean según lo vivido, por lo que para este autor **es imposible mantener la relación durante años de la misma forma en que ésta fue establecida por primera vez**. Lo anterior puede resumirse en la pérdida de libertad o la invasión al mundo personal el cual puede ser el génesis del enojo en una relación de

pareja. Álvarez (1996) dentro de la teoría de los 3 mundos plantea que debe de existir cierto grado de individualidad dentro de la pareja de no ser así se puede ver una relación de con la siguiente proporción:

**Figura 5.** Desproporción y exceso del mundo mutuo de la pareja.



Se puede notar la exagerada sobre-posición del mundo propio y el de la pareja esto impide la existencia de los mundos individuales, no hay un equilibrio apropiado por lo que no se permite la vivencia de nuevas experiencias propias porque la vida en pareja está mal distribuida con respecto a los elementos individuales, así el enojo tomará partida en ambos individuos o en uno de ellos; por una parte en la persona que no puede desarrollarse en otros espacios diferentes al mutuo y por otra en la persona que no permite a su pareja vivir de forma individual y que no obtiene lo deseado de su pareja: más tiempo juntos. Bizkarra (2008) resume lo anterior argumentando que cuando una persona deja de ser ella misma y se amolda a lo que el otro quiere que se sea, es inevitable el incremento de frustración, por el hecho de que ya no se es uno mismo, y por ende, esa frustración hace incrementar el enojo en la persona que no puede expresarse y vivir autónomamente, ya no se tiene un crecimiento trascendental como lo debería ser con la pareja.

Algunos individuos que están dentro de una relación de pareja han decidido no cambiar ninguno de sus hábitos desde que unieron su vida con la otra persona, y si lo han hecho los acuñaron en función de sus respectivas parejas con el único objetivo de

seguir en esa relación, ya que únicamente realizan sus actividades en orden de agradarle y ser aprobados por su compañero.

Las relaciones de pareja deben pasar de la aprobación del otro al reconocimiento por lo que uno mismo es, así la personalidad única de cada hombre o mujer será lo más importante, ya que eso fue lo que en primera instancia los hizo unirse en pareja, si cada uno es reprimido en su forma de vivir, expresarse y amar, poco a poco perderá la espontaneidad y se dejará de ser uno mismo (Bizkarra, 2008).

Esta sensación de insatisfacción o incompletud que generan los reproches o rencor que se tienen hacia la pareja, mismos deben hablarse con la profundidad y extensión necesarias para llegar a un acuerdo de lo que se espera del otro en papeles tales como: esposa, esposo, pareja, padre, madre, responsabilidades domésticas, trabajo, compromiso, fidelidad, respeto, etc., todos aquellos aspectos que sean importantes para uno mismo deben ser abordados a partir de una comunicación directa sin dejar a suposiciones nada. **Entablar conversaciones con la pareja en donde se vean implicados los deseos, gustos y disgustos pueden traer a la mente pensamientos de separación**, sin embargo esto no debe hacer olvidar al individuo que es una persona completa, definida y valiosa con o sin una pareja (Aguilar, 1987).

#### **2.4 Reconocimiento, contacto, intensificación y procesamiento de la experiencia del enojo**

Como anteriormente se planteó lo que una persona siente no depende completamente de ella sino también de su entorno y de eso las parejas tienen que hacerse responsables, ya que al vivir de manera conjunta son parte del entorno del otro en donde influyen en la vida emocional de su conyugue, por lo que ambos deben tomar su parte de responsabilidad de lo que el otro y uno mismo siente por el simple hecho de estar ahí siendo parte de esa relación (Muñoz, 2016); de manera conjunta los individuos que forman la pareja tendrán que pasar por un proceso de reconocimiento, contacto, intensificación y procesamiento del enojo para generar un cambio en la dinámica de su relación.

El proceso del trabajo emocional, en este caso específico el enojo, primero se debe tener conciencia clara de que existe, es decir **reconocer** que el enojo está formando parte de la vida individual y está afectando la vida propia, la de la pareja y la que se tiene en común, se debe llegar a un reconocimiento consciente de que el enojo o alguna de sus diferentes formas de expresión, está la vida diaria y que se expresa utilizando formas de manipulación que sólo generan más dificultades y resentimientos, por lo que primero se debe identificar y aceptar que hay aspectos de la vida en pareja que se están viviendo bajo esta emoción e identificarlos como elementos que están bloqueando el desarrollo personal y de pareja (Aguilar, 1987).

El reconocer que una parte de su vida se ha desenvuelto bajo una emoción que no había descubierto, provoca en las personas el mantener un contacto más fidedigno consigo mismo y con su entorno simplemente con el reconocimiento de aquello que ha negado, pero que sin embargo es parte de su vida el admitir la emoción que ha regido una periodo de vida hace a la persona más congruente ya que conoce más de sí mismo, entendiendo la congruencia como el proceso en el que niega lo menos posible lo que se está experimentando, en otras palabras se es abierto con uno mismo (Muñoz, 2008).

En ocasiones las personas pueden creer que con el simple hecho de reconocer y aceptar que su vida y su relación sentimental están bajo el velo del enojo es suficiente para que la situación cambie sin embargo, el darse cuenta de que hay situaciones que no están satisfechas es únicamente el primer paso.

Posteriormente se debe avanzar al **contacto** con el sentimiento que está de fondo, mismo que se estableció en un momento específico y que se vuelve a evocar para permitir al individuo reconocer el momento específico en que este sentimiento se arraigó en la persona incluyendo, poder saber cuál es la necesidad que quedó insatisfecha, una vez que emerge la necesidad el sentimiento surge con ella y se vuelve clara el proceso que no fue completado en su debido momento, en ese justo



momento en que la persona, al estar en contacto directo con su necesidad y sus emociones buscará junto con su entorno el satisfacer su asunto inconcluso, **el contacto tiene que ver con el permitirse sentir** (Muñoz, 2016).

Para Muñoz el enfocarse en la solución de algún problema provoca un menos contacto con los sentimientos, es por esto que el contacto debe hacerse lo bastante intenso y significativo para la persona y con esto poder lograr que el sentimiento pase de ser fondo a ser figura en la percepción de la persona, si un estímulo no es lo suficientemente significativo ni de una intensidad alta el sentimiento no surge ni se interioriza, este proceso es conocido como **intensificación**.

Por último y si se llevó a cabo un adecuado manejo de las etapas anteriores los sentimientos surgirán intensos y claramente lo que dará pie al **procesamiento de la experiencia del enojo**; cuando la persona ya identificó las diferentes situaciones inconclusas y/o insatisfacciones que surgieron a partir del enojo el paso siguiente será el recuperar, vivenciar y experimentar el sentimiento en su forma original, las parejas al liberar el enojo original tenderán a aclarar los eventos que hicieron surgirlo en un primer momento y tendrán que poner en claro los límites que se necesitan para seguir el desarrollo mutuo; cuando de manera individual se recupera la experiencia emocional original y se permite sentirlo y llevarlo como un estilo de vida, la persona adquiere una sensación de fuerza y poder que lo autoafirman para ser capaz de superar los límites que lo han detenido en su desarrollo personal y de pareja, llegar a este nivel de expresión emocional implica dejar atrás el actuar sentimientos que falsean la interacción que se tiene con los demás y se es más congruente con lo que uno de verdad es (Muñoz M., 2016).

## **2.5 Bloqueos del proceso emocional**

A pesar de que los individuos reconozcan sus necesidades existen resistencias que se pueden presentar en cualquier momento para evitar el contacto y la búsqueda de las necesidades dichos bloqueos fueron aprendidos de manera social ya sea por los padres, amigos, maestros, abuelos, pareja, etc., (Moreau, 2009). Existen tres

elementos que pueden bloquear el contacto emocional, para Muñoz (2016) son los introyectos, las experiencias obsoletas y los asuntos inconclusos los cuales generan fenómenos como la negación, la represión y la desensibilización las cuales evitan que la experiencia emocional sea vivenciada de manera intensa y espontánea; no quitar estos bloqueos generan un sentimiento que puede ser en mayor o menor medida disfuncional ya que la emoción es bloqueada y/o distorsionada.

### **2.5.1 Introyectos**

Los introyectos no vienen de experiencias directas sino que son ideas, creencias, deberes, obligaciones o tabúes que se aceptan sin cuestionarse, aunque algunos de estos llegan a decirse la mayoría se adquieren a través de la observación de la conducta de personas que son significativas para uno mismo o que se les otorgó un tipo de autoridad moral (Muñoz, 2016).

Estos introyectos se exteriorizan en frases tales como los “debo de...”, “no puedo...”, “tengo que...”, las cuales llevan un proceso en cadena: el observar o escuchar la prohibición, su grabación mental y por último la aceptación de la misma; al final de todo el transcurso se terminan volviendo parte de la personalidad y se realizan por decisión propia, debido a que no se cuestionaron en un principio se vive bajo estos introyectos sin que la persona se dé cuenta, por lo que conductas, acciones, pensamientos y expresiones emocionales parecen ser apropiadas para él mismo (Moreau, 2009).

Las ideas y pensamientos adquiridos por terceros permanecerán ocultos hasta que la persona se cuestione de sus creencias lo que le permitirá identificar sus introyectos estos resaltarán debido a que no son congruentes con su propia vivencia, es necesario tener una capacidad de crítica, hacia las ideas nuevas que vienen del exterior, así como de autocrítica para reconocer todos aquellos pensamientos que contradicen lo que uno piensa en realidad (Muñoz, 2016); incluso cuando se es adulto se puede seguir introyectando si se mantiene una actitud pasiva y acrítica ya que, hasta estas edades se mantiene una tendencia a creer lo que una persona que se valora y estima dice, siendo un caso concreto de la vida adulta la pareja.

Muñoz propone algunas alternativas para trabajar sobre los introyectos sin embargo, aclara que únicamente es posible abordarlos cuando estos comienzan a molestar a la persona, las formas para abordar estos pensamientos adquiridos son:

- Averiguar dónde, cuándo y de quien se aprendió.
- ¿Qué pasaría si no cumple con ese “deber”?
- ¿A quién se le es fiel al seguir creyendo en eso?
- ¿Tiene alguna función creer en eso?
- ¿Qué sucedió para que se dudara de esa creencia?
- Permitirse sentir lo que siente cuando cumple con esa creencia.
- Analizar las “consecuencias catastróficas” que tiene el dejar esa creencia atrás.
- Examinar las expectativas externas que se cumplen cuando se realiza esa obligación.

### **2.5.2 Experiencias obsoletas**

Según Muñoz (2016) este tipo de bloqueo surge debido a que en algún momento de la vida se necesitó actuar de cierta manera para protegerse de algún estímulo que se identificó como dañino, esta actitud frente al mundo puede permanecer años, incluso cuando la situación amenazante haya desaparecido; esta postura ante el mundo es rígida y estereotipada por lo regular son promesas que se hacen a uno mismo como el no volver a confiar o amar a una nueva pareja por una traición del pasado no obstante, se debe tener claro que las circunstancias cambian y se debe estar abierto al cambio. Mientras una persona viva bajo muchas experiencias obsoletas la hará enfrentarse y desenvolverse frente a situaciones nuevas con respuestas viejas que probablemente ya no sean funcionales para ese contexto.

La forma de trabajar las experiencias obsoletas será según Muñoz:

- Indagar desde cuándo se es así.
- Recordar cuál fue la situación que detonó esa postura.
- Analizar en qué situaciones se sigue aplicando esa promesa.
- Preguntar cuáles serían las consecuencias de cambiar o tomar una postura diferente.
- Considerar las situaciones actuales en que sigue sirviendo comportarse de esa manera.
- Abrir la posibilidad de salir del área de confort para tomar riesgos.

### 2.5.3 Asuntos inconclusos

Estos llegan a ser menores en número pero mayores en el valor que se les da en comparación a los dos anteriores, como su nombre lo dice son situaciones que no terminaron por concluirse con alguna persona, por lo que en una determinada época de la vida fueron una necesidad pero que en la actualidad ya no son necesidades reales ni se necesitan con la misma urgencia que en una época sí; es Muñoz quien afirma que hay dos consecuencias que se dan a partir de este bloqueo uno de ellos es la imposibilidad de comprometerse completamente con lo que se vive en el presente, la segunda problemática es que **interfieren con las relaciones actuales** por que se sigue dependiendo de situaciones que ya acontecieron.

Algunas personas pueden identificar o sospechar de algún asunto inconcluso si en sus relaciones actuales con alguna pareja se presentan los siguientes casos, aunque no son determinantes para decir que son por algún suceso que no se llevó a cabo:

- Anhelo constante por alguien.
- Exigencia a la pareja actual en que sean como se hubiese querido ese alguien del pasado actuara en su momento.
- Sentimientos de no mereces lo que se está viviendo actualmente.
- Perfeccionismo para evitar la sensación inutilidad.
- Reacciones desorbitantes ante eventos que no se completan según lo

planeado.

- Pensamientos insistentes respecto a alguna persona.

Según Muñoz (2016) sólo hay cinco maneras para poder resolver los asuntos inconclusos el primero de ellos es **renunciar a la necesidad** si se puede vivir sin cumplirla por ser más un capricho que una necesidad; concluir estos asuntos pendientes **sustituyendo al satisfactor** teniendo en cuenta que no hay un satisfactor ideal; la tercera forma es **convertirse uno mismo en el satisfactor** únicamente cuando el ambiente es tan pobre que no hay forma de obtenerlo del exterior; **cuestionar la necesidad en la actualidad** ya que en ocasiones en el presente ya no son necesidades reales; por último **solicitar al satisfactor deseado que cumpla con esa necesidad** se debe tomar el riesgo de exteriorizar directamente a la persona involucrada que satisfaga esa necesidad, sin perder de vista que el otro puede decidir no querer cumplirla.

Algunas parejas pueden estar viviendo su relación desde alguna de estas tres categorías ya sea a través de sus introyectos, experiencias obsoletas o sus propios asuntos inconclusos hechos que evitan el contacto directo con el proceso emocional obstaculizando también el avance natural hacia el desarrollo.

Los últimos tres tipos de bloqueos son la **represión** hecho en el que una persona no se permite concluir sus necesidades a pesar de que ya la identifico de una manera clara, en un proceso en el que aceptó sus emociones y sentimientos sin embargo, al final la persona decide que no es aceptable concluir esa necesidad y que a final de cuentas ya no es necesaria; en la **negación** el individuo no se permite contactar con sus emociones o sentimientos ya que el hacerlo puede ponerlo en una situación no confortante o amenazante por lo que sustituye la emoción original con cualquier otra; el más profundo en cuanto a los bloqueos emocionales se refiere es la **desensibilización**, es una etapa en que las personas reportan “no sentir nada”, les es difícil aceptar o registrar emociones y sentimientos; estos procesos son para Muñoz (2016) deshumanizadores ya que evitan no promueven el desenvolvimiento social

espontáneo.

## 2.6 Personalidad saludable

Eliminar los bloqueos aprendidos y que se reproducen inconscientemente en la interacción día a día con las personas permitirá a los individuos saber cuáles son sus necesidades y deseos más profundos para satisfacerlos al máximo lo que les permitirá aprovechar al máximo todas sus posibilidades, para Moreau (2009) el descubrimiento, el exteriorizar y el cumplir con las necesidades, facilitará a cada individuo vivir su existencia en el presente ya que el dejarse experimentar emociones de una forma completa evitará pensamientos hacia futuro que provocan inseguridad o al pasado que los evitan el disfrutar las situaciones actuales; la importancia de no vivir pensando hacia el pasado o al futuro radica en que si se está enfocado en el presente, las experiencias vividas serán guardadas con mayor resistencia al olvido.

El poder llegar a un nivel en donde las emociones son expresadas de manera espontánea implicará **madurez** sin embargo, esta no será del tipo biológico, sino que implicará un grado de autonomía en el que el apoyo de otras personas no es de dependencia, sino de interdependencia donde el recurso principal para cumplir las necesidades es uno mismo y el exterior provee de lo mínimo; desenvolverse bajo estos preceptos provocará el enfrentarse a problemáticas con un modo más conveniente en el que el desgaste emocional es mínimo (Muñoz, 2008).

Para Carl Rogers cada ser humano cuenta con un sistema llamado “tendencia actualizante”, el cual motiva al organismo para sobrevivir y autorrealizarse dirigiéndolo hacia la autonomía, este sistema impulsa al sujeto a cubrir las nuevas necesidades emergentes (Muñoz, 2008). Muñoz (2016) considera que una persona que se ha desarrollado completamente puede ser considerada como sana, ya que estos individuos ha sabido satisfacer sus necesidades fisiológicas, una gran parte de las psicológicas y de trascendencia; una persona puede ser considerada sana cuando en mayor o menor medida cuentan con las siguientes características:

- I. **Enfoque en las necesidades de trascendencia:** dado que las necesidades personales (psicológicas) han sido satisfactoriamente cubiertas existe una mayor tendencia hacia deseos que involucran más a otras personas o al mundo en el que se vive.
- II. **Reconocimiento de la interdependencia:** el individuo comprende la importancia de sí mismo como satisfactor y de los otros como satisfactores; ¿en la vida de pareja se cumple tanto el rol de satisfactor como de satisfecho?
- III. **Satisfacción de la soledad:** la persona desarrollada disfruta y es capaz de estar solo, por lo que en ocasiones la compañía disminuye; las parejas pueden preguntarse si ¿son lo suficientemente capaces de estar en soledad y mantenerse ocupados y entretenidos?
- IV. **Realismo y poca frustración:** los individuos sanos son capaces de discernir lo que es posible tener y lo que no, así como saber cuándo es posible esperar para concretar una necesidad.
- V. **Mayor cantidad de recursos:** dado que este tipo de individuos son más seguros de sí mismos se permiten tomar más riesgos en su vida, lo que le genera enfrentar al mundo desde una variada gama de posibilidades.
- VI. **Visión en posibles satisfactores:** dado a que se han permitido la apertura a los cambios constantes que se presentan en el mundo, las personas desarrolladas se han desprendido de prejuicios e ideas preconcebidas, lo que provoca recibir y aceptar diferentes satisfactores que ofrece el ambiente para cubrir una necesidad, y aunque estos no sean los ideales concede al individuo cubrir sus necesidades con más prontitud.

Llegar a ser un individuo desarrollado, con las características descritas previamente, implicará tiempo, experiencia y una amplia gama de aprendizajes significativos que permitirán a cada individuo la apertura, realismo y flexibilidad necesaria para expresarse en el mundo y con las demás personas de una forma más sana para él mismo y para su alrededor.

### 3. La musicoterapia

La teoría de las emociones es un tema fundamental en que la musicoterapia interviene para desarrollar lo que se mencionó anteriormente como personalidad saludable; ya que esta fomenta actitudes de reconocimiento tanto del sentimiento máscara como el de fondo, esta forma de intervención terapéutica tiene un efecto en el cuerpo pero sobretodo en el mundo emocional al intensificarlas hasta el punto en el que pueden ser expresadas al llevar un proceso y un orden de aplicación de estructurado.

Además de utilizar la música de forma terapéutica, es usada también como una forma de expresar la vida interna de cada persona con la cual, compositores e intérpretes se han apoyan también para externar su forma de ver y entender el mundo. A lo largo de la historia de la raza humana la música ha jugado un papel tan importante que incluso en algunos años fue de uso exclusivo de la iglesia, y que posteriormente sufrió de una evolución natural junto con la humanidad, llegando a utilizarse en rituales, guerras, ceremonias, fiestas, etc.; a pesar del irremediable desarrollo tecnológico de la era moderna, y de los inmensos cambios que ha sufrido la música a lo largo del tiempo los objetivos con los que se utiliza, son los mismos, en algunos momentos enaltecer el poder de una nación o enorgullecerse de la misma a través de su himno nacional, sentir euforia en un concierto en vivo, el identificarse con la letra de alguna canción y el momento de la vida con el que se pasa, o simplemente utilizarla como acompañamiento durante un largo viaje. La música ha servido y se seguirá utilizando de forma común en el día a día, pero cabe señalar que ésta puede ser utilizada como un elemento importante para el equilibrio emocional de las personas a través de la musicoterapia.

La música es el elemento principal de la musicoterapia y antes de definir esta forma de terapia se tiene que esclarecer lo que es la música. La música es un arte que expresa los sentimiento vitales y es, además, un medio básico con el cual contactar con la vida y la propia realidad subjetiva (Poch, 2011), de ahí que no sea de extrañar que se utilice



como una herramienta para exteriorizar lo que se siente, o con lo que se presencia en el mundo; el arte por su naturaleza estética hace emanar diversos comportamientos en la persona que está contemplando, Reimer (1970, como se citó en Poch 2011), enlista 7 grupos de conductas que surgen a partir de la observación del arte:

- I. Percibir: dentro de la cual el individuo reconoce, identifica, relaciona y compara.
- II. Reaccionar: el sujeto se emociona, se da cuenta y se involucra en lo que el estímulo transmite.
- III. Producir: analizar, manipular combinar y controlar son conductas que realiza la persona.
- IV. Conceptualizar: en esa categoría se nombra, se relata, se manifiesta y se define lo que el arte está produciendo en el sujeto.
- V. Analizar: comparar, examinar, imitar y demostrar.
- VI. Evaluar: grupo en el que se rechaza, se acepta, se juzga o se decide según lo que se percibe.
- VII. Valorar: aprobar, elegir, apoyar aceptar y/o excluir serán algunas conductas que se pueden tomar de acuerdo al elemento percibido.

Esta variedad de acciones son originadas por el arte y experimentadas a partir de la misma, los diferentes matices conductuales y psicológicos que surgen ponen en claro la variedad de “ambientes” en los que la música puede ser implementada para el adecuado desarrollo personal ya que su factor terapéutico influye en la persona sin imponerse, pues el arte únicamente **sugiere emociones y sentimientos en la persona**, los cuales serán aceptados o rechazados por decisión personal.

¿Por qué el arte funciona en trabajo emocional? Serafina Poch (2011) explica que el arte y, específicamente la música, hace más efectivo el trabajo terapéutico emocional debido a que la música en su estructura general de tensiones y resoluciones armónicas, altibajos, exaltaciones, pausas y relajaciones hace una rima con la expresión de los sentimientos, haciendo aún más fácil la exteriorización de los mismos

pues no se hace con palabras sino que se viven, es así que el individuo puede profundizar, comprender y clarificar sus sentimientos.

Por otra parte la intervención terapéutica a través de la música abre el camino a la potenciación de las emociones llevándolas a un nivel de intensidad en el que la persona manifiesta sus vida emocional sin reservas, sin embargo para llegar a este nivel de expresión se requiere de una actitud acrítica y sin mofa hacia la pieza musical presentada, pues de hacerlo se impide la exaltación emocional; en el caso del trabajo grupal es suficiente con que una persona tenga esta manera de actuar para que todos los integrantes reaccionen de manera negativa (Poch, 2011).

Son distintas condiciones que deben tomarse en cuenta para que las emociones surjan por medio de la música la primera de ellas es la capacidad que tiene cada persona para sentirse impactado emocionalmente por la música ya cada persona será sensible a diferentes niveles; el segundo punto a tomar en cuenta es la predisposición personal a escuchar algún tipo de música ya sea romántica, religiosa, descriptiva, etc.; el estado de ánimo es el tercer elemento que influirá en el nivel en que la música actuará en el individuo; como cuarto punto sí una determinada pieza musical está vinculada a un recuerdo personal este modificará de distinta manera a cada individuo; es necesaria la escucha musical en con condiciones óptimas, ya que todos el ruido, el lugar, la luminosidad, etc., generan una atmósfera que puede ser contraproducente en el proceso emocional; la música propia de cada cultura y a la que se ha estado expuesto por más tiempo tiene una reacción más eficaz que aquella que resulta totalmente desconocida y diferente; por último la música que se escucha de forma repetitiva y de forma analítica genera menos activación emocional, estos son los elementos que, según Poch, deben considerarse para que el trabajo musical emocional sea eficiente.

Al presentarse las condiciones adecuadas para el trabajo terapéutico de la música, es esta la que provoca el experimentar y vivir los sentimientos pues estos más allá de sólo analizarlos, la música hace comprenderlos y comprenderse así mismo a través de sus sentimientos, ya que es este arte la que evoca la verdadera naturaleza de las

emociones al no limitarse por cuestiones de lenguaje, es este hecho el que hace a la música meramente simbólica sugiriendo sensaciones y significados que se complementan con aquel que la escucha (Poch, 2011).

Poch explica que al igual que los sentimientos, la música impacta de manera global en el individuo, lo que trae como resultado una atmósfera de unidad e intimidad a un nivel interpersonal en el que las barreras se ven eliminadas de una manera más sencilla, y que incluso en sentimientos de tristeza o enojo estos son más fáciles de externar pues no sólo se ven como propios sino que también pasan a ser parte de un proceso en el que esos sentimientos son experiencias de vida y no bloqueos o elementos que pueden visualizarse como peligrosos.

### **3.1 Modelos en musicoterapia**

La musicoterapia tiene que ver con la utilización de los 4 componentes de la música (el ritmo, la melodía, el volumen y la cualidad tonal) generando una experiencia musical para provocar cambios en las personas que la escuchan o la ejecutan en donde el objetivo es la restauración, el mantenimiento y acrecentamiento de la salud tanto física como mental (Poch, 2001); la diferencia entre lo que es y lo que no es la musicoterapia radica, principalmente, en que cualquier actividad musical no es terapéutica, ya que para serlo debe tener como finalidad el objetivo antes planteado.

Siendo el tener un objetivo previamente planificado y la importancia de la salud física y emocional las características principales para que el trabajo con música sea terapéutico han surgido diferentes modelos de intervención que utilizan la música como principal herramienta para lograr resultados en las personas, existen 6 modelos de musicoterapia los cuales son: el conductista, el modelo Nordoff-Robbins, la Guía Imaginaria con Música (GIM), el modelo de musicoterapia de Benenzon, la musicoterapia analítica y la musicoterapia humanista.

### **3.1.1 Musicoterapia conductista**

Modelo creado por Clifford Madsen en el cual se utiliza la música para funcionar como un refuerzo positivo o negativo que facilita ciertas técnicas conductistas y cognitivas, este modelo de musicoterapia se ha utilizado principalmente con personas que sufren de alguna alteración en el comportamiento ya sean fobias, ansiedades, disfunciones sexuales, etc.; además se utiliza este tipo de intervención en aspectos educativos como lo son conductas apropiadas e inapropiadas (Muñoz, 2008).

### **3.1.2 El modelo Nordoff-Robbins**

Este es un modelo creado y desarrollado por el músico y compositor Paul Nordoff y Clive Ribbons, es un método que utiliza principalmente la creatividad de la persona para crear música que influya en el desarrollo terapéutico del individuo, este modelo trabaja principalmente con niños con problemas de autismo, emocionales y/o retraso mental, pero por lo general este tipo de musicoterapia se utiliza en problemas de comunicación y específicamente en los que tienen que ver con relaciones interpersonales (Poch, 2001).

Debido a la importancia que tiene la improvisación musical y la creación de música como herramienta principal de este modelo, se requiere el uso de una sala con una cantidad suficiente de instrumentos musicales los cuales utilizará la persona para generar una libertad expresiva propia (Muñoz, 2008), a pesar de la utilización de diversos instrumentos no es necesaria para el cliente una educación musical previa, no así para el musicoterapeuta el cual a través de la improvisación, por lo general en un piano o guitarra, evalúa las respuestas generadas por el niño o adulto en las sesiones (Poch, 2001).

### **3.1.3 Guía Imaginaria con Música (GIM)**

Hellen Bonny originaria de Estados Unidos fue la creadora de este modelo de musicoterapia el cual consiste en la escucha musical de obras clásicas en un estado de

relajación momento en el cual surgen imágenes, símbolos o emociones con finalidad creativa para ayudar a la introspección y al proceso terapéutico (Poch, 2001).

La GIM se utiliza primordialmente con personas que tengan la capacidad de un pensamiento simbólico, ya que se trabaja bajo un estado alterado de conciencia, el proceso consta de 4 etapas: en un principio se explica y clarifica, ya sea de manera individual o en grupo, el tema que se va a explorar a través de la GIM; como segundo paso se guía a la persona a un estado de relajación profunda, método tomado de la hipnosis, en dicho nivel las imágenes mentales surgen más fácilmente; en la tercera fase se escucha el programa musical previamente armado por el musicoterapeuta, aquí la música sugerirá las imágenes, símbolos o ideas en la persona; para finalizar se exterioriza lo que se vivió y los posibles significados que se le atribuyen a la experiencia vivida (Muñoz, 2008).

En el modelo de Bonny únicamente se utiliza música clásica por el hecho de que ésta no posee un significado concreto y estimula únicamente los recuerdos personales más profundos (Poch, 2001) y donde el papel del terapeuta es motivar al individuo a exteriorizar verbalmente lo que aparece en su mente y haciéndolo profundizar en el factor emocional (Muñoz, 2008).

### **3.1.3 Musicoterapia de Benenzon**

Rolando Benenzon, fundador de la carrera de musicoterapia en la Facultad de Medicina del Salvador en Argentina, trabaja bajo esta disciplina definiéndola como paramédica en donde se utiliza el sonido, la música y el movimiento para abrir canales de comunicación para la recuperación del paciente y su regreso a la sociedad (Benenzon, 1981 como se citó en Muñoz, 2008).

El modelo creado por Benenzon consiste en la realización de un diagnóstico con base en el modelo ISO el cual facilita la respuesta mental y emocional del paciente a través de la selección musical correcta según el estado de ánimo de la persona ya sea de hiper o hipoactividad, lo que se busca con la consonancia entre la música y la persona

es establecer una relación de igualdad, respeto y afecto (Poch, 2001). Es aquí también donde se obtiene la historia sonoro-musical de la persona a través de un encuadre no verbal, o sea que se obtiene por la relación y forma de utilizar instrumentos tanto percutidos como melódicos (Muñoz, 2008).

El segundo paso de la utilización del modelo Benenzon son las sesiones terapéuticas en donde se establecen con el paciente canales de comunicación para evocar recuerdos conflictivos pasados e integrarlos a la persona (Muñoz, 2008).

Este tipo de terapia puede ser utilizado en personas con algún tipo de trastorno mental o incluso en personas sanas que se encuentren en algún estado emocional de tristeza, alegría, falta de energía, etc., esto gracias a la enorme variedad de material musical elegible para las sesiones terapéuticas (Poch, 2001).

#### **3.1.4 Musicoterapia analítica**

Siendo Mary Priestley la fundadora de este modelo definiéndolo como un medio para el autodescubrimiento donde se liberan mecanismos represivos personales gracias a la repetición de los mismos a través del sonido, este método utiliza una combinación entre la improvisación y el diálogo musical; este modelo es utilizado únicamente de manera individual ya que cada experiencia emocional es única e intransferible (Poch, 2001).

El modelo se sostiene en tres técnicas siendo la primera: el investigar los problemas principales para el paciente, aquí el paciente expresa musicalmente o por medio de sonidos su emoción o conflicto hasta que este llegue a un punto máximo de expresión siendo que el terapeuta lo ayuda como catalizador de esta emoción-conflicto y conteniendo al paciente para que libere emocionalmente lo que siente; la segunda técnica es investigar el subconsciente a través de símbolos, sueños e imágenes en donde el sonido es la forma de expresión básica entre el terapeuta y el paciente; afianzar el ego es la tercera y última técnica en donde se crea un espacio donde el paciente practique la situación de conflicto, “un ensayo de la realidad” (Poch, 2001).

### 3.2 Musicoterapia humanista

Este modelo también conocido como psicoterapia musical humanista es el más reciente de todos pues tiene sus inicios en el año 1983 cuando Víctor Muñoz Polit y Darío de Hoyos trabajan juntos realizando proyectos relacionados con la musicoterapia sin embargo, este trabajo se realizaba en aquellos años de una forma más intuitiva y menos estructurada, es hasta el año 1998 donde se consolida formalmente la musicoterapia humanista gracias al establecimiento de su metodología y la creación del Instituto Mexicano de Musicoterapia Humanista (Muñoz, 2008).

Victor Muñoz creador del modelo y con una formación en medicina, decidió abandonar este enfoque pues ahí la responsabilidad de la salud de la persona recae sobre el especialista dejando en un rol totalmente pasivo al paciente; Muñoz, al tomar la música como elemento principal para empatizar e influir en el estado anímico de las personas reconoció que la utilización de ésta provoca el tomar de conciencia de uno mismo, ya que las limitaciones verbales no influyen en este proceso, compartiendo con Poch (2011) la idea de que la música mueve a un estado mental donde la toma de decisiones es tomada por uno mismo sin presiones, sin resistencias y responsabilizándose sólo así mismo de este hecho.

Muñoz (2008) tomó como pilares de la musicoterapia humanista: **la psicología existencial humanista, la psicoterapia Gestalt y la core energética** para afianzar su modelo; los preceptos tomados del humanismo y principalmente de Carl Rogers fueron: **la aceptación o respeto, la empatía y la congruencia**, estos elementos son para Muñoz esenciales para establecer una relación terapéutica adecuada; la Gestalt proporcionó tanto elementos teóricos como técnicos en este nuevo modelo de psicoterapia, en donde trabajar a través de la experiencia del tiempo presente hizo posible el enlace entre la música, la toma de conciencia y responsabilidad de uno mismo; por último es de la core energética en que Muñoz, a partir de autores como John Pierrakos, notó los 3 niveles en que la música influye la personalidad estos son la máscara, el ser inferior y el ser superior.

### 3.2.1 La psicología humanista en musicoterapia

Muñoz, basó su modelo de la psicología existencial humanista, tomando principalmente de ésta las actitudes que debe mantener el terapeuta durante una sesión de musicoterapia y no únicamente eso, sino que también debe adoptarse esta teoría como un estilo de vida pues el terapeuta debe sentirse aceptado, respetado, valioso y congruente consigo mismo para poder entablar una relación paciente-terapeuta positiva.

Uno de los psicólogos más importantes en la psicología humanista tiene sus fundamentos es Carl Rogers y su modelo terapéutico llamado “centrado en el cliente”, teniendo una postura naturalista tomada de Jean-Jacques Rousseau, y de quien tomó la idea de la bondad innata en el hombre que tiene como consecuencia, al interactuar con su mundo libre y responsablemente la autorrealización (Muñoz, 2008), ya que es el mismo Rogers (1981) quien formula este tipo de terapia, también llamada no directiva, pues considera el desarrollo y el cambio personal como cualidades principales en las personas.

Rogers (1981) realizó el cambio de sustantivos tales como el de “paciente”, “sujeto” o “analizando” por el de “cliente”, término que acuñó por su significado literal; él explica que esta palabra define a aquellas personas que acuden de manera voluntaria en busca de ayuda para solucionar una problemática, hecho que no lo exime de su responsabilidad en la situación por la que atraviesa, esta forma de nombrar a la persona elimina otro concepto que podría involucrarse al utilizar vocablos como los mencionados en primer lugar, el de la “persona enferma”.

La terapia no directiva desde 1940 ha evolucionado lo suficiente para poder involucrarse con personas que viven problemas conyugales, vocacionales, dificultades del lenguaje, condiciones psicosomáticas y, en menor medida, psicosis, siendo esto prueba de la extensa variedad de situaciones que pueden ser atendidas bajo un enfoque humanista y más allá de eso de relaciones humanas que no se basan en una



concepción del hombre que puede ser diagnosticado y manipulado a antojo, separándose así de la ciencia objetivista (Rogers, 1981).

El modelo humanista se caracteriza en que el terapeuta debe experimentar y vivir congruentemente con el método bajo el cual se desempeña profesionalmente, actitudes que debe asumir para evitar, en cierta medida, el fracaso en su trabajo terapéutico (Rogers, 1981). Muñoz, (2008) explica que como primer punto, la concepción del ser humano para Rogers estaba centrada en el potencial humano que posee cada individuo para su propio desarrollo y transformación, reconociendo plenamente el esfuerzo y valor que utiliza para esto (Rogers, 1981).

**El respeto** es un elemento esencial para la terapia centrada en el cliente y no es exclusivo en la relación terapeuta-paciente sino que este componente debe formar parte de la personalidad del primero, el contar con esta cualidad hacia sí mismo y hacia la persona que se tiene enfrente, según Rogers, permite aplicar de manera más adecuada las técnicas que este modelo propone; debido a que la teoría humanista está basada en el existencialismo, este último define el respeto como un compromiso y una responsabilidad en cuanto a las elecciones que se toman a lo largo de la vida para definirse a uno mismo y con ello definir al hombre, ya que desde esta visión del mundo se considera que cada acto realizado está encaminado a la elección de persona que se quiere ser y en consecuencia la versión de hombre, en general, que se debe ser (Sartre, s.f.). Es así que desde el existencialismo se piensa cada persona está relacionada con los demás en función de que individualmente se está interesado en definir al ser humano considerando que ese cambio no se da de manera externa, sino que existe a partir de las elecciones tomadas de forma consciente o inconsciente.

La música elegida por el musicoterapia en una sesión de este tipo traerá a la superficie situaciones que estaban enmascaradas o negadas por el cliente, elementos que durante una consulta la persona hará consciente que posee, es aquí donde el concepto definido en el párrafo anterior juega un papel importante pues es el terapeuta quien debe mostrar un alto respeto a lo largo del momento y la experiencia que atraviesa su

cliente, con el fin de hacerlo sentir valorado y hacer visible para sí mismo su potencial humano (Muñoz, 2008).

Básicamente el respeto es la aceptación de las diferencias que se tienen con las demás personas, esto debe ser aplicado en todos los aspectos ya sea en: ideologías, sentimientos, creencias, actitudes respecto a otras ideas, etc., debe ser claro que este respeto debe otorgarse de forma incondicional y darse simplemente porque el otro es un ser humano que lo merece, así como aceptar las decisiones que tomó el cliente, pues él es la única persona que se conoce mejor que nadie y sabe lo que le conviene (Muñoz, 2008).

**La empatía**, es otro elemento que no debe olvidarse pues esencial para establecer una relación sólida terapeuta-cliente e incluso con la selección adecuada de la música utilizada para la psicoterapia existencial humanista. Para Rogers (1981) la empatía no puede darse si es que el respeto no está presente de forma previa en el terapeuta, ya que es esencial el poder aceptar las actitudes conscientes e inconscientes del cliente, pues para que la empatía se consolide de forma efectiva el respeto hacia el otro tiene que ser genuino.

Asumiendo el respeto que merece la otra persona, Rogers (1981) define la empatía como la actitud de:

Asumir, en la medida de lo posible, el marco de referencia interno del cliente, para percibir el mundo tal como éste lo ve, para percibir al cliente tal como él mismo se ve, dejar de lado todas las percepciones según un marco de referencia externo (pp. 40).

Por lo que la empatía corresponde al hecho de tratar de involucrarse con el otro lo suficiente, como para percibir las experiencias que reporta el cliente en lugar de únicamente observarlas desde afuera, así se elimina la idea de que el terapeuta conoce a la perfección los sentimientos del cliente, hecho que sería una falta de

respeto pues es sólo él quien conoce su vida interna, es así que poder establecer una relación empática facilita para ambos poder esclarecer lo que vive el cliente y concediendo al terapeuta la percepción de las inquietudes presentadas por el otro (Rogers, 1981).

Muñoz (2008) aclara la definición de Rogers explicando la empatía como la captación del significado personal que tiene el cliente sobre un asunto, recibiendo esos significados desde lo cognitivo y lo afectivo sin embargo, no se debe perder el objetivo terapéutico pues una mal establecimiento empático puede generar un cambio hacia la simpatía, situación que haría la pérdida de los límites entre el yo y el otro además, este último tipo de relación sólo se enfocaría en aspectos meramente emocionales.

En el modelo creado por Muñoz (2008), la empatía no sólo se establece de persona a persona sino también con la música, debido a que la adecuada selección de las obras musicales utilizadas para las sesiones se da a partir de que estas puedan expresar a través de su ritmo, melodía y armonía lo que el cliente exterioriza con palabras, para que por medio de esta arte lo haga de manera no verbal sintiéndose entendido, comprendido e incluso confrontado; es por ello que la empatía, establecida previamente por el terapeuta y la persona es fundamental, ya que es desde esta relación de entendimiento hacia lo expresado y experimentado por el otro, lo que permitirá al cliente analizarse internamente a partir de la compañía musical adecuada que encaje adecuadamente con su estado emocional.

La última actitud tomada del modelo Rogeriano para la musicoterapia humanista ese **la congruencia**, Muñoz (2008) explica que una actitud congruente por parte del terapeuta es el negar lo menos posible lo que sucede en él mismo a partir de la relación que mantiene con su cliente, es decir no mantener una actitud defensiva sino reconocer su mundo interno y si esto es significativo para la otra persona hacérselo saber. La congruencia es un proceso intrapersonal porque tiene que ver más específicamente con el terapeuta, pues es él quien en un principio debe conocerse para poder estar en contacto consigo mismo lo cual se logra por medio de la constante revisión personal en

psicoterapia (Muñoz, 2008).

Este proceso necesita de un involucramiento total por parte del mismo terapeuta ya que ante todo es un ser humano que debe de reconocer sus propias incongruencias, con las que vivió y vive actualmente, este proceso que sigue de forma permanente facilita la toma de consciencia de uno mismo y el estar viviendo bajo este autoconocimiento le permitirá al terapeuta vivir en carne propia un proceso de cambio y asumir las potencialidades humanas que posee cada individuo (Rogers, 1981). Este es un proceso que se asemeja al de Figura-Fondo donde la figura son todos aquellos elementos que se reconocen como propios y que trabajados o no con terapia son aceptados y ubicados como parte de uno mismo por otro lado el son aquellas actitudinales, perceptuales, conductuales, emocionales, situaciones personales, etc., que no han sido exploradas ni analizadas; por lo que la congruencia tiene que ver con el proceso en que si por parte del terapeuta no se ha atravesado o vivenciado una situación semejante de autoanálisis y percepción, elementos como el respeto y la empatía no pueden ser establecidos en la relación terapeuta-cliente.

Concretamente Rogers (1981) define la congruencia como la aceptación del si-mismo, es decir lo que realmente uno es a partir del autoconocimiento teniendo una clara diferencia con el ideal que se ha aceptado se debería ser, ya sea porque se adquirió a través de introyectos, experiencias obsoletas y/o asuntos inconclusos; el sí-mismo es considerado como aquello que se acepta como propio, aquello que se es y que se vive como personal por tanto, es el concepto y percepción que se tiene hacia uno mismo en este sentido al admitir lo que es propio también reconoce lo que no lo es por consiguiente aceptar lo que niega convierte en congruente a una persona (Muñoz, 2008).

Las tres actitudes básicas expresadas por Rogers no son exclusivas de una relación terapeuta-cliente, estas son cualidades que deben presentarse en cualquier tipo de interacción por lo que aquellas personas que han decidido tener una relación amorosa no están exentas de vivir su vida en pareja bajo estos 3 pilares; cabría fomentar el

cuestionamiento en las personas si en la interacción con su pareja tienen una relación fundamentada en el respeto, la empatía y la congruencia, con el fin de darse cuenta qué elemento o elementos no están presentes en la relación (Muñoz, 2008).

### **3.2.2 La psicoterapia Gestalt en la musicoterapia humanista**

El modelo de psicoterapia musical humanista tomó de la terapia Gestalt, principalmente, el concepto del “aquí y ahora” con el fin de que durante en una sesión musicoterapéutica todo sea vivenciado en el presente (Muñoz, 2008); la terapia Gestalt a partir desde este primer concepto evita que las personas evadan su situación actual hacia el futuro o el pasado, hecho que al ocurrir provoca desatención a las vivencias presentes y dejar de experimentar y vivir al máximo todas las posibilidades que se presentan, evitar vivir en el futuro o el pasado creará inevitablemente recuerdos (Moreau, 2009).

El que se haga un énfasis en el cliente para comenzar a vivir sus experiencias desde una filosofía del aquí y ahora, es con el fin de hacer consciente algo con lo que se vive pero que por el hecho de encontrarse en el fondo no se toma en cuenta y por lo tanto afecta la vida poco a poco, la falta de este contacto con uno mismo acumula experiencias inconclusos que aun cuando no se ha terminado con una ya se ha iniciado la siguiente, Muñoz (2008) expone que se invierte el 85% de la conciencia en eventos que se encuentran en la fantasía, ya sea en el futuro o el pasado, el 15% restante se experimenta a través de las sensaciones, emociones y sentimientos sin embargo estos no son vivenciados y expresados en su forma original.

El musicoterapeuta se ve beneficiado gracias a la facilidad que tiene la música de profundizar e intensificar la experiencia personal del cliente, ya que esta funciona como un intensificador de lo que se experimenta a un nivel emocional, el que sea la música quien guía la experiencia de adentrarse al mundo interno da como resultado una mayor facilidad para la persona el hacer consciente aquellos elementos que no lo son y son necesarios para iniciar a vivir bajo una perspectiva del aquí y ahora.

Muñoz (2008) explica que la musicoterapia humanista no debe ser considerada una terapia de cambio ya que él considera que las personas al ser más conscientes de lo que pasa en su vida interna, el cambio personal se da de forma natural, hecho que está en perfecta concordancia con la musicoterapia en no forzar, inducir o imponerse en la persona sino únicamente acompañar el proceso individual, así el terapeuta y la música forman una dupla en que su objetivo será hacer llegar al cliente a un nivel más profundo de contacto consciente con la única condición de no llegar a lugares a los que el cliente no ha deseado conectar, pues dirigir a la persona pone en tela de juicio el potencial de desarrollo que éste posee, lo que iría en contra de una actitud básica que debe tener un musicoterapeuta humanista.

La **responsabilidad** es otro concepto tomado de la Gestalt, el cual surge a partir de la toma de conciencia de lo que se está vivenciando (aquí y ahora), este elemento hace referencia a atreverse a ser lo que se es, en otras palabras ser responsable es no rechazar la forma en que se ha vivido y las decisiones que han sido tomadas sino aceptar sus resultados y reconocer que están influenciando en el presente (Muñoz, 2008). Moreau (2008) plantea la idea de responsabilidad como un estilo de vida en el que uno mismo decide qué es lo que hace o deja de hacer para su desarrollo, en este sentido la responsabilidad puede entenderse como el adueñarse de la propia existencia y lo que decide crear con ella, basado desde la perspectiva del respeto de la psicología humanista.

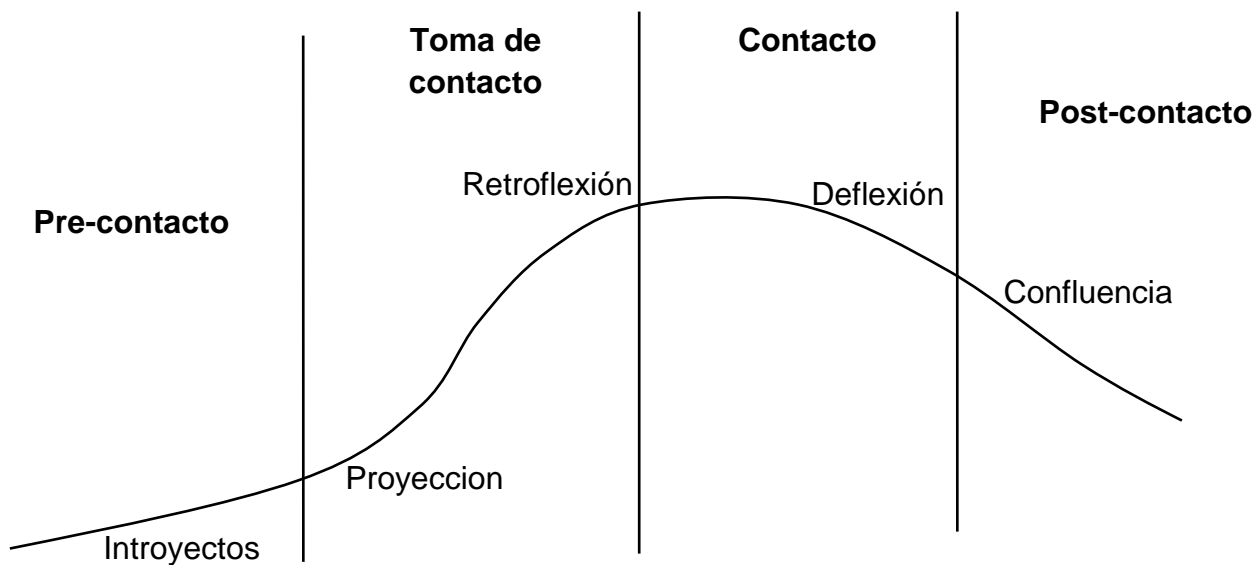
El hacerse cargo de la vida propia, así como de cada aspecto que involucra la misma se realiza gracias a otro elemento que cada individuo posee pero que por alguna u otra razón ha perdido: **la libertad**. Esta idea forma parte de la terapia Gestalt, y surge inevitablemente en el momento en que el individuo nota la forma en que vive o ha vivido, es en ese momento el que la persona detecta el nivel de libertad que posee.

Sartre (s.f.) define la libertad como la capacidad de elegir voluntariamente lo que se desea y que sigue existiendo, siempre y cuando, se actúe como realmente se es, pues serán los actos elegidos desde la libertad los que siguen aportando a la creación de la

autopercepción. Por tanto este autor considera la libertad como el grado en el que un individuo se responsabiliza de su propia vida y, que a partir de ese grado de responsabilidad elige lo que hace con su libertad para influenciar en su existencia, la libertad es un acto de decisión; ambos conceptos (responsabilidad y libertad) deben ser entendidos como parte de un mismo proceso en el que uno se ve influenciado por el otro y viceversa.

Gracias a la psicoterapia Gestalt se pueden tener claras las etapas del “proceso de contacto”, fases por las que un individuo pasa durante una intervención terapéutica y que fueron tomadas por la musicoterapia humanista para su modelo. La terapia creada por Victor Muñoz está dividida por 4 etapas: el pre-contacto, toma de contacto con los sentimientos, el contacto final y el post-contacto (Muñoz, 2016); en estas fases Muñoz (2008) agrega 5 modos de interrupción que se pueden presentar a lo largo del proceso según la etapa en la que se encuentre lo que provocaría una dificultad en la toma de conciencia, en la figura 6 se representa el ciclo de la experiencia y el momento en el que los bloqueos pueden surgir.

**Figura 6.** Aparición de los bloqueos según la etapa del ciclo Gestalt



El poder visualizar una consulta terapéutica de esta manera facilita el identificar y estructurar una sesión individual y grupal, además favorece al terapeuta en cuanto a lo que se tiene que impulsar en cada una de las etapas. Muñoz (2016) aclara que el pre-contacto como iniciador del proceso es únicamente una experiencia fisiológica, mismo que da pie al surgimiento del sentimiento de fondo para convertirse en figura. Es en la siguiente etapa, la toma de contacto, donde la figura se hace consciente y por ende su respectiva necesidad, este hecho ocasiona una percepción distinta del mundo interno personal motivando hacia la acción para poder resolver esa necesidad. El contacto final es el momento en el que el individuo se involucra con el ambiente para satisfacer su necesidad. Para finalizar el ciclo se requiere de la asimilación, análisis y aprendizaje obtenido de toda la experiencia, elementos que se llevan a cabo durante el post-contacto.

Los introyectos surgen principalmente durante la primera fase del ciclo; por su parte las proyecciones aparecen regularmente en el cambio de las primeras dos etapas, este tipo de bloqueos se caracteriza por no poder reconocer algunos elementos como propios y que por lo tanto son puestos fuera de uno mismo imposibilitando el reconocimiento y la responsabilidad de uno mismo sin embargo, el siguiente bloqueo de la experiencia puede ser más determinante ya que la retroflexión se da en el punto más alto del ciclo, es decir en la decisión de acción del individuo, este elemento ocasiona la inhibición de la acción redirigiendo esa energía hacia uno mismo y no hacia el ambiente, pues más fácil mantenerse en una zona de confort o poner prohibiciones entre el ambiente y uno mismo. Si un individuo logra superar los 3 primeros bloqueos es probable que se presente la deflexión, término que se utiliza cuando la persona está durante la satisfacción de su necesidad (acción) pero que por algún motivo desvía su conciencia hacia otro lugar evitando un contacto profundo con su necesidad. Al final del ciclo la confluencia puede emerger en la persona, este concepto hace referencia al no poder retirarse de la experiencia teniendo como consecuencia no poder analizar lo sucedido, así como no poder cerrar el ciclo para poder iniciar uno nuevo.

Estos 5 elementos que pueden interferir en el ciclo de la experiencia son descritos por Muñoz (2008), sin embargo el utilizar la música adecuada en momentos concretos



provee de las herramientas necesarias al individuo para profundizar y esclarecer tanto su sentimiento de fondo como su necesidad, incluyendo que el uso del silencio es tan importante como la música en general ya que gracias al silencio se evita la confluencia, teniendo como consecuencia el posicionar a la persona en el aquí y ahora, la música funciona como puente entre el mundo interno y el entorno fomentando el contacto entre los sentimientos y la conciencia de los mismos.

### **3.2.3 La core energética**

Dentro de la psicoterapia musical humanista el contacto corporal y el movimiento son una parte esencial en este tipo de terapia esto puede darse a través de masajes, baile, tocar distintos instrumentos, apretones de mano, abrazos, palmadas, respiración, etc., Muñoz (2008) no deja de lado el cuerpo pues considera todas estas acciones como herramientas del trabajo psicoterapéutico que ayudan y son parte del desarrollo personal del cliente, es a través de la música en que estos ejercicios son acompañados creando movimientos corporales de manera natural.

Muñoz le brinda gran importancia al cuerpo pues para él este funciona como un “almacén” de experiencias personales y sociales y que además, es gracias al organismo que se pueden experimentar situaciones no sólo anatómicas sino también subjetivas como el amor; el expresarse únicamente de manera verbal induce un proceso de racionalización que provoca acoplar esas ideas a una percepción del ideal que se tiene de uno mismo, evitando así el contacto con el mundo interno (Kepper, 1992 como se citó en Muñoz, 2008).

John Piérrakos fue la principal influencia de Muñoz para incluir la core energética en la musicoterapia humanista, pues la considera una herramienta elemental que llega directamente a “la herida” provocando vivir el dolor que esta causa de una manera intensa y que con la guía correcta una persona puede verse tal cual es; la psicoterapia musical humanista, además de la importancia del cuerpo, se tomaron 3 conceptos con los que se trabaja durante la intervención el ser inferior, la máscara y el ser superior.

El ser inferior puede ser entendido como el mundo interno de un individuo y que posee una connotación perjudicial, dañina, desfavorable, nociva de manera personal teniendo como consecuencia la imposibilidad de expresarlo, por ende el considerarlo negativo provoca la negación del mismo que puede llegar a un desconocimiento total de esta parte del sí mismo, aunque algunas personas durante la intervención terapéutica lleguen a identificar su ser inferior no es un hecho que automáticamente se genere un progreso personal para superarlo, más bien es el inicio del proceso (Muñoz, 2008). Junto con este primer concepto se incorpora el de la máscara, el cual no es más que otra capa del ser que no tiene que ver con lo que se es en realidad y que se crea simplemente como “protección” del mundo externo ya sea para evitar dificultades, situaciones desagradables o desventajas frente a otras personas, así la máscara únicamente funciona como un autoengaño que no permite conocerse como individuo ya que se interactúa con el mundo sólo superficialmente; por último el ser superior se define como lo que realmente se es y que se descubre al haber removido la máscara y haber tanto identificado como trabajado las limitaciones que el ser inferior ha impuesto, Piérrakos (1994) define el ser superior como el “ver toda la verdad tanto de lo más bajo como de lo más elevado de ti mismo” (como se citó en Muñoz, 2008, pp. 91); por tanto el poder llegar al nivel del ser superior involucrará un constante trabajo en conocerse a uno mismo que tendrá como consecuencia el poder llegar a la esencia de este ser que es el conocimiento pleno propio.

Ninguna personalidad es completamente rígida pero sí pueden llegarse a presentar bloqueos emocionales que no permitan llegar a la herida primaria sin embargo, la utilización de música así como el uso correcto de ejercicios facilitará el flujo emocional del individuo además de permitirle contactar consigo mismo de manera interna.

### **3.2.4 Música y cuerpo**

Se ha hablado a lo largo de este escrito del efecto que puede lograr el uso de música durante sesiones de psicoterapia, esto no se debe a que funciona por sí sola sino que posee ciertas características en su forma de creación así como en el momento de ser escuchada que influencia a los individuos tanto psicológica como físicamente. En este

segundo plano, el cuerpo y el movimiento generado a través de lo que se escucha son una fuente importante de información dado por la persona a través de una comunicación dada por expresiones no verbales. De esta forma la música es utilizada para contactar con las emociones más profundas y sean exteriorizadas a través del cuerpo y su expresión corporal.

Cada individuo es sensible a la música de alguna u otra forma pues incluso desde antes de nacer se está expuesto a ella, y a pesar de esto es probable que de manera individual no sea posea una definición técnica de lo que la música es, y aun así se interactúa con ella en la vida diaria directa o indirectamente; Poch (1999) brinda una definición de este concepto, explicando que la música es el arte de combinar y ejecutar combinaciones de distintos tonos de una forma organizada y estructurada, contando con cualidades tales como el ritmo, la melodía, el timbre, la armonía, el volumen, y el tempo.

La melodía es un elemento intrínseco de las obras musicales y se puede explicar como una serie de notas musicales de diferentes alturas tonales (agudas y/o graves) que ayuda a describir una pieza musical escuchada (Muñoz, 2008). Para Poch (1999) **la melodía es una Gestalt a la que el individuo responde**, ya que por el “juego” musical de las notas utilizadas la persona puede experimentar sensaciones como la huida de uno mismo en el caso de melodías ascendentes mientras que **las descendentes facilitarían una toma de conciencia o introspección**.

La altura tonal, es decir el nivel de percepción de un sonido como grave o agudo, así como el volumen con el que se escucha una obra musical son trascendentes debido a que notas muy agudas causan en las personas sensaciones de nerviosismo aunque alturas adecuadas de agudos pueden resultar estimuladoras, por su parte los tonos medios y graves son preferidos de manera general por más personas pues resultan ser sonidos más calmantes y estables; por su parte el volumen es la intensidad con la que se toca o se percibe un sonido, como regla general cualquier música escuchada a muy alto volumen se convierte casi en ruido para aquella persona que la oiga por más bella

que la obra sea, en terapia el volumen adecuado de la música será aquel que resulte cómodo para los oyentes, mientras que la melodía y la altura tonal se elegirán según el objetivo de la sesión (Poch, 1999).

La efectividad de la música también se verá afectada en si es pregrabada o música tocada en vivo, las emociones se presentan con mayor facilidad en el segundo caso sin embargo por facilidad y mayor economía **se utilizan grabaciones musicales las cuales**, según Poch (1999) **deben ser de buena calidad, reproducida en equipo de sonido apropiado, en adecuadas condiciones acústicas y con la menor cantidad de ruido externo posible** para que surja efecto y se vivencien adecuadamente las emociones.

El siguiente elemento de la música es la armonía, en términos generales en la parte occidental del mundo se utilizan dos tonalidades mayores y menores. Alain (1927 como se citó en Poch, 1999) a partir de un estudio de percepción a distintos individuos concluyo que las obras musicales creadas a partir de **armonías mayores generan**, por lo regular, sensaciones de apertura, determinación y en mayor medida **una sensación de alegría** por su parte **las armonías en tonalidades menores sugieren depresión, tensión y predominantemente tristeza**. Las armonías musicales se verán enriquecidas por el agregado de acordes extra, un acorde son tres o más notas tocadas de manera simultánea, estos acordes agregados dentro de la armonía enriquece la sensación percibida y evocará sentimientos distintos según los utilizados (Muñoz, 2008).

Para Muñoz (2008) la elección musical se hace con base en su armonía pues se utiliza ya sea para empatizar con el paciente y abordar el mundo emocional de la persona, por lo tanto conocer apropiadamente la forma en que la música fue compuesta (en armonía mayor o menor) la elección musical resulta más sencilla pues se conoce la manera en que se puede emplear para evocar diferentes sentimientos.

El timbre en música es aquello que permite a un individuo distinguir entre una voz humana y otra o de un instrumento musical a otro. Cada instrumento utilizado ya sea

en una orquesta o como solista tiene un efecto diferente en quien lo escucha, por ejemplo, el clarinete, la flauta, la guitarra, el violonchelo y el contrabajo tocados en armonías menores pueden percibirse con ciertos tintes de tristeza, dolor, tensión, dramatismo, reflexión e incluso depresión (Poch, 1999). La selección adecuada de los instrumentos ejecutados en una pieza musical y su relación con la armonía adecuada permite al terapeuta conjuntar las emociones de la persona en una obra musical proveyéndolo de las herramientas necesarias para profundizar en sus emociones.

**El tempo** en términos simples es la velocidad o rapidez con que una pieza musical es tocada, en musicoterapia este elemento **es básico pues será gracias a él**, en conjunción con los anteriores conceptos musicales, **quien imprima el efecto relajante o estimulante cierta obra musical**, pues a una ejecución demasiado rápido o lenta se puede perder la intención que la música quiere transmitir (Poch, 1999). La velocidad de ejecución musical está determinada por el número de golpes que de un metrónomo por minuto o beats por minuto (BPM) y se utilizan la clasificación de la siguiente tabla la cual especifica los golpes por minuto así como una descripción de la forma de interpretación musical:

Relación tempo–BPM (Beats Por Minuto)

Tempo	BPM	Descripción
<i>Lento – largo</i>	40 -60	Muy despacio
<i>Adagio</i>	66 - 76	Despacio
<i>Andante</i>	76 - 108	Pausado, pero sin exageración
<i>Moderato</i>	108 - 120	Pausado, pero sin exageración
<i>Allegro</i>	120 - 156	Alegre, como con prisa
<i>Vivo - Vivace</i>	156 - 176	Vivo, algo más aprisa que <i>allegro</i>
<i>Presto</i>	+176	Muy deprisa

La aplicación del tempo en la obra musical no es inamovible sin embargo se debe respetar, por cuestiones de interpretación los directores musicales pueden variar los BPM de una pieza pero deben estar siempre entre los rangos establecidos. Katty Hevner (s.f. como se citó en Poch, 1999) indica que ciertos tempos entre 63 y 80 BPM tienden a percibirse como tranquilos, serenos, tiernos y/o tristes, por su parte aquellos que se encuentran en un parámetro entre 102 y 152 BPM pueden sentirse como alegres, entusiastas o tensos.

El último elemento que conforma a la música es lo que se conoce como **ritmo**, y se define como la interacción que tienen los sonidos y silencios en un cierto lapso de tiempo, es decir las figuras musicales que pueden ser acomodadas entre cada BPM (Muñoz, 2008). A partir de la organización establecida por el ritmo, la obra musical tiene una secuencia lógica que tiene el fin de lograr en quien la escucha diversas sensaciones debido al juego melódico, armónico y rítmico.

Los ritmos musicales se dividen en dos formas: binarios y ternarios, los primeros al ser escuchados pueden percibirse como discontinuos y engloban un sentido de primariedad, es decir ritmos copiados de la naturaleza ejemplos de estos ritmos es la música de marchas y danzas folclóricas donde claramente se perciben los sonidos marcados; por su parte los ritmos ternarios se perciben como continuos como si los instrumentos mantuvieran un diálogo que no se interrumpe, este ritmo permite a su vez una mayor variación en cuanto a matices además de sugerir en el oyente cierta sensación de espiritualidad e interpretación propia, justo lo contrario a los ritmos binarios ya que en estos no hay alternativa se acepta o se rechaza lo que la música sugiere (Poch, 1999).

**La elección musical debe tomar en cuenta el papel que tiene el ritmo en la misma ya que esta es la movilizadora de la energía de la persona**, es por esto que la empatía debe ser real entre el terapeuta y el cliente, para llevar a cabo una selección correcta del material auditivo a utilizar ya sea porque el individuo externo su emoción y/o estado enérgico con palabras o por medio de actitudes no verbales llevando a cabo

una percepción total del otro (Muñoz, 2008).

**El ritmo** tiene distintas cualidades las cuales impactan en todo el organismo el primero de ellos y tal vez más importante es que **genera movimiento corporal**, pues por naturaleza se tratan de organizar los movimientos de la obra musical y pueden ser seguidos por el movimiento de todo el cuerpo, este factor es indispensable para Poch (1999) en cuanto a trabajos en grupo respecta.

Dentro de la musicoterapia humanista se pretende que la persona o personas que asisten a terapia no respondan únicamente de forma analítica sino que también lo haga a partir imágenes visuales, sentimientos, energía y movimiento, todo esto se logra por todos los holones anteriormente mencionados sin embargo, la música tiene un impacto más allá de la impresión que puede lograr una determinada obra musical además produce una respuesta corporal y emocional de manera natural (Muñoz, 2008).

Las sensaciones físicas que puede provocarse son variadas estas van desde presión en el pecho, modificación del ritmo cardíaco y presión sanguínea, cambios en la respiración, en la respuesta galvánica de la piel, efectos relajantes o estimulantes, y en respuestas musculares y motoras; todas estas experiencias, según Muñoz (2008), pueden percibirse como agradables o desagradables según sea el caso del individuo así como de la carga emocional que le impregne a ese proceso sensorial, el creador de este modelo atribuye a estas sensaciones la exteriorización de las emociones además de que es durante esta expresión que la persona reconoce como suyas las sensaciones y propias de su sí mismo.

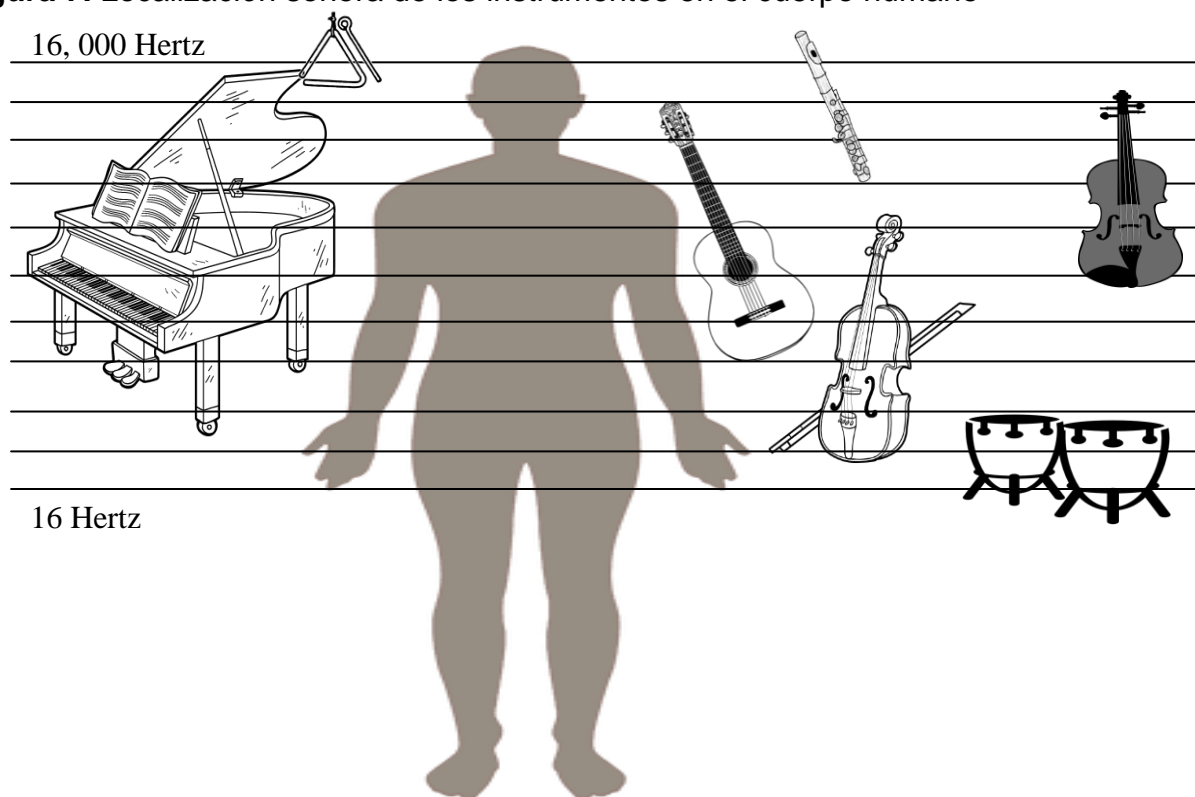
Muñoz (2008) incorporó el concepto de **“topografía corporal”** dentro de su modelo terapéutico, el cual **es entendido como la parte del cuerpo donde resuena cada instrumento musical provocando una determinada sensación corpórea o interpretación emocional en un sitio concreto**. Por ejemplo los sonidos de tambores son percibidos de manera general entre el ombligo y los genitales generando una sensación de movimiento al ritmo de estos instrumentos, para poder contactar con un

sentimiento de enojo es recomendable música donde el sonido de tambores predomine ya que este sentimiento se ubica por lo regular en el abdomen o en la quijada; por su parte la música de chelos puede percibirse en el área del pecho lugar donde comúnmente las personas sitúan el sentimiento de la tristeza por lo que para que contacte con este sentimiento de manera más profunda es aún más conveniente utilizar música en armonías menores tocada con este instrumento. La importancia de la topografía corporal se debe a que esta sirve de guía para acompañar el proceso emocional de las personas en terapia de una forma más homogénea en su proceso terapéutico.

Como regla Muñoz menciona que mientras más agudo sea el timbre de un instrumento este se irá colocando en un lugar más alto del cuerpo, como lo pueden ser el triángulo o el flautín que se perciben principalmente en la cabeza, por otra parte los instrumentos que tengan una cualidad tímbrica más grave irán descendiendo en su localización corpórea. En la siguiente representación (figura 7) pueden verse distintos instrumentos y su rango de localización en el cuerpo humano, lo que abre la posibilidad de elegir piezas musicales en cuestión a la zona corporal que se quiera trabajar así como el que la persona se haga consciente de su propio cuerpo y las sensaciones internas que produce la música en él.



**Figura 7.** Localización sonora de los instrumentos en el cuerpo humano



La música sirve como una herramienta de gran ayuda para el trabajo terapéutico con parejas, ya que favorece una expresión que va más allá de lo que se puede hacer a través de una terapia tradicional donde únicamente se utilizan palabras (Poch, 1999), esto se debe a **que la poca utilización de palabras y el constante análisis introspectivo fomenta la congruencia entre lo que realmente es y la forma en la que se ha desempeñado en su vida en pareja.**

Este análisis introspectivo se realiza constantemente mientras se llevan a cabo las sesiones terapéuticas, ya que la música impacta en el organismo de una forma global, al hacer consciente la escucha musical al mismo tiempo que la pareja, y en ejercicios que involucran la interacción de ambos; de esta forma se eliminan las barreras físicas permitiendo que los individuos tomen este recurso como un eslabón que les permita manifestar sus emociones ya sea de forma oral o corporal (Muñoz, 2008).

Las personas proyectan en la pareja las necesidades propias o la idealización de lo que

esperan en su compañero amoroso (Aguilar, 1987), el imaginar al otro según lo que uno mismo desea no permite mirar objetivamente las actitudes o acciones con las que vive y se desenvuelve la otra persona dentro de la relación. En este sentido la música funciona como un amplificador de las proyecciones personales mismas que pueden ser vistas por el otro si se elige la pieza musical con el ritmo, la melodía, el tempo y la armonía correcta y sobre todo si son piezas que no involucran letras ya que se facilita la expresión de estas proyecciones debido a que no se encasilla lo que se siente emocionalmente hacia el otro, es decir se exterioriza lo que se es en sí – mismo (Muñoz, 2008). Esta función de proyector del sí – mismo, que posee la música permite identificar personalmente los introyectos sobre lo que debería ser una pareja y una relación amorosa, al reconocerlos individualmente se pueden tomar decisiones sobre qué decisiones tomar con la pareja, así para el otro también es visible lo que desea la persona.

La cantidad de matices que abarca la música debido a la naturaleza de su formación, permite que las personas no limiten su mundo emocional a las palabras, ya que al igual que este tipo de arte las emociones no son lineales sino que tienen altibajos y variaciones, característica que comparten tanto la música, las emociones y las relaciones de pareja (Poch, 2011).

En la actualidad las personas reprimen el enojo que sienten hacia el otro, principalmente hacia su pareja, evitando que las funciones fundamentales de esta emoción sean expresadas, teniendo como resultado las consecuencias desglosadas en el capítulo dos; de esta forma al seguir el concepto de topografía corporal de Muñoz la música tiene la capacidad de provocar respuestas somáticas en los individuos las cuales se reflejarán en la expresión de emociones y sentimientos según las características que tenga la música, Poch (2011) expresa que la utilización de música como herramienta principal de trabajo en terapias de pareja, se logra que las necesidades emocionales de cada individuo sea enunciada de una forma más directa y sin limitaciones, hecho que justifica la utilización de este tipo de arte en la psicoterapia en personas sanas (físicamente) que se encuentran en estados de crisis, y en el caso

particular de la siguiente propuesta de taller, las relacionadas a la vida en pareja.

#### 4. Propuesta de taller

En México según datos proporcionados del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en el año 2016 se registraron 543 749 uniones nupciales a su vez, ese mismo año se presentaron 139 807 divorcios, es de decir una cuarta parte del total de matrimonios (25.7%) y la tendencia hacia la separación sigue en aumento debido al poco interés que presentan hoy en día las parejas en unirse en matrimonio, dicha predisposición sube más de 10 mil casos cada año. El INEGI (2017) indica además un aumento en la tasa de divorcios del 136.4% del año 2010 al 2015.

El hecho de presentarse de forma más habitual la separación conyugal los individuos pueden caer en distintos contextos de vulnerabilidad entre los cuales están: discriminación, ejercicio de la crianza en solitario, padre o madre ausente (en caso de parejas con hijos), situaciones de carencia para los niños debido a que la separación provoca que el adulto a cargo del hijo trabaje jornadas más largas, llegar a la adultez viviendo solos, etc., esto según información del INEGI.

Sin embargo debido a la reformación del código civil en el año de 2008 las personas no están obligadas a exteriorizar una causa del divorcio es decir, es suficiente con que una de las partes de la pareja decida no querer continuar con la relación o el matrimonio para otorgársele el divorcio, esta misma promulgación dio cuenta a las autoridades de que aproximadamente el 90% de los solicitantes de divorcio eran mujeres que sufrían violencia doméstica (Maillard, 2017). En este sentido el portal de noticias más pormás (Maillard, 2017) reporta que el 40.3% de los divorcios realizados en la CDMX fueron solicitados por hombres, mientras que el 58% de la población femenina capitalina fue la demandante de este proceso legal, y sólo un 1.7% de los casos de divorcios fueron llevados a cabo por mutuo acuerdo.

Los datos anteriores refuerzan lo dicho por Álvarez en 1996, la comunicación es un elemento básico en el establecimiento de una relación de pareja permanente y debe

considerársele primordial en el momento de formalizar la unión amorosa, pues al ser escasa o inadecuada entre ambos, puede originarse una distorsión del discurso que se recibe teniendo como consecuencia más grave la separación o el divorcio, corroborando los datos de Maillard que muestran la falta de comunicación en cuanto a acuerdos refiere, ya que la mayoría de los casos de divorcio son decididos unilateralmente.

En este sentido, el enojo es una de las principales emociones que alteran el mensaje dado y recibido, teniendo como resultado el origen de problemas, malentendidos, disgustos y resentimientos, por ende es que deben tomarse en cuenta las emociones dentro del proceso de la comunicación en la pareja y de su vida en general; es principalmente esta emoción la que obstaculiza el diálogo y niega escuchar al otro, haciendo creer a los interlocutores como poseedores de la verdad absoluta, objetiva y razonable. Además en casos extremos donde no se vive el enojo de una forma saludable esta emoción puede desembocar en violencia hacia los demás, ya que se expresa hacia afuera, y en caso específico de las parejas ser causante de separaciones.

Sánchez, Carreño, Watty y Belmont realizaron un estudio en el año de 2013 en el Instituto Nacional de Perinatología en México donde reportaron que los factores predominantes en los problemas de pareja son las acusaciones, el resentimiento, el odio, sensaciones de impotencia, atrapamiento e incapacidad para encontrar la dinámica de su relación; las parejas estudiadas manifestaron también no poder identificar si los conflictos se deben a factores internos o externos, incluyendo sentimientos de confusión por no saber si dejar a la pareja o no ya que la comunicación es violenta y absorbe gran parte de su energía. Como conclusión estos autores plantean que la problemática principal de intervención terapéutica en este tipo de casos es que la mayoría de las personas acude de forma individual a terapia y sólo se puede impactar en grupos pequeños para poder hacerlo de forma específica y profunda. Bajo esta perspectiva las características mencionadas por estos autores, son principalmente de consecuencias por una inadecuada forma de vivir una emoción básica, el enojo, y

que incluso después de tomar la decisión de terminar con la relación, esto no se realiza por los efectos que colaterales que puedan surgir.

El desarrollar un taller desde la musicoterapia humanista se debe a que la música funciona como un catalizador del potencial humano, de la conciencia del sí mismo y de las emociones que rigen a cada individuo, por lo que tiene un impacto a nivel personal y al trabajar las emociones en parejas amorosas de forma conjunta, se desarrollan actitudes como la empatía, el respeto (hacia uno mismo y el otro) y la congruencia (entre lo que se piensa, se dice y se hace), ya que cada individuo entra en contacto con las estructuras más profundas de su psique como modelos colectivos, descubrimientos de la conciencia de experiencias espirituales o de expansión de conciencia (Muñoz, 2008).

Con la creación de este taller, basada en las perspectivas mencionadas en capítulos anteriores, se busca que las parejas que decidan participar en una intervención de esta índole identifiquen el tipo de relación que viven y el nivel de atracción en el que se encuentran con su pareja. Mientras avanzan en las sesiones planteadas se espera que los individuos distingan el sentimiento de figura y de fondo para posteriormente poder realizar el proceso de reconocimiento, contacto, intensificación y procesamiento de sus emociones, haciendo especial énfasis en la emoción del enojo como el causante más importante de las crisis con su pareja.

Se recomienda que en la aplicación de este taller los grupos sean pequeños con el fin de mantener más control en las personas e identificar aquellos casos que requieran de mayor atención, además es necesario contar con ambas partes de la pareja, los cuales deberán de ser mayores de 18 años, y tener por lo menos un año de haber iniciado su relación incluyendo que deben juntos durante el último año, ya que con estas características las parejas ya están viviendo algún tipo de crisis, el cual es el elemento principal para participar en esta propuesta de taller.

Al ser una intervención basada en terapia musical aquellas personas que presenten

algún tipo de discapacidad auditiva o dificultad para desplazarse sin ayuda, no será posible que accedan a este taller debido al diseño de algunas actividades que se realizan en el mismo, en este mismo sentido se recomienda que el límite de edad sea de 60 años con el fin de evitar caídas y/o heridas. Las preferencias sexuales de los individuos serán irrelevantes para su inclusión en el taller.

El espacio recomendado para poder impartir este taller es preferentemente en un aula o salón con capacidad para 12 personas con un espacio suficiente para desplazarse por el mismo y hacerlo sin golpearse o tropezar dentro del lugar.

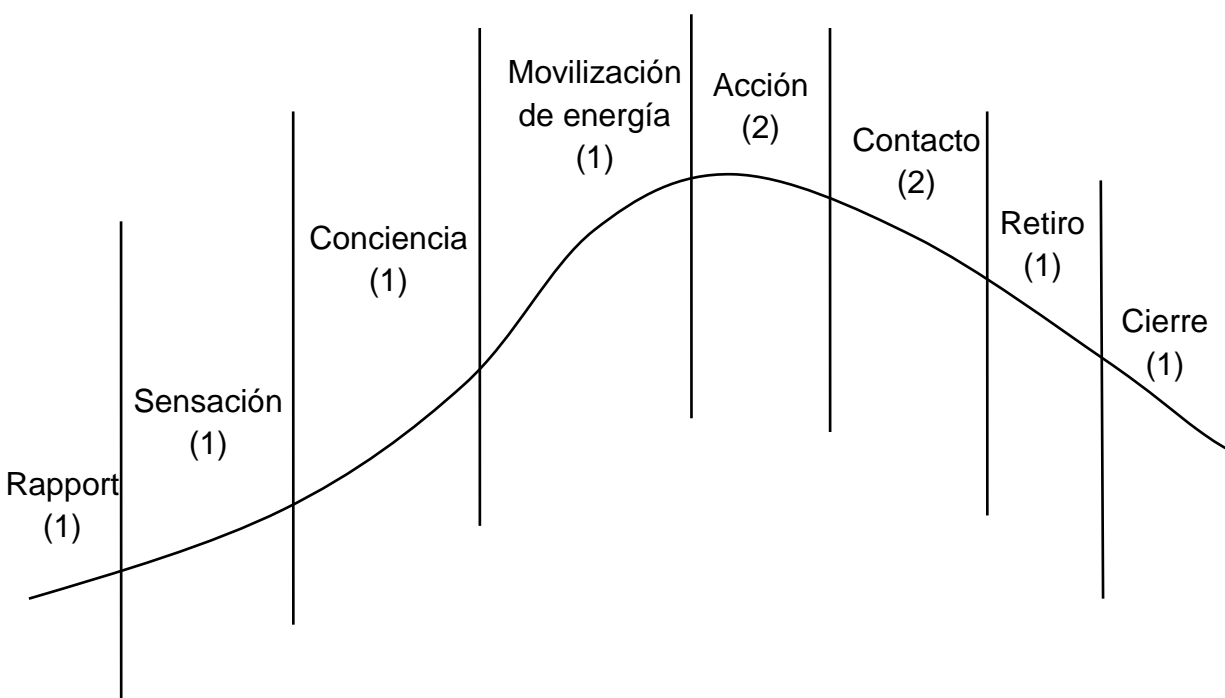
Será importante para el terapeuta que decida aplicar este taller tener en cuenta que una relación de pareja sea definida como la atracción por otra persona de forma **recíproca**, en distintos niveles, en la cual se pugna por hacer permanente la relación y perpetuar el vínculo entre los dos involucrados siendo fundamental el interés por el mundo de la otra persona, así como su bienestar y un nivel de compromiso mutuo (Álvarez, 1996; Aguilar, 1987). Es necesario también tener clara la definición sobre lo que es una crisis de pareja para hacerlo claro a los participantes, esta situación de vida conyugal se entiende como todos son aquellos factores que sean sentidos como amenaza para la convivencia en pareja y en su unión (Morosini, 2013). Las crisis de pareja pueden manifestarse a través de una emoción, el enojo el cual es un estado emocional en el que un individuo se encuentra siempre a la defensiva, llegan a ser violentos y explosivos, pues considera que siempre está bajo los ataques de los demás; además de pretender ser el defensor de ideales y causas, cuyas expresiones pueden llegar a tener consecuencias físicas para mantener sus creencias (Muñoz, 2016).

Debido a que el taller está basado teóricamente en la musicoterapia humanista se recomienda que quien imparta este taller sea un psicólogo con conocimiento de esta rama de la terapia musical además tener una formación clínica y relacionada a temas de pareja.

Este taller se diseñó para realizarse durante 10 sesiones, una ocasión por semana con una duración aproximada de 2 horas por sesión teniendo un total de 20 horas. Se elaboró para trabajar con 6 parejas bajo un enfoque de *grupo focal*, el cual consiste en captar la forma de pensar, sentir y vivir de los individuos y que además, según Álvarez (2003).

El taller está estructurado de la siguiente manera (figura 8), y basado según el ciclo de la experiencia Gestalt:

**Figura 8.** Distribución de sesiones según las etapas de intervención



Cada etapa del ciclo de la experiencia durará el número de sesiones indicado en el paréntesis correspondiente, siendo en la etapa de la sensación y la conciencia donde se trabajen los introyectos y la desensibilización (mascara) respectivamente. Por otra parte se le asignó una sesión más a la etapa de la acción y contacto, debido a que Moreau (2009) especifica que en esta parte del ciclo el sujeto se mueve hacia la satisfacción de sus necesidades, así como revivir y re-significar sus sentimientos.



Durante la aplicación se recomienda utilizar sistemas tecnológicos como grabación de audio y video de las sesiones de intervención para contrastar lo dicho por los participantes al final de cada sesión, así como en la retroalimentación de los ejercicios, con los objetivos que se pretendan alcanzar; además de incluir notas de observación por sesión por parte del terapeuta con el fin de registrar cambios en las interacciones de las parejas (Álvarez, 2003).

El material para cada una de las sesiones se especificado en las cartas descriptivas (anexos), así como la música que se utilizará en las actividades a realizar, la selección musical está incluida en la sección de “discografía” de este mismo escrito.

A continuación se presenta la carta descriptiva general del taller, donde se especifican los objetivos a lograr por sesión así como la etapa del ciclo Gestalt que se trabaja en según el número de sesión; a su vez se agregan las cartas descriptivas a utilizar en cada una de las sesiones del taller.

### Carta descriptiva general

Sesión	Etapa	Objetivo
en cada sesión los asistentes lograrán:		
1	Formación – encuentro del grupo	Establecer un ambiente terapéutico ideal según las actitudes básicas de la psicoterapia humanista.
2	Sensación	Identificar sus emociones, necesidades e introyectos en ese momento de su vida.
3	Toma de conciencia	Reconocer el sentimiento mascara lo que tendrá como consecuencia el reconocimiento de sus necesidades emocionales.
4	Movilización de energía	Elaborarán soluciones para satisfacer su(s) necesidad(es).
5 – 6	Acción	Satisfacer su(s) necesidad(es) ya sea de forma simbólica o real.
7 – 8	Contacto	Establecer congruencia entre sus emociones, sentimientos, pensamientos y acciones con respecto a su relación de pareja.
9	Retiro	Llegar a un nivel de sensación de bienestar y dispuestos a la apertura de otras necesidades, por medio de la integración de la experiencia.
10	Cierre	Realizar un cierre de su experiencia.

## Sesión 1

**Tema:** presentación, encuadre y rapport.

**Objetivo:** Establecer un ambiente terapéutico ideal según las actitudes básicas de la psicoterapia humanista.

Tiempo (minutos)	Actividad	Descripción e instrucciones	Material	Música
20	Presentación del taller	<p>El coordinador se presentará al grupo mencionando su nombre, procedencia, etc., además de establecer las reglas de trabajo en conjunto con el grupo, siendo fundamentales las actitudes básicas de la psicología humanista y enfatizando que son para desarrollar un ambiente cordial y de confianza.</p> <p>Escribir estas reglas en un papel bond y pegarlo en una pared con el fin de que en todas las sesiones pueda ser visto y se tengan presentes.</p> <p>Presentar el objetivo general y los particulares de cada sesión de trabajo, así como solicitar que acudan con ropa cómoda en la siguiente sesión.</p>	<p>1 pliego de papel bond</p> <p>1 plumón negro</p> <p>Diurex</p>	-
20	Presentación individual	<p>El grupo se distribuirá en el salón formando un círculo. Se les proporcionará una hoja blanca y colores a cada uno de ellos, así como al coordinador, con el fin de escribir su nombre y crear una frase que los represente, además deberán dibujar cosas que le sean importantes y los identifiquen.</p>	<p>1 hoja blanca por asistente</p> <p>Colores/crayones/lápices</p>	-
30		<p>Al terminar de crear su hoja se levantarán para que uno a uno se presente diciendo su nombre, explicando su frase y sus dibujos, incluyendo al coordinador.</p>	-	-
20	Expectativas	<p>Con los participantes sentados en círculo, el coordinador indagará las razones individuales del por qué se inscribieron al taller, expectativas sobre el mismo y el objetivo a lograr al finalizar con las sesiones.</p>	-	-

20	Unificación	Realizar actividad del anexo 1.	Reproductor de audio Pistas musicales	- Habanera- George Bizet -Waltz No. 2 de Dmitri Shostakovich - Tritsch- Tratsch-Polka de Johann Strauss II.
10	Cierre	El círculo mágico (anexo 2)	-	-

## Sesión 2

**Tema:** Conciencia de los introyectos.

**Objetivo:** intensificar las sensaciones con el fin de identificar como se sienten físicamente en ese momento de su vida y reconociendo sus introyectos.

Tiempo (minutos)	Actividad	Descripción e instrucciones	Material	Música
10	Introducción	Con los participantes sentados en círculo se recapitulará la sesión anterior expresando primordialmente cómo se sintieron durante las dinámicas y si tienen algo que contar al grupo que haya transcurrido durante esa semana.	-	-
75	Proceso emocional e introyectos	Anexo 3	Reproductor de audio Pistas musicales	- Air on G String - Johann Sebastian Bach - Adagio for Strings de Samuel Barber - Adagio for Tron - Daft Punk - Preludio en Cm - Agustín Barrios Mangore - Ausencias- Astor Piazzolla - Nocturne- Daft Punk
5	Necesidades	Proporcionar un cuarto de hoja a cada participante así como un bolígrafo, se les dará la indicación de que sobre la hoja escriban la carencia o la necesidad con la que contactaron respecto al ejercicio anterior y escribir la emoción que creen que está relacionada. El coordinador recogerá los papeles y los guardará en una bolsa oscura.	Papel Bolígrafos Bolsa oscura	-

25	Retroalimentación	El terapeuta dará pauta a los participantes para expresen su experiencia durante la dinámica anterior, es importante que todos sean partícipes de esta dinámica; el coordinador realizará intervenciones haciendo énfasis en los introyectos y a la toma de responsabilidad de las necesidades según lo que expresen los asistentes.	-	-
5	Cierre	El círculo mágico (anexo 2), evitar la explicación sobre la simbolización del círculo y únicamente recordar la posición de las manos.	-	-

### Sesión 3

**Tema:** La máscara y el sentimiento de fondo.

**Objetivo:** Identificar el sentimiento que utilizan como máscara y con el cual han llevado su vida de pareja, así como el reconocimiento del sentimiento de fondo, teniendo como consecuencia el reconocimiento de sus necesidades reales.

**Nota:** Durante el transcurso de la semana entre la sesión 2 y la sesión 3; el terapeuta debe revisar lo que los asistentes escribieron la sesión anterior en la dinámica del tema “necesidades” e identificar la emoción que más se repite con el fin de buscar música relacionada a esa emoción.

Tiempo (minutos)	Actividad	Descripción e instrucciones	Material	Música
10	Introducción	Con los participantes sentados en círculo se recapitará la sesión anterior expresando primordialmente cómo se sintieron durante las dinámicas y si tienen algo que contar al grupo que haya transcurrido durante esa semana.	-	-
5	La MATEA	El terapeuta brindará una breve explicación sobre las emociones evitando el uso de palabras como “buenas” o “malas”.	-	-
15	“Trabajo individual desde la MATEA”	Realizar dinámica del anexo 4.	Papel Bolígrafos	-
20	“Cómo perciben los otros qué siento”	Realizar dinámica del anexo 5.	Cronómetro o reloj	-
20	“Trabajo con parejas desde la MATEA”	Realizar dinámica del anexo 6.	Ejercicio realizado en el tema “trabajo individual desde la MATEA”	-
45	“Preguntas útiles para	Realizar la dinámica del anexo 7.	Reproductor de audio	-Rachmaninoff – The isle of

	descubrir el sentimiento de fondo”		Pistas musicales	the dead symphonic poem op. 29
5	Cierre	El círculo mágico (anexo 2), evitar la explicación sobre la simbolización del círculo y únicamente recordar la posición de las manos.	-	-



## Sesión 4

**Tema:** Movilización de la energía.

**Objetivo:** Las personas elaborarán alguna(s) solución (es) para satisfacer su necesidad ya sea de forma individual o en pareja.

Tiempo (minutos)	Actividad	Descripción e instrucciones	Material	Música
10	Introducción	Con los participantes sentados en círculo se recapitulará la sesión anterior expresando primordialmente cómo se sintieron durante las dinámicas y si tienen algo que contar al grupo que haya transcurrido durante esa semana.	-	-
5	Iniciación a la energización	El terapeuta tomará un breve tiempo para explicar la forma de trabajo de esta sesión en la cual se les mencionará el objetivo que se persigue con esta sesión, la búsqueda de soluciones hacia su necesidad. Recordar a los asistentes que la finalidad es movilizar la energía hacia una acción que pueda ser adecuada.	-	-
40	“Formulación de soluciones”	Anexo 8	Reproductor de audio Pistas musicales	- Rectifier - Daft Punk - The battle of the ice - Sergei Prokofiev - Mars - Holst - Royer-Collar Bouchon –Nick Ingman - Adagietto - Gustav Mahler
30	“Date la solución”	Brindar un pequeño espacio en silencio para que los participantes procesen su emoción. Pedir a los asistentes abrir los ojos y regresar la respiración a un ritmo natural, y pedir exterioricen alguna de las soluciones con las cuales su(s) necesidad(es) podría ser satisfecha(s); en caso que	-	-

		no exterioricen algo realizar preguntas del tipo: “¿qué necesitas ahora?”, etc., y brindar retroalimentación sobre sí es posible cubrir esa necesidad aquí y ahora o no.		
30	“¿Quién eres?, ¿Qué sientes en este preciso momento?”	Anexo 9	-	-
5	Cierre	El círculo mágico (anexo 2), evitar la explicación sobre la simbolización del círculo y únicamente recordar la posición de las manos.	-	-

## Sesión 5

**Tema:** Entrar en acción.

**Objetivo:** Los participantes llevarán a cabo la solución a su necesidad, ya sea simbólica o real, con o sin su pareja.

Tiempo (minutos)	Actividad	Descripción e instrucciones	Material	Música
10	Introducción	Con los participantes sentados en círculo se recapitulará la sesión anterior expresando primordialmente cómo se sintieron durante las dinámicas y si tienen algo que contar al grupo que haya transcurrido durante esa semana.	-	-
90	“Yo necesito de ti... Yo necesito en nuestra relación”	Anexo 10	Reproductor de audio Pistas musicales Hojas de papel Crayones de colores	- Toccata y fuga en Dm BMV 565 - Johann Sebastian Bach. - La noche de los Mayas - Silvestre Revueltas
15	Retroalimentación	El terapeuta dará pauta a los participantes para expresen su experiencia durante la dinámica anterior, es importante que todos sean partícipes de esta dinámica; el coordinador realizará intervenciones haciendo énfasis en los sentimientos que se expresen y en la importancia del cubrir satisfactoriamente las necesidades que se tienen en pareja, así como en el sensibilizar en la responsabilidad que se tiene con el otro respecto a sus sentimientos y hacer consciente si se pueden cubrir o no las necesidades de la pareja.	-	-
5	Cierre	El círculo mágico (anexo 2), evitar la explicación sobre la simbolización del círculo y únicamente recordar la posición de las manos.	-	-

## Sesión 6

**Tema:** Mi lugar en la relación.

**Objetivo:** Los participantes llevarán a cabo la solución a su necesidad, ya sea simbólica o real, con o sin su pareja.

Tiempo (minutos)	Actividad	Descripción e instrucciones	Material	Música
10	Introducción	Con los participantes sentados en círculo se recapitulará la sesión anterior expresando primordialmente cómo se sintieron durante las dinámicas y si tienen algo que contar al grupo que haya transcurrido durante esa semana.	-	-
45	“¿Cómo es que estamos juntos?”	Anexo 11	Reproductor de audio Pistas musicales	- Death and the Maiden - Franz Schubert - Romance for piano and violin op. 11 - Antonín Dvorak - Concierto para violín Em 2 mov. - Felix Mendelssohn - Agnus Dei - Samuel Barber
60 (5 min por persona aprox.)	Retroalimentación	Se realizará retroalimentación respecto a la dinámica anterior, es importante que todos sean parte de esta fase. Se iniciará expresando cómo se sintieron durante las diferentes etapas, qué notaron en sí mismos y en sus parejas ¿les evitaron la mirada?, ¿estaban inquietos?, ¿se sintieron nerviosos, felices?, ¿qué emoción dominó durante el ejercicio?, ¿qué emociones notaron en su pareja	-	-

		mientras se expresaban?, etc. el terapeuta deberá realizar las preguntas de manera directa a quien hable. Además dar pie a que exterioricen la conclusión a la que llegaron en la última etapa realizando la siguiente pregunta “¿por qué estás con tu pareja?”		
5	Cierre	El círculo mágico (anexo 2), evitar la explicación sobre la simbolización del círculo y únicamente recordar la posición de las manos.	-	-

## Sesión 7

**Tema:** Contacto.

**Objetivo:** Los partícipes establecerán congruencia entre sus sentimientos, emociones, pensamientos y acción con respecto a su relación.

Tiempo (minutos)	Actividad	Descripción e instrucciones	Material	Música
10	Introducción	Con los participantes sentados en círculo se recapitulará la sesión anterior expresando primordialmente cómo se sintieron durante las dinámicas y si tienen algo que contar al grupo que haya transcurrido durante esa semana.	-	-
40	“Me gusta... No me gusta...”	Anexo 12	Reproductor de audio Pistas musicales	- Canon en D - Johann Pachelbel - Andantino amoroso - Luigi Boccherini - 2º mov., de la sinfonía no. 7 en A - Ludwig Van Beethoven
25	Retroalimentación	El terapeuta dará pauta a los participantes para expresen su experiencia durante la dinámica anterior, es importante que todos sean partícipes de esta dinámica; el coordinador debe hacer énfasis en el tema de las idealizaciones de pareja y de si habían concientizado eso antes de unirse con su pareja, incluyendo indagar si habían dicho anteriormente a sus parejas lo expresado en la dinámica anterior.	-	-

40	"Sólo por amor"	Anexo 13	Reproductor de audio Pistas musicales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gymnopédie I, Gnessienne I, Gnessienne III, Gnessienne IV y Gnessienne II de Erik Satie</li> <li>- Nocturne No. 20 in C-Sharp Minor, Op. Posth y Nocturne no. 7 in C-Sharp Minor, Op. 27 - Frédéric Chopin</li> </ul>
5	Cierre	El círculo mágico (anexo 2), evitar la explicación sobre la simbolización del círculo y únicamente recordar la posición de las manos.	-	-

## Sesión 8

**Tema:** Mi vida de pareja.

**Objetivo:** Los participantes evaluarán los momentos más importantes que han vivido en pareja con el fin de reflexionar las consecuencias originadas a partir de ese momento.

Tiempo (minutos)	Actividad	Descripción e instrucciones	Material	Música
10	Introducción	Con los participantes sentados en círculo se recapitará la sesión anterior expresando primordialmente cómo se sintieron durante las dinámicas y si tienen algo que contar al grupo que haya transcurrido durante esa semana.	-	-
105	“Esfera de recuerdos”	Anexo 14	Hojas de papel Lápices o bolígrafos Lápices de colores Reproductor de audio Pistas musicales	- Sleepers awake - Johann Sebastian Bach - Sinfonía no. 2 adagio de Sergéi Rachmaninoff - Sinfonía no. 9 en Dm 4º mov. op. 125 y sinfonía no. 6 en F 4º mov. op. 68. - Ludwig Van Beethoven - Una flor en la laguna, te perdono, tisu e Idilio - Julio Cesar Oliva.
5	Cierre	El círculo mágico (anexo 2), evitar la explicación sobre la simbolización del círculo y únicamente recordar la posición de las manos.	-	-

**NOTA:** solicitar que cada uno de los participantes lleve para la siguiente sesión una toalla grande por pareja, además de una almohada y aceite para masaje según sea la preferencia de aromas, estos dos últimos materiales de manera individual, así como la ropa más cómoda posible.



## Sesión 9

### Tema: Retiro

**Objetivo:** Reducir los miedos y prohibiciones hacia el otro para producir un contacto final con su pareja.

Tiempo (minutos)	Actividad	Descripción e instrucciones	Material	Música
10	Introducción	Con los participantes sentados en círculo se recapitulará la sesión anterior expresando primordialmente cómo se sintieron durante las dinámicas y si tienen algo que contar al grupo que haya transcurrido durante esa semana.	-	-
105	Masaje - meditación	Anexo 15 Nota: cada uno de los masajes debe durar en promedio 40 minutos	Reproductor de audio Pistas musicales Cojín o almohada por individuo Toalla grande para cada uno Aceite para masaje individual	- Tibetan flute music + OM Chanting – Meditative Mind
5	Cierre	El círculo mágico (anexo 2), evitar la explicación sobre la simbolización del círculo y únicamente recordar la posición de las manos.	-	-

## Sesión 10

**Tema:** Conclusión y seguir adelante.

**Objetivo:** Dar cierre al taller sobre lo que se trabajó y se obtuvo a lo largo de las sesiones.

Tiempo (minutos)	Actividad	Descripción e instrucciones	Material
10	Introducción	Con los participantes sentados en círculo se recapitulará la sesión anterior expresando primordialmente cómo se sintieron durante las dinámicas y si tienen algo que contar al grupo que haya transcurrido durante esa semana.	-
40	“Trabajo con parejas desde la MATEA”	Realizar la actividad del anexo 6 nuevamente, una vez terminado el ejercicio el ejercicio el terapeuta proporcionará a cada asistente su ejercicio realizado en la sesión 3 (anexo 6) con el fin de comparar los cambios que se han generado a lo largo de las sesiones y la percepción que tenían anteriormente, así como por qué consideran que se han dado esos cambios.	Papel Bolígrafos Ejercicio del anexo 6 de la sesión 3
40	“Te regalo...”	Anexo 16	Hojas de papel tamaño carta Bolígrafos Lápices de colores Una bolsa o caja que no permita ver el interior
30	Cierre	El círculo mágico (anexo 2), recordar la explicación sobre la simbolización del círculo así como la posición de las manos. Además de expresar lo más sobresaliente o relevante que adquirieron en el taller, es importante que todos participen en la dinámica otorgándoles la palabra así como que el terapeuta brinde información sobre el amor incondicional, la toma de decisiones y responsabilizarse de los actos.	-

## Conclusión

Al ser la musicoterapia humanista una rama de la psicología relativamente nueva, ya que esta no excede los 10 años de que su concreción, existen pocos textos relacionados a este tema sobre todo aplicados en México este factor es primordial pues limita la creación de talleres como el propuesto aquí o planes de intervención para diversas problemáticas. En este sentido al existir pocas herramientas teóricas se tiene que recurrir a textos internacionales que no reflejan las mismas condiciones mexicanas por lo que no pueden aplicarse de la misma forma.

De igual forma existen pocos institutos en la Ciudad de México que forman musicoterapeutas desde una perspectiva humanista o cualquier otra, sin embargo son pocos y son escuelas privadas, por lo que vuelve aún más difícil especializarse en esta rama si es que no se tienen los recursos económicos suficientes. Situación que refleja la poca importancia que se le da a este tipo de terapia en el país.

Al recurrir a la aplicación de este taller se debe considerar que el terapeuta puede llegar a incurrir en el simpatismo o identificación con los participantes del taller si es que no ha llevado a cabo un proceso psicoterapéutico en sí mismo, dicha razón está enfocada al profesionalismo que debe poseer el terapeuta mismo que le debe dar a esta forma de terapia.

Ya que esta es sólo una propuesta de taller, se exhorta a su aplicación y correcto registro para determinar la efectividad que posee esta intervención. Si es que esta propuesta obtiene una alta efectividad en su aplicación se recomienda que se realice en distintas ciudades de México, hecho que podría ratificar si este taller puede ser utilizado para parejas mexicanas.

La elaboración de este taller es además fomentar la investigación y divulgación en este ámbito de la psicología fundamentalmente en México, para poder profundizar en las

ventajas que tiene este modelo de terapia musical.

Por último es importante mencionar que en la cultura mexicana las expresiones emocionales son comúnmente reprimidas desde que las personas viven su niñez, evitándoles poder exteriorizar lo que sienten, siendo esta una conducta que se mantiene a lo largo de su vida y se refleja en su adultez y sobretodo en su vida de pareja. El que en una relación los individuos reconozcan, contacten, intensifiquen y vivencien sus emociones, gracias a la música, en lugar de reprimirlas puede fortalecer la comunicación teniendo esto una influencia en el nivel intelectual y afectivo de la relación.

Utilizar la musicoterapia humanista como base para crear este taller, se debió principalmente a que este enfoque prioriza las necesidades de cada individuo llevándolo hacia la satisfacción del mismo, incluyendo la aceptación de las responsabilidades que le involucran al ser consciente de su estilo de relación de pareja. Además aplicar este enfoque devuelve a las personas la oportunidad de vivir un proceso natural que socialmente se ha abandonado, el de las experiencias emocionales en conjunto con el cuerpo y la coherencia con el pensamiento.

La aplicación correcta de este taller pretende que al final del mismo los individuos sean conscientes del tipo de relación amorosa que llevan a cabo, lo que tendría como consecuencia el ser más congruente con el estilo de vida que desea llevar, incluyendo el hecho de atravesar todo el proceso emocional el cual fomentará vivirlas de una forma más saludable.

El asistir a psicoterapia de pareja, debe ser una responsabilidad compartida ya que es un proceso donde ambas partes están implicadas, el que alguno acuda de manera individual o sin el conocimiento del otro, indicaría la existencia de una inadecuada comunicación, siendo de tal importancia que durante este taller ambas personas participen y colaboren para alcanzar los objetivos que se pretenden alcanzar con esta forma de terapia.

De manera teórica el taller tiene los elementos necesarios para ser aplicado y fungir como una herramienta para terapeutas que deseen realizar intervención bajo esta perspectiva sin embargo, queda como interrogante la efectividad real que puede tener este taller, la cual se comprobará hasta que sea aplicado y monitoreado hasta su culminación con el fin de determinar el alcance de los objetivos planteados.

## Referencias

- Aguilar, E. (1987). *Elige Bien a Tu Pareja*. Distrito Federal, México: Editorial Pax México.
- Alberoni, F. (2000). *Te amo*. Barcelona, España: Editorial Gedisa.
- Álvarez, G. J. (1996). *Sexualidad en la pareja*. México: El Manual Moderno.
- Álvarez, G. J. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa: fundamentos y metodología*. Distrito Federal, México: Paidós.
- Attie, T. (1991). *La pareja en crisis*. Distrito Federal, México. Ediciones Científicas La prensa Médica Mexicana S. A. de C. V.
- Bizkarra, K. (2008). *Encrucijada emocional*. (4ª ed.). España: Editorial Descleé De Brouwer.
- Bucay, J. (2005). Sólo por amor. En: *Cuentos para pensar*. (2ª ed.). D. F., México: Oceano. Cap. 9. pp. 73–78.
- Camacho, I. (2011). ¿Qué es el amor? Respuestas desde la biología. ¿Cómo ves? *Revista de divulgación científica de la UNAM*, (147). Pp. 10 – 14. Recuperado el 30 de octubre de 2016 en: <http://www.comoves.unam.mx/assets/revista/147/que-es-el-amor-respuestas-desde-la-biologia.pdf>
- Castro, I. (2004). *La pareja actual: Transición y cambios*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- CONAPO. (2015). CONAPO presenta información sociodemográfica referente a las relaciones de pareja. México: Consejo Nacional de Población. Recuperado el 05 de junio de 2018 en: <https://www.gob.mx/conapo/prensa/conapo-presenta-informacion-sociodemografica-referente-a-las-relaciones-de-pareja-24957?idiom=es>
- Díaz, M. (2004). Homosexualidad y Género. *Cuicuilco*, 11(31). Recuperado el 27 de agosto de 2016 en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35103111>
- Esteinou, R. (2009). Las relaciones de pareja en el México Moderno. *Casa del tiempo*. III (26-27), Pp. 65–75. Recuperado el 21 de noviembre de 2016 en: [http://www.difusioncultural.uam.mx/casadeltiempo/26\\_27\\_iv\\_dic\\_ene\\_2010/casa\\_del\\_tiempo\\_eIV\\_num26\\_27\\_65\\_75.pdf](http://www.difusioncultural.uam.mx/casadeltiempo/26_27_iv_dic_ene_2010/casa_del_tiempo_eIV_num26_27_65_75.pdf)

- Fernández, A. (2011). *Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos*. Revista Versión Nueva Época, junio 2011, Número 26. En: [http://148.206.107.15/biblioteca\\_digital/articulos/7-552-8058osn.pdf](http://148.206.107.15/biblioteca_digital/articulos/7-552-8058osn.pdf)
- Freeman, L. (1992). La rabia reprimida. En: *La ira, la furia, la rabia*. Barcelona, España. Editorial Gedisa. Cap. 1. Pp. 11 – 23.
- Fromm, E. (2004). *El arte de amar*. Distrito Federal, México. Paidós Mexicana S.A.
- García, P. (2002). *Los inaceptables como pareja*. Distrito Federal, México. Editorial Vila S.A. de C.V. y Pablo García Rodríguez.
- Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional*. (29ª ed.) Distrito Federal, México. Ediciones B México S.A. de C.V.
- Gorguet, I. (2008). *Comportamiento Sexual Humano*. Santiago de Cuba, Cuba: Editorial Oriente.
- Guzmán, T., N. (2017). *Propuesta de taller para familiares de personas desaparecidas desde la psicoterapia Gestalt* (tesis de licenciatura). Recuperada de [http://oreon.dgbiblio.unam.mx/F/PDT3PQYMJC3DPPQV5I3HQVQYMDM9VNYKJRBR4T3RGLVANMFN6-03074?func=full-set-set&set\\_number=001001&set\\_entry=000001&format=999](http://oreon.dgbiblio.unam.mx/F/PDT3PQYMJC3DPPQV5I3HQVQYMDM9VNYKJRBR4T3RGLVANMFN6-03074?func=full-set-set&set_number=001001&set_entry=000001&format=999)
- INEGI. (2016). *Nupcialidad*. Recuperado el 06 de junio de 2018 en: <http://www.beta.inegi.org.mx/temas/nupcialidad/>
- INEGI. (2017). Estadísticas a propósito del... 14 de febrero, matrimonios y divorcios en México. Recuperado el 06 de junio de 2018 en: [http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/matrimonios2017\\_Nal.pdf](http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/matrimonios2017_Nal.pdf)
- Instituto Costarricense de Electricidad. (s.f.). Relaciones de pareja. *Colección "Desarrollo Personal y Laboral"*, no. 14. Recuperado el 27 de agosto de 2016 en: <https://www.yumpu.com/es/document/view/14114686/14-relaciones-de-pareja-grupo-ice>
- Lafarga, J. (2001). Liberación o manipulación: El amor que da libertad. *Prometeo revista mexicana de desarrollo humano*, (27). Los amantes. Pp. 42 – 45.
- Maillard, T. (19 de Febrero de 2017). Divorcios instantáneos. *Máspormás*. Recuperado el 06 de junio de 2018 en: <https://www.maspormas.com/especiales/divorcios-instantaneos/>

- Marina, J. (2002). *El rompecabezas de la sexualidad*. Barcelona: Anagrama.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14 (1). En: <http://www.journals.unam.mx/index.php/rep/article/view/24815/23284>
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. (Tesis doctoral inédita). Universitat de València. Recuperado el 24 de agosto de 2016 de: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10234/melero.pdf?sequence=1>
- Modica, A. (1991). *Todavía me pregunto: ¿por qué me casé contigo?*. Distrito Federal, México: Editorial Gedisa Mexicana.
- Moreau, A. (2009). *Ejercicios y técnicas creativas de gestaltterapia*. (4ª ed.). Barcelona, España: Editorial Sirio S. A.
- Morosini, I. (2013). La crisis de pareja. *Revista internacional de pareja y familia*. No. 13. Recuperado el 27 de septiembre de 2016 en: [http://www.aipcf.net/web/doc/revue/13-2013-1/esp/No-13-pdf--LA-CRISIS-EN-LA-PAREJA-I-MOROSINI-ESPANOL\\_201471411355.pdf](http://www.aipcf.net/web/doc/revue/13-2013-1/esp/No-13-pdf--LA-CRISIS-EN-LA-PAREJA-I-MOROSINI-ESPANOL_201471411355.pdf)
- Muñoz, P., M. (2008). *La sensibilización gestalt en el trabajo terapéutico: desarrollo del potencial humano*. D. F., México: Editorial Pax México.
- Muñoz, P., M. (2016). *Emociones, sentimientos y necesidades: una aproximación humanista*. Ciudad de México, México.
- Muñoz, P., V. (2008). *Musicoterapia humanista: un modelo de psicoterapia musical*. D. F. México: Ediciones Libra S. A. de C. V. y el Instituto Mexicano de Musicoterapia Humanista S. C.
- Navarro, J. (2000). *Parejas en situaciones especiales*. Barcelona, España. Paidós Ibérica.
- Organización Panamericana de la Salud. (2016). *Técnicas de cierre y evaluación*. Recuperado de [http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10910%3A2015-tecnicas-de-cierre-y-evaluacion&catid=7680%3Adinamicas-grupales&Itemid=42210&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10910%3A2015-tecnicas-de-cierre-y-evaluacion&catid=7680%3Adinamicas-grupales&Itemid=42210&lang=es)
- Páramo, V. (2009). *Sexualidad intención, atención, dedicación*. Andalucía: Formación Alcalá.



- Poch, B., S. (1999). *Compendio de musicoterapia Volumen II*. Barcelona, España: Herder.
- Poch, B., S. (2011). *Compendio de musicoterapia Volumen I*. (2ª ed.). España: Herder.
- Promulgan ley para evitar matrimonio de menores de 18 años. (13 de Julio de 2016). El Universal. Recuperado el 27 de agosto de 2016 en: <http://www.eluniversal.com.mx/articulo/metropoli/cdmx/2016/07/13/promulgan-ley-para-evitar-matrimonio-de-menores-de-18-anos>
- Rodríguez, H., G., Juárez, L., S., y Ponce de León, M. (2011). La culturalización de los afectos: Emociones y sentimientos que dan significado a los actos de protesta colectiva. *Internamerican Journal of Psychology*. 45(2), Pp. 193 – 201. Recuperado el 21 de noviembre de 2016 en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28422741010>
- Rogers, C. (1981). *Psicoterapia centrada en el cliente: práctica implicaciones y teoría*. Barcelona, Buenos Aires: Ediciones Paidós.
- Sánchez, C., Carreño, J., Watty, A. y Belmont A. (julio-agosto 2013). Psicoterapia de grupos para parejas como modelo de intervención en un instituto de tercer nivel. *Salud Mental*, 36 (4). Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v36n4/v36n4a4.pdf>
- Sartre, J. (s.f.). *El existencialismo es un humanismo*. D. F., México: Ediciones Quinto Sol.
- Szmulewicz, T. (2013). *La pareja: Una diada singular*. *Psiquiatría y salud mental*. Pp. 31 - 37, Nº 1, XXX. Recuperado el 24 de agosto de 2016 en: [http://www.schilesaludmental.cl/pdf\\_revistas/2013\\_01/04\\_la\\_pareja\\_una\\_diada\\_singular.pdf](http://www.schilesaludmental.cl/pdf_revistas/2013_01/04_la_pareja_una_diada_singular.pdf)
- Tenorio, N. (2010). ¿Qué tan modernos somos? el amor y la relación de pareja en el México contemporáneo. *Revista de Cultura Científica*. (99). Pp. 38 – 49. Recuperado el 21 de noviembre de 2016 en: <http://www.revistaciencias.unam.mx/images/stories/Articles/99/A4/99A04.pdf>
- Vilchez, L. (1985). *Conflictos matrimoniales y comunicación*. Madrid, España: Narcea Ediciones.

- Vindas, M. (2009). *Método: Cómo superar los conflictos de pareja*. Master en Orientación familiar. Recuperado el 22 de septiembre de 2016 en: <http://consejeriadepareja.net/wp-content/uploads/2010/09/superar-conflictos-de-pareja.pdf>
- Vivas, M., Gallego, D., y González, B. (2007). Las emociones y el proceso emocional. En: *Educación las emociones*. (2ª ed.). Mérida, Venezuela. Producciones Editoriales C.A. Cap. 2. Pp. 15–22. Recuperado el 25 de septiembre de 2016 en: [http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/29662/4/libro\\_educar\\_emociones.pdf](http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/29662/4/libro_educar_emociones.pdf)

## Discografía

- Bach, J., S. (s.f.). Orchestral Suite No. 3 in D Major, BWV 1068 : II Air (“on G String”) [Mainz Chamber Orchestra]. En *Bach Orchestral Suites Concerti for 3 & 4 Keyboards* [CD]. Vox Box. (1991).
- Bach, J., S. (s.f.). Passacaglia and Fugue in C Minor, BWV 582: Passacaglia [Joan Lippincott]. En *Bach: Toccatas & Fugue* [CD]. Gothic. (2010).
- Bach, J., S. (s.f.). Wachet auf, ruft uns die Stimme, BWV 645 (“Sleepers Awake). En *Heavenly Adagios* [CD]. DECCA Music Group Limited. (2003).
- Barber, S. (s.f.). Adagio for strings Op. 11 [Royal Scottish National Orchestra]. En *Barber: Cello Concerto – Medea Suite – Adagio for Strings* [CD]. Naxos. (2001).
- Barber, S. (s.f.). Barber: Agnus Dei (after Adagio for Strings, Op. 11a) [David Hill]. En *Barber Adagio, Violin concertó, Cello concerto & Agnus Dei* [CD]. EMI Records LTD. (2005)
- Barrios, A. (s.f.). Preludio en do menor [John Williams]. En *The Great Paraguayan* [CD]. Sony Classical. (1995).
- Beethoven, L. (s.f.). Symphony No. 6 in F Major, Op. 68, “Pastoral”: IV Thunder-Storm: Allegro [Nicolaus Esterhazy Sinfonia]. En *Beethoven: The Complete Symphonies, Concertos & Overtures* [CD]. Naxos. 2013.
- Beethoven, L. (s.f.). Symphony No. 7 in A Major, Op. 92: II Allegretto [Nicolaus Esterhazy Sinfonia]. En *Beethoven: The Complete Symphonies, Concertos & Overtures* [CD]. Naxos. 2013.
- Beethoven, L. (s.f.). Symphony No. 9 in D Minor, Op. 125: Finale: Presto [Nicolaus Esterhazy Sinfonia]. En *Beethoven: The Complete Symphonies, Concertos & Overtures* [CD]. Naxos. 2013.
- Boccherini, L. (s.f.). Symphony No. 3 in C Op. 12: 2 Andantino amoroso [New Philharmonia Orchestra]. En *Boccherini: The 6 symphonies, Op. 12* [CD] Universal International Music B.V. (1971).
- Chopin, F. (s.f.). Nocturne No. 20 in C–Sharp Minor, Op. Posth [Fazil Say]. En *Chopin: Nocturnes* [CD]. Parlapnone Records Limited. (2017).

- Chopin, F. (s.f.). Nocturne no. 7 in C–Sharp Minor, Op. 27 [Claire Huangci]. En *A Chopin Diary (The Complete Nocturnes)* [CD]. Edel Germany Gmbh. (2017).
- Daft Punk. (2010). Adagio for TRON. En *TRON LEGACY* [CD]. Estados Unidos: Walt Disney Records.
- Daft Punk. (2010). Nocturne. En *TRON LEGACY* [CD]. Estados Unidos: Walt Disney Records.
- Daft Punk. (2010). Rectifier. En *TRON LEGACY* [CD]. Estados Unidos: Walt Disney Records.
- Dvorak, A. (s.f.). Romanze in F-Moll, Op. 11, B.39: Romance in F Minor, Op. 11 [Edmund Battersby & Zhou Qian]. En *Dvorak Works for violin and piano* [CD]. Marco-Polo. (2000).
- George, B. (s.f.). Carmen Suite 2º mov. “Habanera”. En *Classique Collection: Les plus belles musiques classiques Vol. 1* [CD]. Estados Unidos: 7 Productions.
- Holst, G. (s.f.). Mars [Los Angeles Phylarmonic]. En *Holst: The Planets/John Williams: Star Wars/Strauss: Also Sprach Zarathustra* [CD]. DECCA Digital. (1997)
- Ingman, N. (2000). Royer-Collar Bouchon (From Quills). En *Quills* [CD]. BMG Entertainment.
- Mahler, G. (s.f.). Symphony No. 5 In C Sharp Minor – 4. Adagietto (Sehr Langsam) [Chicago Symphony Orchestra]. En *Mahler: Symphony No. 5* [CD]. DECCA Digital. (1991).
- Meditative Mind. (2017). Tibetan Flute + Om Chanting [CD]. Meditative Mind.
- Mendelssohn, F. (s.f.). Violin concerto in E Minor, Op. 64, MWV O 14: 2 Andante [Orchestre Symphonique de Montréal]. En *Mendelssohn Violin Concerto/ Violinkonzerte* [CD]. DECCA Music Group Limited. (1982).
- Oliva, J. (1999). Suite Montebello: I. Tisu. En *La Guitarra de Cristal* [CD]. Urtext.
- Oliva, J. (1999). Suite Montebello: I. Una flor en la laguna. En *La Guitarra de Cristal* [CD]. Urtext.
- Oliva, J. (2001). Sonata Transfigurada: II. Idilio. En *Plenilunio* [CD]. Urtext.
- Oliva, J. (2001). Sonatango: II. Te perdono. En *Plenilunio* [CD]. Urtext.
- Pachelbel, J. (s.f.). Canon in D [Stuttgart Chamber Orchestra]. En *Pachelbel Canon in D and Beyond* [CD]. U–5. 2014.

- Piazzolla, A. (1984). Ausencias. En *Tango el exilio de Gardel* [CD]. Germany: Warner.
- Prokofiev, S. (s.f.). Battle on the ice [Russian State Symphony Orchestra]. En *Prokofiev, S.: Alexander Nevsky/ Pushkiniana* [CD]. Naxos. (2003).
- Rachmaninoff, S. (s.f.). Symphony no. 2 in E minor, Op. 27: 3, Adagio. En *Heavenly Adagios* [CD]. DECCA Music Group Limited. (2003).
- Rachmaninoff, S. (s.f.). The isle of the dead symphonic poem op. 29 [Royal Stockholm Philharmonic Orchestra]. En *Symphonic Dances – The Isle of the dead – The Rock* [CD]. Finlandia: Finlandia. (1998).
- Revueltas, S. (s.f.). La noche de los mayas: IV Noche de encantamiento [Orquesta Filarmónica de la Ciudad de México]. En *México Clásico* [CD]. México: Spartacus Discos. (1993).
- Satie, E. (1888). Gnossienne I [Alessandro Deljavan]. En *Satie Gymnopédies and other Works* [CD]. OnClassical. (2014).
- Satie, E. (1888). Gnossienne II [Alessandro Deljavan]. En *Satie Gymnopédies and other Works* [CD]. OnClassical. (2014).
- Satie, E. (1888). Gnossienne III [Alessandro Deljavan]. En *Satie Gymnopédies and other Works* [CD]. OnClassical. (2014).
- Satie, E. (1888). Gnossienne IV [Alessandro Deljavan]. En *Satie Gymnopédies and other Works* [CD]. OnClassical. (2014).
- Satie, E. (1888). Gymnopédie I [Alessandro Deljavan]. En *Satie Gymnopédies and other Works* [CD]. OnClassical. (2014).
- Schubert, F. (s.f.). Death and the Maiden: Allegro [The Helsinki Strings]. En *Death and the Maiden* [CD]. Finlandia Records. (2003).
- Shostakovich, D. (s.f.). Waltz No. 2 [Russian State Symphony Orchestra]. En *The very best of Shostakovich* [CD]. Russia: Naxos. (2006).
- Strauss, J., II. (s.f.). Tritsch-Tratsch-Polka [Vienna Opera Orchestra]. En *Johann Strauss Essential Works* [CD]. Germany: Menuetto Classics. (2014).

## Anexos

### Anexo 1

#### Procedimiento:

1. Se les dirá a los participantes que la dinámica que están a punto de realizar implica movimiento, por lo que deben tener cuidado.
2. Se les dará la indicación de que a cada número que el coordinador diga tendrá una acción a realizar por parte de ellos; los números y el ejercicio a realizar son:
  - Número 1: Tomar el antebrazo derecho de un compañero.
  - Número 2: dar una palmada con la mano derecha a alguien más.
  - Número 3: colocarse espalda con espalda a otro compañero.
  - Número 4: colocar la palma de la mano derecha en el hombro derecho de alguien más.
  - Número 5: Levantar el pie derecho y tocar punta con punta con algún compañero.
  - Número 6: Chocar la cadera derecha con otro participante.
3. Dar la indicación de caminar y reafirmar la acción a realizar según el número dicho, en orden.
4. Una vez afirmado el número y la acción decir de forma aleatoria los números.
5. Reproducir de la Carmen Suite de Georges Bizet el movimiento no. 2 “Habanera” y pedirles a los participantes que caminen al ritmo de la música que van a escuchar a la vez que el coordinador indica los números. Al finalizar esa primera pieza reproducir el Waltz No. 2 de Dmitri Shostakovich, y posteriormente reproducir Tritsch-Tratsch-Polka de Johann Strauss II. Decir los números en un intervalo cada vez más corto.

## Anexo 2

### El círculo mágico (Organización Panamericana de la Salud, 2016)

#### Procedimiento:

1. El facilitador pide al grupo a formar un círculo tomados de las manos en el centro de la sala, del que él también es partícipe. Inmediatamente cuenta un poco sobre la simbología del círculo:

*“Tomados de las manos: la mano derecha simboliza nuestra capacidad de ayudar, debe estar sobre la mano izquierda del compañero de la derecha; la mano izquierda, recibiendo la derecha del otro, simboliza nuestra necesidad de intercambio. Al mismo tiempo en que podemos ayudar, necesitamos recibir ayuda. Ninguno de nosotros es tan fuerte para sólo ayudar o tan débil para sólo recibir ayuda. El círculo forma parte de los rituales y costumbres de pueblos primitivos, probablemente desde la prehistoria. Todas las actividades en esta época eran celebradas en forma de círculo. Se creía que a través de la energía emanada entre las personas que conforman el círculo, los malos espíritus eran alejados y los buenos permanecían ahí.*

*En el círculo vemos a todos, estamos en el mismo plano, podemos mirar a aquellos que están cerca y a los más distantes. No hay primero ni último, nos sentimos iguales. Cuando entramos en el círculo, no estamos disputando el liderazgo. Estamos confiando en los amigos.*

*La energía está en equilibrio entre dar y recibir. En el círculo somos todos iguales. No hay primero ni último. Estamos todos en el mismo plano. Veo a las personas de la izquierda, derecha y a los más distantes”.*

2. Solicitar que cada persona concluya la sesión con una palabra.

### Anexo 3

#### Método del proceso emocional (Muñoz, 2016).

**Objetivo:** Hacer que se recupere la fluidez del proceso natural de sentir, para que se pueda ser hábil en el descubrimiento de sus necesidades y en la posibilidad de ser o no satisfechas.

#### Procedimiento:

Pasos del método del proceso emocional (Muñoz, M., 2016; Moreau, 2009).

1. Pedir a los asistentes sentarse en círculo y que cierren los ojos, posteriormente solicitarles que respiren cada vez más lento y más profundo haciendo énfasis en lo que pasa en su cuerpo durante su respiración y evitando pensar el cualquier situación externa que no sea lo que están viviendo en ese momento.
2. En la segunda etapa del proceso comenzar a decir lo siguiente, claramente y a un ritmo moderado, haciendo pausas entre enunciados:

(Reproducir Air on G String de Johann Sebastian Bach)

*“Te voy a pedir que durante todo este tiempo simplemente observes lo que te va pasando sin hacer nada para incrementar o disminuir lo que te ocurra....*

*Pon toda tu atención únicamente en tu cuerpo, toma conciencia de lo que sientes desde la planta de tus pies hasta el punto más alto de tu cabeza...*

*Descubre las distintas sensaciones corporales que vayan apareciendo...*

*No tienes que hacer más que auto observarte sin modificar nada...*

(Reproducir Adagio for Strings de Samuel Barber)

*Ve descubriendo cuál de todas las sensaciones es la más intensa, la que tiene más energía, y centra toda tu atención en esa parte de tu cuerpo donde estás teniendo esa sensación, permítete sentirla en plenitud...*

*Descubre qué emoción o sentimiento está acompañando esa sensación...*

*Si no encuentras una emoción o un sentimiento que la acompaña, no importa, continua concentrando tu atención en la sensación...*

*En caso de que sí exista alguna emoción pon tu atención ahí y permítete sentirla tal y como aparece...*

(Adagio for Tron de Daft Punk)

*Ya sea que estés dejándote sentir la sensación o que estés sintiendo la*



*emoción, descubre ahora de qué necesidad te está hablando esa sensación o esa emoción...*

*Piensa en si los demás te dijeron como debes actuar, qué te han dicho que tiene que hacer o pensar, o no puedes hacer o decir...*

*Pregúntate ahora ¿Quién eres realmente?...*

*(Reproducir Preludio en Cm de Agustín Barrios Mangoré)*

*Tal vez aparecen con esa sensación o esa emoción imágenes, ideas, recuerdos, fantasías o algún otro tipo de señales que pueden ser claves para descubrir lo que necesitas, toma conciencia de ellas...*

*No prestes atención a lo que te han dicho que debes ser, trata de ver con claridad cuáles son tus propios deseos...*

*Permítete ahora entrar en contacto, sin juicio, con esa necesidad, con esa carencia, con eso que quieres; simplemente observa que eso es lo que quieres ¿En qué es en lo que no estás satisfecho?...*

*Si algunos de estos deseos aún no estás satisfechos, no te encuentras bien, tu eres responsable de este sufrimiento...*

*(Reproducir Ausencias de Astor Piazzolla)*

*Con los ojos cerrados levántate lentamente y deambula por la habitación, no te preocupes si al hacerlo chocas alguien más...*

*Ahora, siendo realista, reflexiona si esa necesidad, eso que quieres, puede ser satisfecha en este momento de tu vida...*

*Si puedes satisfacerlo nada lo impedirá, pero si no puedes, o no quieres, hazte responsable de que estás decidiendo por ti mismo posponer la satisfacción de esa necesidad para otro momento, realmente asume esto...*

*Antes de terminar vuelve a enfocarte en tu cuerpo, en específico a la sensación que escogiste como dominante y observa cómo se siente ahora...*

*Detente en el lugar en donde estás...*

*(Reproducir Nocturne de Daft Punk)*

*Realiza respiraciones profundas y analiza cómo se siente tu cuerpo ahora...*

*Vuelve a ponerte en contacto con lo que está fuera de ti, con lo que te rodea y observa cómo te sientes ahora... toma asiento y abre los ojos a tu propio ritmo..."*

## **Anexo 4**

### **“Trabajo individual desde la MATEA” (Muñoz, 2016).**

**Objetivo:** descubrir la jerarquía con que se vivencian los cinco sentimientos de la MATEA, para saber a cuáles de ellos se tendría que poner más atención.

#### **Procedimiento:**

1. Dar un trozo de papel a cada asistente y se les pedirá que escriban los 5 sentimientos de la MATEA de arriba hacia abajo.
2. Pedirles asignar el número 1 al sentimiento que se sienta más y con mayor facilidad; al que se sienta menos y con menor facilidad ponerle el número 5; de los tres sentimientos que restan poner el número 2 a aquél que sea más fácil de sentir y se sienta con mayor frecuencia y el 4 al que se sienta menos y menos frecuentemente; al sobrante asignarle el número 3.
3. El resultado será una jerarquía del 1 al 5, donde el número 1 y 2 representan aquellos sentimientos que son más fácil de sentir, mientras que 4 y 5 aquellos más difíciles e infrecuentes. Pedir a los individuos reacomodar sus resultados del uno al 5.
4. Se le pide que vea si la siguiente afirmación es correcta:

*“Tienes una tendencia a exagerar los sentimientos que pusiste en los números 1 y 2, para ocultar no sentir los que tienen el número 4 y 5...”*

*La mejor estrategia para una vida más plena y satisfactoria, es la de sentir más aquello que se encuentra disminuido. Considero que no es recomendable que se busque controlar o disminuir lo exagerado, pues esto es un logro que no hay que desperdiciar y que encontrará un equilibrio al aumentar lo que está disminuido. No es importante que la jerarquía de los sentimientos cambie, sino que los cinco sentimientos se experimenten por igual”.*

## **Anexo 5**

### **“Cómo perciben los otros qué siento” (Muñoz, 2016).**

**Objetivo:** Reconocer, gracias a la interacción con el otro, el sentimiento máscara y la percepción que se da a los demás de manera inmediata.

#### **Procedimiento:**

1. Recalcar la importancia de la honestidad durante esta dinámica, y que todos trabajarán con los demás compañeros del grupo exceptuando a su pareja.
2. El terapeuta seleccionará las parejas que trabajarán juntas y serán ellos mismos quien decidan quién iniciará el trabajo y quién será el segundo.
3. Indicar a los participantes que cada uno tendrá 2 minutos para dar la primera impresión que tienen o tuvieron de la persona que está frente a ellos, pidiendo que a partir de su intuición o experiencias compartidas dentro del taller, traten de descubrir cuál es el sentimiento más típico y frecuente en el otro. La persona que está recibiendo la información únicamente esperará en silencio, tomando las palabras que se le dan, sin que pueda intervenir para justificarse ni contradecir lo dicho, sino únicamente para pedir más información cuando algo no ha quedado claro. Solicitar ser lo más descriptivo y detallado posible.
4. Cada 2 minutos indicar el cambio de rol de emisor a receptor y cada 4 minutos indicar el cambio de pareja.
5. Al terminar la primera etapa del trabajo solicitar volver a sentarse en círculo y pedir que expresen cómo se sienten, qué le fue ocurriendo con los comentarios que escuchó y qué adquiere como aprendizaje de la experiencia y pedir que reflexionen si eso que dijeron sus compañeros tiene relación con el ejercicio anterior.

## Anexo 6

### Trabajo con parejas desde la MATEA (Muñoz, 2016).

**Objetivo:** Identificar en pareja en qué nivel está viviendo cada uno de ellos sus sentimientos con respecto al otro.

**Procedimiento:**

1. Tomando de ejemplo el ejercicio realizado en la dinámica nombrada “trabajo individual desde la MATEA”, pedir a los asistentes hacer el mismo ejercicio pero ahora enfocado a sus sentimientos con respecto a su relación de pareja.
2. Solicitar que cada integrante se siente frente a su respectiva pareja.
3. Se les pedirá que comparen sus resultados y profundicen en las discrepancias.
4. Se compararán los cinco sentimientos y se les pedirá hablen sobre en qué aspectos emocionales quedan insatisfechos con respecto al manejo emocional del otro.

**Nota:** resaltar que es común que quien tenga números más altos en algún sentimiento deje insatisfecho al otro que tiene números más bajos.

5. Pedir poner especial atención en sentimientos como el enojo y el afecto, ya que estos dos son fundamentales en la relación de pareja. Mencionar que estos sentimientos hablan del nivel de satisfacción en las necesidades que tienen que ver con el tipo de relación que se mantiene y los límites; al ser estos más similares la pareja se sentirá más satisfecha emocionalmente con la relación, pero si la diferencia es muy notable pueden generarse problemas.
6. El terapeuta dará pauta a los participantes para expresen su experiencia durante la dinámica, es importante que **todos** sean partícipes de esta dinámica y brindar retroalimentación sobre la importancia de las emociones dentro de las relaciones de pareja guiando hacia la responsabilización de las emociones propias.

**Nota:** guardar las hojas de este ejercicio para la sesión 10.

## Anexo 7

**Preguntas útiles para descubrir el sentimiento de fondo (Muñoz, 2016; Muñoz, 2008).**

**Objetivo:** Ayudar a descubrir y reflexionar sobre cuál es el sentimiento de fondo.

**Procedimiento:**

1. Pedir a los asistentes sentarse en círculo y que cierren los ojos cerrados, posteriormente solicitarles que respiren cada vez más lento y más profundo haciendo énfasis en lo que pasa en su cuerpo durante su respiración y evitando pensar el cualquier situación externa que no sea lo que están viviendo en ese momento.
2. En la segunda etapa del proceso comenzar a decir lo siguiente, claramente y a un ritmo moderado, haciendo pausas entre enunciados:

(Reproducir Rachmaninoff – The isle of the dead symphonic poem op. 29).

*“Te voy a pedir que durante todo este tiempo simplemente observes lo que te va pasando sin hacer nada para incrementar o disminuir lo que te ocurra...*

*Simplemente reflexiona lo que estoy a punto de decirte...*

*¿Qué tipo de persona consideras que has sido siempre... miedosa... afectuosa... triste/melancólica, enojona o alegre?...*

*Si te observas en tu actuar cotidiano, dirías que eres fundamentalmente una persona: precavida... entregada a los demás... tiendes a aislarte... aventada y defendiendo las causas justas... enérgica y divertida...*

*Fíjate si es una emoción conocida o desconocida...*

*Fíjate si la contactas con facilidad o te gustaría mejor no sentirla...*

*¿Cómo se siente?... ¿Cómo es para ti?...*

*¿Qué estás viviendo?... date cuenta como te hace sentir...*

*¿Qué recuerdo te trae esa emoción?...*

*¿Qué edad tienes en ese recuerdo?... ¿Cómo se siente estar ahí?...*

*Deja que la música entre en juego con ese recuerdo...*

*Deja que la música te ayude a contactar con la emoción que hay detrás de esto...*

*¿Cuál de los cinco sentimientos de MATEA te es más fácil sentir?...*

*¿Cuál de los cinco sentimientos de MATEA sientes frecuentemente?...*

*¿Cuáles son los personajes con los que simpatizas más... que tipo de sentimientos te parece que son característicos en ellos?..."*

3. El terapeuta dará pauta a los participantes para expresen su experiencia durante la dinámica, es importante que **todos** sean partícipes de esta dinámica y brindar retroalimentación sobre los sentimientos de fondo y máscara, así como la relevancia del reconocimiento de ambos.

## Anexo 8

### “Formulación de soluciones”

**Objetivo:** Las personas examinarán posibles soluciones para satisfacer su necesidad ya sea de forma individual o en pareja.

**Procedimiento:**

1. Con el presupuesto de que el enojo es el sentimiento de fondo, teóricamente, en cuanto a las relaciones de pareja respecta; se solicitará a los asistentes colocarse en posición fetal con las manos tomando las rodillas, la frente tocando el piso y los ojos cerrados (aprimamiento).
2. Pedir a los individuos respirar y llevando el oxígeno al lugar del cuerpo donde experimentan este sentimiento, el fin de esta primera parte es crear conciencia corporal y prepararlos para recibir la música de una manera más fluida. En esta misma posición decir lo siguiente:

*“Ahora imagina alguna situación en la que te hayas sentido enojado con tu pareja...*

*Ya sea por algo que haya dicho...*

*Una postura...*

*Un gesto...*

*Su tono de voz...*

*Una actitud...*

*Recuerda como te sentiste durante ese momento...*

*Qué sucedía en tu cuerpo...*

*Qué pensaba por tu mente...”*

El terapeuta en todo momento debe observar las respuestas del grupo, para realizar una selección musical adecuada para empatizar con el momento que viven los individuos.

3. Con el grupo preparado para recibir la música reproducir “Rectifier” de Daft Punk, para continuar con los primeros 7 minutos de The battle of the ice de Sergei Prokofiev, inmediatamente seguir con “Mars” de Holst, posteriormente con “Royer-Collar Bouchon” de Nick Ingman y finalizar con el Adagietto de Gustav Mahler; durante las piezas musicales sólo realizar intervenciones verbales como “sigue a tu cuerpo”, “recuerda esa sensación de enojo”, “síguete

a ti mismo”, “revive ese momento”, “¿qué necesitas expresar?”, “¿qué requieres hacer en este momento?”, etc., todas las frases a utilizarse deben estar encaminadas a que los asistentes indaguen en las posibilidades reales que tienen para satisfacer su necesidad.



## Anexo 9

**“¿Quién eres? ¿Qué sientes en este preciso momento?” (Moreau, 2009).**

**Objetivo:** las parejas identificarán con amplitud cada necesidad que tienen y profundizarán en la toma de conciencia de las mismas para iniciar una acción concreta.

### **Procedimiento:**

1. Pedir a los asistentes sentarse frente a su pareja amorosa.
2. Uno preguntará “¿quién eres ahora?”, el otro responderá con algunas palabras o una frase como “soy Luis” “soy Mariel”; el primero volverá a preguntar y el otro responderá con otra frase, después de unas 15 veces de preguntar y responder invertir los papeles.
3. La segunda parte se dará con la siguiente pregunta “¿qué sientes en este instante?”, de igual forma hacer la preguntar y responder 15 veces.
4. Las siguientes preguntas las dará el terapeuta de forma que todos la escuchen y se respondan entre las parejas, el terapeuta hará cada pregunta 10 veces, recalcar que las respuestas serán dadas a su pareja y no al terapeuta. Las preguntas son:

“¿Qué o quién querrías ser?... ¿De qué o quién te consideras responsable?... ¿De qué o quién te consideras responsable?... ¿De qué o quién tienes miedo?... ¿De qué o quién no tienes miedo?... ¿Cuál es ahora tu principal causa de desánimo?... ¿Qué o quién te da ánimos en este momento?... ¿De dónde vienes?... ¿En qué momento de tu vida estás ahora?... ¿Adónde vas?... ¿Cuándo te sientes libre?... ¿Cuándo te sientes prisionero?... ¿Qué necesitas para sentirte seguro?... ¿Te sientes amado?... ¿Quién te necesita?...”

5. Para finalizar recordar a los individuos que son responsables de lo que dicen y corresponsables de los sentimientos del otro al ser una pareja.

## Anexo 10

### “Yo necesito de ti... yo necesito de nuestra relación...”

**Objetivo:** Los asistentes podrán exteriorizar a través de un dibujo y oral sus necesidades a sus respectivas parejas

**Procedimiento:**

1. Pedir a los asistentes distribuirse por la sala y sentarse en el lugar que les resulte más cómodo y proporcionar a cada persona la cuarta parte de una cartulina y crayones de colores.
2. Solicitar a los individuos tomar una posición cómoda y cerrar los ojos; comenzar a decir lo siguiente:

*“Te voy a pedir que durante todo este tiempo simplemente observes lo que te va pasando sin hacer nada para incrementar o disminuir lo que te ocurra...”*

*Pon toda tu atención únicamente en tus sensaciones físicas y tus emociones...*

*Ahora te voy a pedir que recuerdes alguna ocasión en la que te hayas sentido enojado con tu pareja... profundiza en esa emoción...*

*Revive cómo te sentiste con él o con ella en esa ocasión...*

*Deja fluya en ti ese sentimiento acompañándolo de la música...*

*Visualiza la forma en que te sentiste en aquella situación...*

3. Pedir abrir los ojos de una manera lenta y solicitar a las personas lo siguiente:

*“Toma los crayones que se encuentran frente a ti y plasma en esa cartulina la forma en que te sentiste... Utiliza los colores que desees... Haz de ese espacio tuyo...”*

Reproducir Toccata y fuga en Dm BMV 565 de Johann Sebastian Bach.

4. Dar un tiempo estimado de 20 minutos para este primer dibujo o a que terminen de dibujar; continuar con la siguiente indicación:

*“Ahora te voy a pedir que des la vuelta a tu cartulina... y te replantees aquella situación de enojo y traigas a ti la soluciones que analizaste la sesión anterior... Visualiza tus soluciones y plásmalas ahí... mientras lo haces pregúntate lo siguiente ¿Todas mis necesidades están cubiertas?... ¿Qué necesito de mi pareja?... ¿Qué necesito en nuestra relación?...”*

Reproducir La noche de los mayas de Silvestre Revueltas.

5. Dar un tiempo estimado de 20 minutos para este segundo dibujo; solicitar

ponerse de pie y tomar su cartulina, posteriormente pedirles buscar a su pareja y ponerse frente a ellos con su cartulina a sus espaldas.

6. Solicitar que alguno de ellos sea A o B. Posteriormente dar la siguiente indicación:

*“Tú que decidiste ser la persona con la letra B, pon tu primer dibujo al frente de tal manera que tu pareja pueda verlo y comienza a explicarlo. Exterioriza la situación en concreto que te hizo sentir enojado, di cuál fue el detonándote y explica a tu pareja cómo te sentiste en esa situación utilizando tu dibujo para apoyarte, manifiesta las emociones que sentiste en ese momento y cómo te sientes aquí y ahora con esa situación, y con tu pareja actualmente”. (10 min).*

7. Una vez que haya pasado el tiempo, solicitar invertir los papeles repitiendo las mismas indicaciones.

8. Terminado el tiempo, solicitar a la persona que hablo primero voltear su cartulina y dar la siguiente instrucción:

*“Ahora explica a tu pareja tu segundo dibujo, iniciando con lo siguiente TODAS MIS NECESIDADES EN LA RELACIÓN ESTÁN CUBIERTAS o MIS NECESIDADES EN LA RELACIÓN NO ESTÁN CUBIERTAS según sea tu caso, y procede a decir tus necesidades, la única regla para esto es anteponer siempre la frase YO NECESITO DE TI... por ejemplo: yo necesito de ti que me escuches más... puedes comenzar apóyate de tu dibujo (esperar 5 minutos y dar la siguiente indicación)... ahora procede a solicitar tus necesidades de la relación anteponiendo la siguiente frase YO NECESITO EN NUESTRA RELACIÓN... por ejemplo yo necesito en nuestra relación más privacidad... puedes comenzar ayúdate de tu dibujo (esperar 5 minutos).*

9. Al terminar el tiempo solicitar el cambio de persona y dar las mismas indicaciones que en el paso anterior.

10. Acabado el tiempo pedir sentarse en el suelo nuevamente.

## Anexo 11

### “¿Cómo es que estamos juntos?” (Moreau, 2009).

**Objetivo:** Las personas indagarán las razones propias y de su pareja del por qué están unidos como pareja.

#### **Procedimiento:**

1. Indicar a las personas sentarse en el suelo y de frente a su pareja.
2. Solicitar asignarse el número 1 y el 2.
3. Continuar con lo siguiente:

*“Mira directamente a los ojos a tu pareja... permítete entrar en contacto él o con ella... a través de la mirada contacta con tu pareja... si así lo desean tómense de las manos... permítete este momento para sólo ustedes dos... ¿Qué sientes con este contacto?... Reconoce en ti mismo si desvías la mirada... si te hace sentir bien este contacto o es incómodo...”*

*Ahora te voy pedir a ti que eres el número 1 comiences a decir a tu pareja cómo te sientes con la relación que tienen iniciando siempre con la palabra YO, por ejemplo: YO ME SIENTO ATRAPADO, YO ME SIENTO INCOMPRENDIDO... tu que eres el número 2 no digas nada, límitate a recibir lo que expresa tu pareja... no rompan con el contacto visual”*

Reproducir Death and the Maiden de Franz Schubert.

4. Después de 5 minutos dar la indicación de cambiar de rol, el número 2 será quien se exprese esta ocasión.
5. 5 minutos después dar la siguiente indicación:

*“Ya que has expresado cómo te sientes, te voy a pedir que le digas a tu pareja qué es lo que piensas de su relación, recuerda siempre iniciar con la palabra YO por ejemplo: YO PIENSO QUE NUESTRA RELACIÓN NO NOS HA HECHO CRECER o YO PIENSO QUE EN NUESTRA RELACIÓN NO HAY COMUNICACIÓN... tú que escuchas a tu pareja límitate a sólo hacer eso... no rompan con el contacto visual”.*

Reproducir Romance for piano and violin op. 11 de Antonín Dvorak

6. Permitir 5 minutos para expresarse y realizar cambio de rol.
7. Al pasar 5 minutos, dar la siguiente indicación:

Reproducir el concierto para violín en Em 2 mov., de Felix Mendelssohn al terminar

continuar con el Agnus Dei de Samuel Barber.

*“Ahora pueden soltarse, y cierran los ojos... después de haber escuchado a tu pareja realízate esta pregunta, de manera interna, no des una respuesta en voz alta únicamente piénsala, ¿cómo es que estamos juntos? (5 minutos)... analiza esta pregunta... relaciónala con lo que acabas de escuchar de tu pareja y lo que tú mismo dijiste... ahora tu que eres número 2 comenta a tu pareja lo que pensaste con esta pregunta (5 minutos)... tu que eres número 1 ahora comenta lo que pensaste con esta pregunta (5 minutos)...”*

8. Terminando esta última etapa solicitar a los participantes que vuelvan a sentarse en círculo.

## Anexo 12

### “Me gusta... No me gusta...” (Moreau, 2009).

**Objetivo:** generar un contacto más profundo entre las parejas, evitando la relación de nivel intelectual.

**Procedimiento:**

1. Dar la indicación de caminar por toda la habitación mirando hacia el suelo (5 min).
2. Indicar levantar la vista en el momento en que consideren oportuno sin dejar de caminar y mirar a los demás a los ojos (5 min).
3. Pasado el tiempo indicar a los participantes buscar a su pareja y pararse frente él o ella.

Reproducir Canon en D de Johann Pachelbel y Andantino amoroso de Luigi Boccherini.

4. Solicitar se asignen la letra A o B. Posteriormente quien haya elegido la letra B iniciará diciendo cosas que le gustan de su pareja por ejemplo “me gusta cuando salimos a caminar al parque” o “me gusta que me digas como te sientes”, etc., dar 5 minutos para que se exprese libremente. Terminado el tiempo realizar el cambio y permitir que la persona A se exprese (5 min).

Reproducir el 2º mov., de la sinfonía no. 7 en A de Ludwig Van Beethoven

5. Terminada la primera parte la persona con la letra B comenzará a decir cosas que no le gustan de su pareja, por ejemplo “no me gusta que nunca escuches mis problemas” o “no me gusta que no tomes en cuenta mis preferencias”, etc., dar 5 minutos para que se exprese libremente. Terminado el tiempo realizar el cambio y permitir que la persona A se exprese (5 min).

## Anexo 13

### “Sólo por amor”

**Objetivo:** Reflexionar sobre la idealización de la pareja y la relación que mantienen actualmente.

**Procedimiento:**

1. Solicitar a los asistentes seleccionar el espacio en la habitación que le resulte más cómodo y pedir recostarse en el suelo.
2. Pedir que cierren los ojos y se preparen para escuchar el siguiente cuento titulado “sólo por amor” de Jorge Bucay del año 2005.

Reproducir Gymnopédie I, Gnosssienne I, Gnosssienne III, Gnosssienne IV y Gnosssienne II de Erik Satie, al terminar continuar con el Nocturne No. 20 in C–Sharp Minor, Op. Posth de Frédéric Chopin, para finalizar con el Nocturne no. 7 in C–Sharp Minor, Op. 27 del mismo compositor. El terapeuta debe tener contemplada la duración de las piezas musicales y la extensión del cuento por lo que es su responsabilidad practicar la lectura junto con la música con el fin de que tengan la misma duración.

Iniciar el cuento:

*“Camino por mi camino.*

*Mi camino es una ruta con un sólo carril, el mío.*

*A mi izquierda un muro eterno, separa mi camino del camino de alguien que transita a mi lado, del otro lado del muro.*

*De vez en cuando en ese muro hay un agujero, una ventana, una hendidura... y puedo mirar hacia el camino de mi vecino o vecina.*

*Un día mientras camino, creo ver, del otro lado del muro, una figura que pasa a mi ritmo, en mi misma dirección.*

*Miro esa figura: es una mujer, ¡es hermosa!*

*Ella también me ve, me mira.*

*La vuelvo a mirar.*

*Le sonrío y... me sonrío.*

*Un momento después ella sigue andando su camino y yo apuro la marcha porque espero ansiosamente la próxima oportunidad de cruzarme con esa mujer.*

*En la próxima ventana me detengo un minuto.*

*Cuando ella llega nos miramos a través de la ventana.  
Parece tan encantada conmigo como yo con ella.  
Le digo por señas lo mucho que ella me agrada.  
Me contesta con señas. No sé si significan lo mismo que las mías, pero intuyo que ella entiende lo que quiero decirle.  
Siento que me quedaría un largo rato mirándola y dejándome mirar, pero sé que mi camino continúa...  
Me digo que más adelante en el camino habrá seguramente una puerta y quizás pueda yo cruzar a encontrarme con ella. Nada da más certeza que el deseo, así que me apuro a encontrar la puerta que imagino.  
Empiezo a correr con la vista clavada en el muro.  
Un poco más adelante la puerta aparece.  
Allí está del otro lado, mi ahora deseada y amada compañera, esperando, esperándome.  
Le hago un gesto, ella me devuelve un beso en el aire.  
Me hace una seña como llamándome, es todo lo que necesito.  
Voy hacia la puerta para reunirme con ella, de su lado del muro.  
La puerta es muy estrecha, pasó una mano, pasó el hombro, hundo un poco la panza, me retuerzo un poquito sobre mí mismo, casi consigo pasar mi cabeza pero mi oreja derecha se queda trabada.  
Empujo.  
No hay caso, no pasa.  
Y no puedo usar mi mano para torcerla, porque no podría poner ni un dedo allí...  
No hay espacio para pasar con mi oreja, así que tomo una decisión...  
(Porque mi amada está allí y me espera...)  
(Porque es la mujer que siempre soñé y me llama...)  
... Saco una navaja de mi bolsillo y de un sólo tajo rápido, me animo a darme un corte en la oreja para que mi cabeza pase por la puerta.  
Y tengo éxito, mi cabeza consigue pasar...  
Pero después de mi cabeza, veo que es mi hombro el que queda trabado.  
La puerta no tiene la forma de mi cuerpo.*



*Hago fuerza, pero no hay remedio, mi mano y mi cuerpo han pasado, pero mi hombro y mi otro brazo no pasan...*

*Ya nada me importa, así que...*

*Retrocedo, y sin pensar en las consecuencias, tomo envió y fuerzo mi paso por la puerta.*

*Al hacerlo, el golpe desarticula mi hombro y el brazo queda colgando como sin vida, pero ahora, afortunadamente, en una posición tal que puedo atravesar la puerta.*

*Ya casi... casi, estoy del otro lado.*

*Justo cuando estoy a punto de terminar de pasar por la hendidura, me doy cuenta de que mi pié derecho se ha quedado enganchado del otro lado.*

*Por mucho que fuerzo y me esfuerzo, no puedo pasarlo.*

*No hay caso, la puerta es demasiado angosta para que mi cuerpo entero pase por ella.*

*Demasiado angosta, no pasan mis dos pies...*

*No lo dudo. Estoy ya al alcance de mi amada.*

*No puedo echarme atrás... Así que, agarro el hacha y apretando los dientes, doy el golpe y desprendo la pierna.*

*Ensangrentado, a los saltos, apoyado en el hacha y con el brazo desarticulado, con una oreja y una pierna menos, me encuentro con mi amada.*

*Le digo:*

- *Aquí estoy, por fin he pasado. Me miraste, te miré y me enamoré. He pagado todos los costos por ti. Todo vale en la guerra y el amor. No importan los sacrificios...valían la pena si eran para encontrarse contigo... para poder seguir juntos... juntos para siempre...*

*Ella me mira, se le escapa una mueca y me dice:*

- *Así no, así no quiero...a mí me gustabas cuando estabas entero.*

3. Terminado el cuento brindar un espacio de reflexión a los participantes, realizando las siguientes preguntas por lapsos.

*“¿Vale la pena pagar todos los costos por la persona que amas?...*

*¿Han valido la pena todos los sacrificios por él o por ella?...*

*¿Es el mismo nivel de sacrificio de ambos?...*

*¿Qué has entregado por esta relación y que no has podido recuperar?...*

*¿Lo que te gusta de tu pareja es suficiente para estar juntos?...*

*¿Puedes aceptar lo que no te gusta de tu pareja para seguir juntos?...*

*¿Vale la pena seguir juntos por siempre?..."*

4. Finalizada la última parte solicitar abrir los ojos lentamente y pedir expresar su experiencia de la dinámica.

## Anexo 14

### “Esfera de recuerdos”

**Objetivo:** Reflexionar sobre eventos importantes en pareja y sus consecuencias.

**Procedimiento:**

Antes de iniciar la dinámica deben recortarse hojas con el fin de que cada participante tenga un cuarto de hoja.

1. Brindar las hojas recortadas a los participantes así como los lápices de colores y dar la siguiente indicación:

*“Cada uno de ustedes tiene una hoja, la cual deben decorar con los colores que tienen frente. Al hacerlo piensa en tu pareja... que plasmarías en ese trozo de papel... imagina que esa hoja es tu pareja... plasma todo lo que tu pareja representa para ti... pon todo tu esmero en lo que estás haciendo... puedes ocupar ambos lados de la hoja si así lo deseas... traza todos los detalles que crees que sean importantes... dibuja todo aquello que consideres que no puede faltar... recuerda que esa hoja representa a tu pareja...”* (20 minutos).

2. Una vez terminada la primera parte dar la siguiente indicación:

*“Ahora con el lápiz o el bolígrafo escribe sobre un lado de la hoja el momento más feliz e importante que has vivido junto a tu pareja, puedes ser tan detallado como lo desees pero sólo utilizando un lado de la papel, comienza...”*

*Mientras escribes permítete al mismo tiempo percibir la música que estás a punto de escuchar... Reproducir Sleepers Awake de Johann Sebastian Bach y continuar con la sinfonía no. 2 adagio de Sergéi Rachmaninoff.*

*Describe aquel momento... qué sucedió... cómo te sentiste... qué emoción dominó aquel momento... qué hicieron para que te sintieras así de feliz...”* (20 minutos).

3. Al terminar el tiempo asignado dar la siguiente instrucción:

*“Ya que has terminado del otro lado de la hoja escribe el evento en el que consideres que le hayas hecho más daño a tu pareja... describe aquel evento en el que te hayas enojado tanto con tu pareja que consideres que la hayas lastimado...”*

*Mientras escribes permítete al mismo tiempo percibir la música que estás a punto de escuchar...*

Reproducir sinfonía no. 9 en Dm 4º mov. op. 125 y la sinfonía no. 6 en F 4º mov. op. 68

de Ludwig Van Beethoven.

*Qué sucedió antes, durante y después de eso... escribe lo que sentiste en tu cuerpo... recuerda la emoción dominante en ese momento... recuerda por qué te enojaste... trata de regresar a ese momento para recordar qué fue lo que le dijiste a tu pareja..."* (20 minutos).

4. Terminada esta tercera parte pedir a los asistentes que su hoja de papel la hagan manipulen entre sus manos con el fin de forman una bola o esfera.

5. Dar las siguientes indicaciones:

*"Ahora te voy a pedir que cierres los ojos... ahora tu bola de papel cúbreala completamente con tus manos, recuerda que estás sujetando a tu pareja entre la palma de tus manos y tus dedos... y ahora haz el movimiento necesario para que llegue hasta la altura de tu boca... concéntrate en sólo en ti..."*

Reproducir una flor en la laguna, te perdono, tisu e Idilio de Julio Cesar Oliva

*"Permítete sentir lo que pasa ahora en tu cuerpo... recuerda lo que sucedió aquella ocasión que te molestaste tanto con tu pareja... trata de recordar todo lo que dijiste en ese momento... cuando pasaba esa situación pensaste en cómo se sintió tu pareja... ¿te molestaste en preguntar cómo se sintió cuando le decías aquello?... o cómo se sintió después... o únicamente te cegaste y expresaste lo que TÚ sentías y no te permitiste escuchar... ¿consideras que tu enojo fue justificado?... ¿qué consecuencias tuvo que dijeras o actuaras de esa forma?..."*

*¿Qué quisieras decirle a tu pareja que no dijiste en ese momento?... recuerda que está entre tus manos... si deseas decírselo ahora, hazlo... permítete expresarle lo que no pudiste en ese momento..."* (20 minutos).

6. Terminada la etapa anterior, permitir a los asistentes un momento de silencio. Posteriormente pedir a los asistentes abrir los ojos en el momento que lo consideren adecuado, y a su tiempo.

7. Con los ojos de todos los participantes abiertos pedir que ahora desenvuelvan su hoja de papel y traten de eliminar todas las arrugas que tiene por los dobleces que se hicieron.

8. A continuación decir lo siguiente a los participantes:

*"¿Tu hoja de papel quedó de la misma manera en que estaba en un inicio?... recuerda*

*que esa hoja de papel representaba a tu pareja y que en ella escribiste dos momentos de su vida juntos... en el segundo evento escribiste algo que de alguna forma afectó a tu pareja por algo que dijiste, recuerda que hasta cierto punto somos responsables de lo que el otro siente... esas arrugas que tiene tu hoja son algunas consecuencias que tuvo ese y otros evento similares... algunas arrugas se lograron quitar y algunas más permanecieron ahí... unas son casi imperceptibles y otra tantas son bastante profundas... es decir que algunas consecuencias de nuestros actos no pudieron “eliminarse” y han permanecido ahí por un tiempo considerable... lo que dijiste a tu pareja mientras estaba entre tus manos ¿lo has hecho de frente?...” (Permitir un momento de silencio).*

9. Permitir que los asistentes expresen su experiencia sobre la dinámica que se acaba de realizar, condescender la expresión emocional de cada uno de ellos brindando retroalimentación sobre la importancia de expresar de una forma adecuada las emociones teniendo en cuenta siempre el respeto y la empatía hacia el otro, así como la congruencia entre lo que de verdad se piensa y lo que se dice en esos momentos, además de la importancia de la comunicación en pareja.

## Anexo 15

### “Masaje - Meditación” (Moreau, 2009)

**Objetivo:** Establecer un contacto entre las parejas a partir de los tres componentes de la pareja, lo físico, lo emocional y la comunicación.

**Procedimiento:**

1. Dar la indicación a los participantes de colocarse frente a su pareja llevando cada uno su almohada en la mano, la toalla y la crema; y establecerse en el lugar que les resulte más cómodo a ambos, para finalmente sentarse y mirarse a los ojos.
2. Solicitar asignarse el número 1 y 2 según lo deseen y brindar la siguiente indicación:

*“Tú que eres el número 1 coloca tu toalla en el suelo y pon tu almohada sobre ella... ahora recuéstate boca abajo, mientras tú, número 2, tumbate junto a él o ella quedando sus rostros de frente nuevamente”.*

3. Una vez que todos estén acostados en el suelo dar la siguiente indicación:

*“Mírense a los ojos... número 1 permite el contacto con tu pareja... una vez que consideres que estás listo y en contacto con tu pareja cierra los ojos... relájate...”*

4. Una vez que las personas que están recostadas sobre la toalla hayan cerrado los ojos, dar la indicación a los números 2 de colocar su almohada sobre las piernas de su pareja y sentarse sobre el cojín mirando hacia la cabeza del compañero.

5. Dar las siguientes indicaciones:

Para esta etapa se utilizará música fundamentada en sonidos armónicos se recomienda Tibetan Flute + Om Chanting de Meditative Mind.

*“Ambos colóquense cómodos... si hay algo que no te gusta házselo saber a tu pareja... tú que estás arriba coloca un poco de crema entre tus manos y frótalas... tú que estás abajo medita sobre tu cuerpo y permite entrar en contacto con todas tus sensaciones... número 2 comienza a dar un masaje a tu pareja... permítete sentir la textura de su piel... su suavidad... su rugosidad... su calor... la tensión y la fuerza de sus músculos... entren en contacto uno con el otro a través del contacto físico... se consciente de tus sensaciones y sentimientos en este momento... disfruta el contacto...”*

*Cuando consideres que el contacto es más profundo continua tu masaje por la parte baja de la espalda de tu pareja... hazlo de manera suave, delicada y con agrado... recorre con atención cada parte que tocas...*

*Prosigue con tu masaje en las áreas musculares que están junto a la columna y realiza tu masaje de forma más profunda... tu que estás recostado si el masaje es doloroso haz una leve señal en la pierna de tu compañero para que el masaje se realiza más suavemente...*

*Mientras das o recibes el masaje medita sobre lo que notas a través de ese contacto... continua respirando lenta y profundamente... no trates de inhibir tus sensaciones...*

*Permítanse analizar sobre los sentimientos recíprocos que sienten en este momento... sigue avanzando con tu masaje por la cintura y hacia los costados... no pierdas nunca el contacto... si consideras que requieres de más crema tómalo con una mano sin separar la otra de la espalda de tu pareja... tu que das el masaje sólo esfuérzate y olvida los detalles técnicos de un masaje...*

*Tu que estás acostado piérdete en este momento... disfruta el momento y si así lo deseas exprésalo con suspiros o pequeñas contorsiones... manifiesta y disfruta de todo el placer que te sea posible en este momento... aprende a recibir sin tener que dar nada a cambio, no te preocupes por el otro, este momento es tuyo... quien brinda el masaje que se preocupe sólo de darlo...*

*Concéntrate en tu placer... tú eres el único responsable de tu goce... continua tu masaje por toda la columna vertebral... primero de forma superficial y luego más profundo... sube tu masaje hasta los músculos que se encuentran en los hombros... profundiza tu masaje en esta área donde por lo regular se centran numerosas tensiones con nuestros conflictos y miedos que forman la base y la máscara de nuestra personalidad... no olvides tampoco tus sentimientos...*

*Si lo deseas y tu pareja lo permite puedes utilizar en tu masaje los antebrazos, los codos, la cara, la barbilla... recuerda dar tu masaje con ternura... sube hasta la nuca... toca de forma suave y con respeto... permítanse sentirse unidos... continua tu masaje por los brazos de la misma forma que lo has hecho hasta ahora...*

*Explora nuevamente la toda la espalda de tu pareja por unos cuantos minutos... termina con una larga y tierna caricia... una vez que termines, ambos tomen asiento y*

*establezcan contacto visual... di todo lo que sentiste con este contacto únicamente con la mirada... todo lo físico y lo emocional... ahora en unas cuantas palabras expresa lo que acaba de suceder en ti y en su relación...*

6. El terapeuta debe brindar un poco de tiempo para que las parejas se expresen, aproximadamente 5 minutos. Después de acabado ese tiempo el coordinador debe indicar el cambio de roles, es decir, el que dio el masaje es turno de que lo reciba y el que lo recibió es hora de que lo de; el terapeuta debe brindar el mismo tiempo en esta segunda ocasión y manifestar las mismas indicaciones a las personas.
7. Al término del masaje y de la expresión de sus sensaciones físicas y emocionales, el terapeuta debe realizar retroalimentación a los participantes enfocándose en el tema de la satisfacción de necesidades de forma incondicional, así como que en ocasiones puede traer satisfacción el actuar de forma egoísta siempre y cuando ambas partes se encuentren en comunicación, además de la importancia del contacto en los tres componentes de las relaciones de pareja, sobretodo en la comunicación.



## **Anexo 16**

### **“Te regalo...” (Guzmán, 2017)**

**Objetivo:** Los participantes podrán otorgar algo de forma incondicional hacia los demás y hacia sí mismos, incluyendo el poder realizar una conclusión con su pareja sin miedo.

**Procedimiento:**

1. Se les entregará una hoja de papel tamaño carta a cada uno de los asistentes, dando la indicación de dividirla y cortarla en 4 partes iguales
2. En uno de los cuadros restantes deben escribir y dibujar algo que quieran regalar o decir exclusivamente a su pareja, este regalo tiene que ser simbólico y tiene que iniciar con las palabras “Te regalo...” por ejemplo: “Te regalo mi amistad”, “Te regalo mi apoyo”, etc. terminando esto doblarlo en 4 partes y escribir el nombre a quien va dirigido.
3. En otro cuadro deberán escribir algo que quieran darse o que deseen decirse a sí mismos.
4. En los últimos 2 cuadros que restan los participantes deben escribir y dibujar un “regalo” que quieran brindarles a los demás, iniciando igual que en el primer caso, pero sin escribir un nombre de destinatario.
5. Una vez terminados todos los papeles solicitar entregar el primer papel a la pareja, y los que son para los compañeros introducirlos dentro de la bolsa o caja. Por último guardar el papel propio en un lugar donde puedan consultar cada vez que quieran.
6. El terapeuta pasará con cada uno de los participantes para pedirles que tomen un papel al azar de los que están en la caja indicando que es algo que algún compañero le brindó incondicionalmente. Este recorrido lo hará una vez más con el fin de que cada uno tenga 2 papeles de algunos de sus compañeros, 1 de su pareja y 1 propio.
7. Para finalizar el terapeuta brindará retroalimentación sobre la importancia de expresar lo que se siente, incluyendo poder recibir algo incondicional de los demás y con lo cual puedan contar en el momento que lo consideren necesario.